

فصلنامه رهنمود سعادت نشریه ای است فرهنگی اجتماعی؛ که با محوریت اطلاع رسانی و آموزش ویژه ی توان خواهان تهیه شده است.

محوریت اولین نشریه : تکنیک های مدیریت بحران

فهرست

۲ | برایتان غذای روح آورده ایم

۳ | اخبار و گزارش ها

۴ | طرح همکلاسی

دختر خانم ها و آقا پسر ها

۵ | چگونه از خود انسان برتری بسازیم؟

۶ | بحران چیست؟

تکنیک های مدیریت بحران

چگونه بحران را مهار کنیم؟

هم می توان ریحانه ای بود هم یک مدیر لایق مالی

۱۰ | ساده ترین روش ها برای ایجاد تحول در زندگی

چگونه متحول شویم؟

به آراستگی ظاهر خود توجه کنید .

محیط خانه را زیبا کنیم .

غذای آراسته و مفید تهیه کنید .

۱۲ | نقاشی

۱۳ | عیدانه

تهیه دوغ گازدار

پاکسازی پوست

کرم دور چشم

۱۴ | فرزند پروری

۱۵ | حکایت

۱۶ | تنظیم خانواده



سر دبیر
منیژه قنائیان

مدیر اجرایی
میرمهدی حسینی

مدیر فنی
محسن نیارکی

دبیر اجرایی
سید خلیل رفیعی طباطبایی

همکاران تحریریه این شماره

فاطمه ظهوری
مریم شاهواروتی فرهنگی
مریم پارسامهر
محسن نیارکی
منیژه قنائیان

طراحی تقویم
خانم شاهین

طراحی صفحات و جلد
سید علی سجادی

لیتوگرافی و چاپ
چاپ مطبوعاتی ایران

صحافی
یاسین گرافیک

ناظر چاپ
سید علی سجادی

مطالب و مقالات چاپ شده در این نشریه لزوماً مختص ریحانه سعادت نیست و استفاده از این مطالب و چاپ یا انتشار آن با اجازه مؤسسه امکان پذیر است.

تلفن گویا : ۸۸۷۲۰۶۵۴
نمابـــر : ۸۸۷۰۴۳۹۳

www.tarbiatsalari.ir
niki@tarbiatsalari.ir



سخن سردبیر

برایتان غذای روح آماده کرده‌ایم

ریحانه‌ای های عزیز سلام

زمانی که اولین نشریه‌ی رهنمود ریحانه به دستتان می‌رسد، در آستانه‌ی نزدیک شدن به سال نو هستیم. این روزها پر از تکاپو و فعالیت است.

نزدیک عید که می‌شویم. فکر خانه‌تکانی، سنت قدیمی ایرانی‌ها ناخواسته ما را به حرکت وادار می‌کند. فکر لباس نو، تهیه میوه و آجیل شب عید، مهمانی رفتن و مهمان آمدن، اینها همه زیباست. هرچند کمی ما را خسته می‌کند، ولی وقتی سال تحویل می‌شود و اولین تبریک عید را به دوستان و عزیزان و آشنایانمان می‌گوییم، خستگی همه این روزهای پرکار از تنمان بیرون می‌آید. اما با همه این اشتیاق و تلاشی که پشت سر می‌گذاریم، یادمان باشد، اسراف نکنیم، یادمان باشد؛ با همان لباس‌های قدیمی هم می‌شود به استقبال سال نو رفت. یادمان باشد به فکر نو کردن افکار، اندیشه و رفتار و اخلاق و روابط مان هم باشیم و همانطور که به ابزار زندگی مان اضافه می‌کنیم، تلاش کنیم به دانش و علم و آگاهی ما هم افزوده شود. یادمان باشد همان‌طور که غبار از اسباب زندگی مان می‌روئیم، غبار از چشمانی که زیبایی زندگی مان را نمی‌بیند هم باید شست. ریحانه‌ی سعادت می‌خواهد، در کنار تمام هدایا، کمک‌ها و دستگیری‌هایی که از دوستان خود می‌کند، به آنها غذای فکر هم بدهد. ریحانه‌ی سعادت آرزو دارد، شما دوست عزیز، با خواندن تمام صفحات این مجله چیزهای تازه‌ای یاد بگیرید و آنچه را می‌دانید، دوباره برایتان یادآوری کند.

ضمناً شرط ادامه همراهی و دوستی ریحانه‌ی سعادت با شما در مطالعه دقیق نشریه است.

ریحانه مایل است ، همراهانی آگاه داشته باشد. پیشنهاد می‌کنیم آندسته از عزیزانی که کم‌سواد یا بی‌سواد هستند حتماً از آشنایان یا فرزندان خود برای مطالعه نشریه کمک بگیرند و بخواهند مطالب آن را برایشان توضیح دهند. در هر گروه سنی که هستید ضمن مطالعه‌ی کلیه مطالب نشریه، به مطالبی که ویژه‌ی شماست توجه بیشتری نمایید. نشریه را با دقت مطالعه کرده ، پاسخنامه انتهای آن را تکمیل کنید و به همراه نظر، دل نوشته یا پیشنهادات خودتان برای ما به صندوق پستی ۴۴۸-۱۴۳۳۵ ارسال نمایید.

سخنی از پیروگان

خودپسندی
انسان
را از
آموختن
باز
میدارد

(امام هادی (ع))

پیشاپیش سال نو را به شما تبریک می‌گوییم.
گروه فرهنگی ریحانه سعادت سال خوبی را
برای شما همراهان عزیز آرزو دارد.





ریحانه سعادت یک محفل دوستانه است که بناست چند صباچی پذیرای حضور صمیمی شما هم باشد. از آنجا که دوست داریم شما هم در مدت عضویت خود در این موسسه از فعالیت‌های ریحانه سعادت بی‌خبر نباشید، از این پس در جریان اخبار این مجموعه قرار می‌گیرید.



خبر اول: در اولین صفحه نشریه گفتیم برایتان غذای روح آورده‌ایم.

حالا به عنوان اولین خبر این جمله را کامل می‌کنیم و می‌گوییم برایتان غذای روح آورده‌ایم و خواهیم آورد. بله ریحانه سعادت از این پس در کنار تمام فعالیت‌ها و خدماتی که در حد استطاعت به دوستانش ارائه می‌کند، برایشان غذای روح، یعنی کتاب و مجله هم می‌فرستد و انتظار دارد دوستانش به هدیه‌ای که برایشان فرستاده، علاقه و توجه نشان داده، آن را مطالعه کنند و خلاصه‌ی کتاب را برایمان به صندوق پستی ریحانه بفرستید.

پس از عضویت در ریحانه تلفن و آدرس دقیق خود را در اختیار ریحانه بگذارید تا بسته‌های پستی به موقع برایتان ارسال شود و برگشت نخورد. ضمناً باید از کتاب‌هایی که برایتان به عنوان هدیه می‌فرستیم یک کتابخانه کوچک در خانه تهیه کنید. ریحانه سعادت یک روز از کتابخانه خانگی شما بازدید می‌کند.

خبر دوم: ریحانه سعادت در حال کشف موفقیت‌های شماست.

از آنجا که مجموعه‌های حمایتی خصوصاً ریحانه سعادت، شاهد و شنونده مشکلات دوستانی هستند که به جمع آن‌هایی پیوندند تصمیم گرفتیم، در کنار تمام این مشکلات که می‌شویم و می‌بینیم، وقایع مفید زندگی شما را هم ثبت کنیم. مسلماً هر یک از ما در کنار مشکلات خود موفقیت‌هایی هم به دست می‌آوریم. این موفقیت‌ها را به ریحانه سعادت هم اطلاع دهید. این مجموعه در صورت رضایت شما با ذکر نام و در غیر این صورت به صورت ناشناس لحظه‌های زیبای زندگی شما را که در اوج سختی به آن رسیده‌اید به دوستان دیگران هم اطلاع می‌دهد. امیدواریم در این مورد بخشنده باشید و ما را در شنیدن خبرهای خوش بی‌نصیب نگذارید. ریحانه سعادت از دیدن پیشرفت شما خوشحال می‌شود و خستگی فعالیت‌هایی که برای حل مشکلات دوستانش کرده از تنش بیرون می‌آید. پس از این به بعد هر عضو ریحانه موظف است در کنار بیان مشکلاتش، موفقیت‌هایی را هم که در زندگی به دست می‌آورد به ما اطلاع دهد. گواهینامه یا مدارکی را که در موفقیت‌های خود کسب کرده‌اید هم برای ریحانه ارسال کنید.

خبر سوم: برگزاری دوره آموزشی تخصصی با عنوان طرح توانمندسازی

ریحانه سعادت در تابستان ۱۳۹۱ برای کلیه اعضای خود یک دوره آموزشی تخصصی با عنوان طرح توانمندسازی با برنامه‌های متنوع، برگزار خواهد کرد. شرکت در این دوره برای تمام دعوت‌شدگان الزامی بوده و کسانی که در لیست مدعوین باشند در صورت تمایل به شرکت در این دوره، با ریحانه سعادت تماس بگیرند تا در صورت امکان، شرایط و فضای مناسب برای حضورشان فراهم گردد.

ضمناً مدت زمان برگزاری این دوره آموزشی ۱۶ ساعت بوده و در طی دو روز اجرا خواهد شد و حدود ۲ هفته قبل از طریق تماس تلفنی یا ارسال دعوت‌نامه از زمان اجرای آن مطلع خواهید شد.

خبر چهارم: تاریخ عضویت در ریحانه محدود است.

ریحانه سعادت تا کنون پذیرای ۱۵۰۰ خانواده عزیز است که در مسیر زندگی دچار بحران و یا مشکل شده‌اند. ریحانه تا زمانی که مشکل آنها رفع شود سعی می‌کند کنار دوستانش بماند. اما همراهی ما با آنها تا زمانی است که خودشان هم برای رفع مشکلات شان تلاش کنند. پس اگر در این مجموعه هستید لازم است اطلاع داشته باشید تاریخ عضویت شما محدود است. در این فرصت کوتاه سعی کنید نسبت به رفع اساسی مشکلات خود اقدام کرده و توانمندی‌های خود را افزایش دهید. ما هم تا جایی که بضاعت داشته باشیم با شما همراه هستیم. امیدواریم از این فرصت کوتاه، خاطرات طلایی و سازنده‌ای برای ما و خودتان بسازید.

و آخرین خبر:

لازم است به عنوان یک خبر ویژه اطلاع داشته باشید همکارانی که در مجموعه نیکوکاری و فرهنگی ریحانه سعادت فعالیت دارند، دارای تخصص و تجربه هستند. تمام تلاش این گروه تخصصی بر این است که در کنار مساعدت مالی به عزیزی که به این مجموعه ملحق می‌شوند، به دانش، مهارت و توانمندی آنها هم اضافه شود. انتظار داریم از این فرصت استفاده کرده و با مددکاران و متخصصین این مجموعه همکاری لازم را داشته باشید ضمناً صداقت شرط مهمی در مجموعه ماست.

سخنی از بزرگان...

بی نیازی
در اندک
داشتن
و خوشنود
بودن
است

امام حسین (ع)



ویژه نوجوانان

آقا پسرها و دختر خانم‌های عزیز، سلام

اول از همه خواهش می‌کنیم سر وقت و حوصله این صفحه را بخوانید. یعنی یک وقتی که خیلی با نشاط هستید. نویسنده این صفحه با آن دسته از دانش آموزانی کار دارد که پر انرژی و با انگیزه هستند. پس اگر فکر می‌کنی سر حال هستی و حواست جمع جمع است برو خط بعد را بخوان و گرنه بگذار در یک فرصت مناسب بیا سراغ این صفحه.

مجموعه‌ی فرهنگی موسسه ریحانه سعادت از این به بعد برای هم سن و سال‌های شما خبرهای تازه‌ای خواهد داشت. اخبار شنیدنی از دوستی به نام همکلاسی. البته شاید بعضی از شما با او آشنا شده باشید اما این صفحه هم برای کسانی است که همکلاسی را شناخته‌اند و هم کسانی که دوست دارند با او آشنا شوند.

چند ماهی است موجودی به نام همکلاسی در ریحانه سعادت آمده. یک موجود کاغذی که دوستان زیادی دارد. ریحانه سعادت، به این دوست کاغذی جالب، شما را هم پیشنهاد کرد برای دوستی. شما که هم در دوره نوجوانی هستید و هم عضو ریحانه. همکلاسی تصمیم گرفت با نوجوانان ریحانه هم دوست شود. یک دوست واقعی. دوستی که حاضر است در دل‌های شما را بشنود و آرزو دارد همیشه در درس و اخلاق بهترین باشید. اگر مایل هستید شما هم با همکلاسی دوست شوید، از این جای مطلب را با دقت بیشتری بخوانید. گفتیم همکلاسی دلش می‌خواهد با شما دوست شود. اما برای دوستی‌اش قوانینی دارد. یعنی هر رابطه‌ای اگر قانون نداشته باشد ارتباط ماندگاری نیست و همکلاسی چون می‌خواهد دوستی‌اش با شما پایدار بماند قوانین دوستی‌اش را به شما می‌گوید.

البته فقط دانش‌آموزانی که در مقطع راهنمایی یا اول دبیرستان تحصیل می‌کنند، معدل بالای ۱۶ دارند و عضو ریحانه‌ی سعادت هستند می‌توانند همکلاسی شوند. برای عضویت در همکلاسی باید مدارک زیر را برایمان ارسال کنی:

۱- کپی آخرین کارنامه تحصیلی

۲- کپی شناسنامه

۳- یک قطعه عکس ۳×۴ پشت نویسی شده

۴- تکمیل فرم عضویت و پیمان نامه دوستی که همراه مجله فرستاده‌ایم.

آدرس دقیق و کدپستی و تلفن در فرم عضویت فراموش نشود.

این مدارک را به آدرس تهران صندوق پستی ۱۴۳۳۵-۴۴۸ پست کن.

البته پاکت پستی هم همراه مجله برایمان فرستاده‌ایم. کافی است مدارک را آماده کنی و در پاکت بگذاری و آن را به صندوق پستی بیا ندازی. چند سربرگ هم در کنار پاکت‌ها هست که برای نامه نوشتن به همکلاسی، می‌توانی از آن‌ها استفاده کنی. اگر دختر خانم هستی در سربرگ دخترانه و اگر آقا پسر هستی در سربرگ پسرانه برایمان نامه بنویس.

با ارسال این مدارک شما به جمع دوستان همکلاسی وارد می‌شوید.

بد نیست بدانید همکلاسی قبل از صحبت با شما در این صفحه از نشریه، با ۴۰۰ نفر از هم سن و سال‌هایت در استان‌های گیلان، مازندران، پاکدشت و تهران دوست شده است. اما می‌خواهد تو هم به جمع دوستانش اضافه شوی.

تا اینجای مطلب باید خوب متوجه شده باشید که همکلاسی دوستی است که شما او را نمی‌بینید. بلکه یک دوست کاغذی است. یعنی وسیله‌ی رابطه‌ی ما با همدیگر نامه است.

پس دوست خوبیم یا بهتر بگوییم، همکلاسی عزیزم!

اگر مایل هستی که نامه‌های همکلاسی به دست تو هم برسد و دوستی‌مان را باهم آغاز کنیم دست به کار شو. زودتر مدارکی را که خواسته‌ایم آماده کن و در صندوق پست بیا نداز.

در کجای رویاهایتان دیده بودید یک موجود کاغذی به این راحتی به شما پیشنهاد دوستی بدهد و بخواند با شما همراه باشد؟ باید قدر بعضی از فرصتهایی که در مسیر زندگی پیش می‌آید را بدانیم و آن‌ها را به راحتی از دست ندهیم. منتظر نامه‌ات می‌مانیم. هر سوالی هم درباره‌ی نحوه‌ی ارسال نامه‌دوستی می‌توانی از تلفن ۸۸۷۲۰۶۵۴ بپرسی. وقتی زنگ زدی بگو با همکلاسی کار داریم. از شنیدن صدای گرم‌ت خوشحال می‌شویم

دوستداری: همکلاسی



فصلنامه رهنمود سعادت

شماره صفر - ویژه نور ۱۳۹۱



چگونه از خود انسان برتری بسازیم؟

اندیشه و پندارهای ماست که کیفیت زندگی ما را می‌سازند.

اندیشه‌ها و پندارها، به وسیله "پیام‌های شیمیایی" یا "Nel" در سراسر بدن جریان پیدا می‌کنند. طوری که هر فکری که از ذهن ما می‌گذرد، در یک چشم به هم زدن بر ترکیبات شیمیایی بدن ما اثر گذاشته و بعد از هر اندیشه، احساسی در بدن تولید می‌شود. احساس شادی‌بخش و مهربانگیز باعث ترشح هورمون‌هایی می‌شوند که جسم و ذهن ما را سالم، پرنشاط و سیستم ایمنی و دفاعی بدن ما را بیشتر می‌کند. در واقع مثل افکار، احساس و عمل، منجر به فعلی است که می‌تواند باعث پیشرفت یا رکود ما در زندگی شود. افکار مثبت توصیه می‌کند که همیشه به پیروزی بیندیشیم، همیشه خود را باور کنیم و هرگز خود را دست کم نگیریم. احساسات منفی و مخرب، فعل و انفعالات شیمیایی بدن را به صورت منفی تغییر داده و با ترشح هورمون‌های مضر و سمی، باعث بروز بسیاری از امراض روحی و نارسایی شده و احساس حقارت و خود کم بینی را تشدید می‌کند و از سوی دیگر اعتماد به نفس و خویاوری را در ما به شدت کاهش می‌دهد. وقتی اندیشه‌های منفی را در سر داریم، آنها را خواسته یا ناخواسته در هر روز چندین مرتبه تکرار می‌کنیم.

این افکار تمام بخش تولید فکر را تحت نظارت خود می‌گیرند و به مجموعه افکارمان، ماهیتی منفی می‌دهند. بدین ترتیب بخش عظیمی از توانایی‌های (بالفعل و بالقوه) خود را ناتوان ساخته و بیهوده هدر می‌دهیم. فقط اندیشه‌های مثبت و سازنده است که سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و باورهای ما را عالی می‌سازند. در اعماق ضمیر هر انسانی، دریایی از هوش، ذکاوت، خرد، توانایی و دانایی نامحدودی قرار دارد.

ضمیر ناخودآگاه یک گنج بی‌پایان و یک نیروی نامحدود است که همه انسان‌ها از آن بهره‌مند هستند ولی این نیروی بی‌کران، مثل شمشیر دولبه است که اگر از آن درست استفاده کنیم، یک زندگی عالی خواهیم داشت. در حالی که اکثر مردم به علت عدم شناخت از قدرت واقعی ضمیر خود و به دلیل استفاده ناصحیح و غیرمعقول و منفی از آن، زندگی توأم با نگرانی، اضطراب، فقر و نداری... برای خود تدارک می‌بینند.

ضمیر خودآگاه، موارد دریافتی را مورد بررسی و تجزیه و تحلیل قرار می‌دهد و باتوجه به باورهای هر شخص نسبت به موارد مختلف دریافتی، تصمیم‌گیری کرده و جهت اجرا و اقدام به "ضمیر ناخودآگاه" منعکس می‌کند. اما ضمیر ناخودآگاه مواد دریافتی را بدون پردازش و تفعل و استدلال، عیناً ضبط می‌کند. مثلاً اگر مستقیماً با "ضمیر ناخودآگاه" ارتباط برقرار کرده و بگوییم ۲×۲ مساوی است با ۷ عیناً آن را ضبط می‌کند.

روانشناسان از عدم قدرت پردازش، تجزیه و تحلیل ضمیر ناخودآگاه استفاده کرده و توصیه می‌کنند که با تلقین‌های سازنده به ویژه با پرسش‌های مثبت و تفکر و اندیشه‌های عالی ضمیر ناخودآگاه را در مسیر اهداف خود قرار دهید. بر اثر تکرار، ضمیر ناخودآگاه به گمان اینکه مطالب تکراری، موردنظر و دلخواه ماست باورهای خود را به آرامی تغییر می‌دهد و باورهای جدیدی را در مسیر مفاهیم مطالب تلقینی و یا تصورات و تجسمات قرار داده و باورهای جدید را هم اجرا می‌کند.

هر چه پیام‌ها، علامت‌ها، تلقین‌های بیشتر تکرار شوند "ضمیر ناخودآگاه" زودتر عمل کرده و زودتر و سریع‌تر اسباب عملی شدن افکارمان را فراهم می‌سازد. روان‌شناسان ضمیر ناخودآگاه را به دستگاه ضبط صوت تشبیه کرده و معتقد هستند که هر چه به ضبط صوت بدهیم، همان را برای ما ضبط و بازپخش می‌کند. لذا می‌بایست پیروزی و خواسته‌ها و اهداف خود را با "ضمیر ناخودآگاه" در میان بگذاریم.

پس هر روز چندین مرتبه پرسش‌های مثبت را تکرار کنیم و به جای افکار مخرب، افکار مثبت و سازنده جایگزین نماییم.

خدایا تو من را خوشبخت، شایسته و سرافراز آفریده‌ای. همه چیز بر وفق مراد من است. امروز من بهتر از دیروز و فردای من بهتر از امروز خواهد بود.

این جمله یا هر چیز دیگری که دوست دارید برایتان اتفاق بیفتد را در طول روز تکرار کنید و به قوع آن اعتقاد و ایمان داشته باشید. به خودتان به عنوان برترین خلقت خدا احترام بگذارید و از قدرتی که به نام ذهن که در اختیار شماست به بهترین شکل استفاده کنید.

■ به خودتان به عنوان برترین خلقت خدا احترام بگذارید و از قدرتی که به نام ذهن در اختیار شماست به بهترین شکل استفاده کنید.



بحران چیست؟ تکنیک‌های مدیریت بحران



بحران

حتماً شنیده‌اید که می‌گویند خوشی‌ها و ناخوشی‌های زندگی را خود ما با دست‌های خودمان در زندگی نقاشی می‌کنیم. این یک شعار نیست. واقعیت این است که جدا از بعضی بحران‌ها که در زندگی هر کس می‌تواند وقفه‌هایی ایجاد کند، تعریفی که ما برای خوشبختی یا بدبختی از زندگی داریم به باورها و شیوه زندگی خودمان برمی‌گردد. اگر کسی مشکل ویژه یا حادثه‌ی غیرمنتظره‌ای برایش پیش بیاید، طبیعی است که مدتی دچار به هم ریختگی در شرایط روحی یا حتی جسمی شود. اما اگر مهارت کنترل بحران را داشته باشد، ضربه کمتری از اتفاقات ناخوشایند زندگی خواهد خورد و یا می‌تواند خسارت‌هایی که به او وارد شده را سریع جبران کند.

بحران‌ها اتفاق‌هایی هستند که به سرعت ایجاد می‌شوند ولی در زمان کوتاهی زندگی را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهند، به گونه‌ای که اگر مهارت نشوند بر زندگی ما حکومت می‌کنند. حوادث ناخوشایند یا بحران‌هایی که در زندگی برای ما پیش می‌آید، به دو دسته تقسیم می‌شوند:

دسته ی اول بحران‌هایی که می‌توان از وقوع آن پیشگیری کرد.

دسته دوم بحران‌هایی که به شکل طبیعی در زندگی هر یک از ما می‌تواند پیش بیاید.

* چگونه بحران را مهار کنیم؟

مدیریت بحران یک فرایند منطقی در روبه‌رو شدن با بحران است. طوری که منجر به مهار کردن اوضاع و برگرداندن وضعیت به شرایط عادی می‌شود. به عنوان مثال اگر کسی تمام تدابیر لازم را در مسائل فنی وسایل سوختی خود در خانه داشته باشد از بحرانی به نام آتش‌سوزی که تبعات مالی و جسمی سنگینی دارد، در امان می‌ماند و یا اگر خودش را به بیمه‌های خدمات درمانی، تامین اجتماعی و... مجهز کند، چنانچه دچار بیماری و یا بحران جسمی و مالی ناخواسته‌ای مثل تصادف، بیماری و... شود، آسیب اقتصادی و روانی کمتری خواهد خورد.

در مورد بحران‌های ارتباطی و اجتماعی و... نیز اگر هر یک از ما مطالعات محدودی از علوم روانشناسی، اقتصاد، الهیات و پزشکی داشته باشیم، می‌توانیم بسیاری از وقایع و بحران‌های ناخوشایند روحی، مالی، رفتاری و جسمی ناشی از آن را پیشگیری کرده و یا در صورت بروز بحران و آسیب، درمان به موقع و مناسبی برای آنها داشته باشیم. در واقع مطالعه و افزایش اطلاعات عمومی می‌تواند تسلط ما را در حل مسئله بالا ببرد.

در یک نگاه کلی بحران را در سه مرحله می‌توان بررسی کرد:

در مرحله اول، ممکن است بحران ظهور و بروز مشخص و آشکاری نداشته باشد و به شکل کاملاً پنهانی شکل می‌گیرد و بعد از مدتی در قالب مشکلات و معضلات زندگی خودش را نشان می‌دهد. به این مرحله، **مرحله ی تکوین بحران** می‌گویند. در مرحله ی بعد، بحران خودش را نشان می‌دهد و در واقع بروز می‌کند و اگر به خوبی مورد توجه و مطالعه و تحلیل قرار نگیرد، می‌تواند بر خیلی از ابعاد زندگی اثر بگذارد. این مرحله را **مرحله ظهور بحران** می‌گویند.

و اما مهمترین مرحله، **مواجهه با بحران** است. مرحله‌ای که باید وارد عمل شویم. اینجاست که باید قادر باشیم از ابزار، دانش و اطلاعات عمومی و تخصصی خود به درستی استفاده کنیم تا با بحران مقابله کنیم و آن را پشت سر بگذاریم. طوری که امکان بازگشت

□ در واقع مطالعه و افزایش اطلاعات عمومی می‌تواند تسلط ما را در حل مسئله بالا ببرد.



به زندگی عادی با کمترین آسیب و صدمه، برایمان فراهم شود.

با تمام صحبت‌هایی که شد بهتر است از خودمان بپرسیم، معنی بحران در ذهن ما چیست؟ تا حالا با چه بحران‌هایی در زندگی روبه‌رو شده‌ایم؟ میزان آگاهی و مهارت ما در حل مسئله و مواجهه با بحران چه اندازه است؟ چه پیش‌بینی‌ها و برنامه‌ریزی‌ها و اندوخته‌هایی دارید که در شرایط غیرقابل پیش‌بینی و بحران‌های زندگی بتوانید روی آن حساب کنید؟

بدنیست از همین امروز دست به کار شوید و با یک برنامه‌ریزی منطقی، به شناسایی علت بحران‌هایی که ممکن است در زندگی‌مان پیش آمده باشد بپردازید، یا راه‌های مناسبی که می‌تواند با کمترین آسیب شما را از بحران عبور دهد، پیدا کنید.

* هم می‌توان ریحانه‌ای بود هم یک مدیر لایق مالی

در خانواده، سرپرست می‌تواند نقش مهمی در کاهش تنش‌ها، مشکلات عاطفی و بحران‌های مالی داشته باشد. مدیریت دخل و خرج در خانواده می‌تواند منجر به مقاومت در مقابل عوامل غیرقابل پیش‌بینی در زندگی شود. مثلاً اگر خانواده‌ای به طور ناگهانی دچار یک حادثه و یا بحران مالی و... شود، چنانچه مقداری اندوخته و پس انداز داشته باشد می‌تواند خیلی بهتر در شرایط اضطراری، تصمیم‌گیری کند و آرامش روانی او و خانواده‌اش کمتر برهم می‌ریزد.

البته درست است که خیلی‌ها می‌گویند درآمد خانواده، محدود است و چیزی برای پس انداز نمی‌ماند و یا ممکن است بگویید ما اصلاً فکر نمی‌کردیم روزی مجبور شویم تمام پس انداز یا اندوخته خود را فقط صرف یکی از مشکلات زندگی کنیم.

بله، قبول داریم که گاهی بحران در یک خانواده آنقدر شدت دارد که بر خیلی از ابعاد زندگی ما اثر می‌گذارد. اما این دلیل نمی‌شود که ما در شرایط عادی اصول لازم مثل پس انداز، صرفه‌جویی، عدم اسراف قناعت و... را رعایت نکنیم. تمام آموزش‌های دینی، علمی، اجتماعی و اقتصادی رعایت این اصول را به زبان‌های مختلف، مهم می‌داند و تاکید بر رعایت آنها دارند.

بدنیست بدانید آمارها نشان می‌دهد ۸۰ درصد هزینه‌هایی که در خانواده می‌شود زائد و غیرضروری است. این مسئله باعث شده که احساس رضایت، نشاط و آرامش در خانواده‌ها کم‌رنگ شود. سرپرست یک خانواده مجبور می‌شود ساعات بیشتری در روز کار کند و مدت زمان کمتری در خانه باشد و این باعث از هم گسیختگی ارتباطی است که زمینه‌ساز بسیاری از مشکلات در خانواده‌هاست. امروز موارد فراوانی را می‌بینیم که خانواده‌ها با وجود امکانات خوب مالی، افسرده، مضطرب و دچار مشکلات ارتباطی در خانواده شده‌اند. البته این که کسی به خاطر عدم اسراف و پس انداز همیشه در فشار و تنگنا زندگی کند و هیچ لذتی از درآمد و امکانات زندگی نداشته باشد هم روش مناسبی نیست. بحث اصلی و نکته مهم این است که چه طور باید هزینه‌های زندگی را با درآمد منطبق کرد و یا به زبان دیگر چه طور می‌شود دخل و خرج را باهم جور کرد؟ تقسیم درآمد خانواده به سه دسته پس انداز، مخارج ماهیانه، امور غیرمنتظره ساده‌ترین برنامه‌ریزی برای یک سرپرست خانواده است که خود و اعضای خانواده‌اش بتوانند هم از زندگی لذت ببرند و هم در شرایط اضطراری، زندگی آنها خالی از پس انداز نماند.

شما هم می‌توانید با یک برنامه‌ریزی ساده این تقسیم‌بندی را در زندگی اقتصادی خود اجرا کنید. اگر هم خدای ناکرده دچار درگیری مالی، بدهی و یا هزینه درمانی ویژه‌ای که در واقع همان بحران مالی است شده‌اید با چند راه کار سراغ کنترل این بحران بروید. قطعاً راهی که شما انتخاب کرده‌اید، تنها راه حل نیست. برای یک مسئله هزار روش وجود دارد تا به جواب برسیم. مراجعه به سازمان‌های حمایتی، استفاده از مساعدت دوستان و آشنایان وام گرفتن، استفاده از تجهیزات بیمه مشاوره، کسب مهارت و شغل جدید برای افزایش درآمد و... هر کدام را برای حل مشکل خود انتخاب کرده‌اید، بهتر از دست روی دست گذاشتن بوده است. اما مهمترین مسئله این است که نخواهیم

یک مشکل را با ایجاد یک مشکل بزرگتر حل کنیم و یک خطا

را با خطای دیگری اصلاح کنیم. زیرا یک مشکل با هزار راه

قابل حل است. اما حل هزار مشکل برای یک نفر فقط یک

راه می‌گذارد و آن رسیدن به بن بست است.



سخنی از بزرگان

اندوه مومن
در قلب او
و خوشرویی اش
در چهره اش
نمایان است

پیامبر اکرم (ص)

سال ۱۳۹۱ در یک نگاه

رحمت اللغات

مؤسسه نیکوکاری ریخته سادت
شماره ثبت: ۲۴۲۸۶

فروردین

شنبه	۲۶	۱۹	۱۲	۵	
یکشنبه	۲۷	۲۰	۱۳	۶	
دوشنبه	۲۸	۲۱	۱۴	۷	
سه‌شنبه	۲۹	۲۲	۱۵	۸	۱
چهارشنبه	۳۰	۲۳	۱۶	۹	۲
پنجشنبه	۳۱	۲۴	۱۷	۱۰	۳
جمعه	۲۵	۱۸	۱۱	۴	

اردیبهشت

شنبه	۲۳	۱۶	۹	۲	۳۰
یکشنبه	۲۴	۱۷	۱۰	۳	۳۱
دوشنبه	۲۵	۱۸	۱۱	۴	
سه‌شنبه	۲۶	۱۹	۱۲	۵	
چهارشنبه	۲۷	۲۰	۱۳	۶	
پنجشنبه	۲۸	۲۱	۱۴	۷	
جمعه	۲۹	۲۲	۱۵	۸	۱

خرداد

شنبه	۲۷	۲۰	۱۳	۶	
یکشنبه	۲۸	۲۱	۱۴	۷	
دوشنبه	۲۹	۲۲	۱۵	۸	۱
سه‌شنبه	۳۰	۲۳	۱۶	۹	۲
چهارشنبه	۳۱	۲۴	۱۷	۱۰	۳
پنجشنبه	۲۵	۱۸	۱۱	۴	
جمعه	۲۶	۱۹	۱۲	۵	

تیر

شنبه	۲۴	۱۷	۱۰	۳	۳۱
یکشنبه	۲۵	۱۸	۱۱	۴	
دوشنبه	۲۶	۱۹	۱۲	۵	
سه‌شنبه	۲۷	۲۰	۱۳	۶	
چهارشنبه	۲۸	۲۱	۱۴	۷	
پنجشنبه	۲۹	۲۲	۱۵	۸	۱
جمعه	۳۰	۲۳	۱۶	۹	۲

مرداد

شنبه	۲۸	۲۱	۱۴	۷	
یکشنبه	۲۹	۲۲	۱۵	۸	۱
دوشنبه	۳۰	۲۳	۱۶	۹	۲
سه‌شنبه	۳۱	۲۴	۱۷	۱۰	۳
چهارشنبه	۲۵	۱۸	۱۱	۴	
پنجشنبه	۲۶	۱۹	۱۲	۵	
جمعه	۲۷	۲۰	۱۳	۶	

شهریور

شنبه	۲۵	۱۸	۱۱	۴	
یکشنبه	۲۶	۱۹	۱۲	۵	
دوشنبه	۲۷	۲۰	۱۳	۶	
سه‌شنبه	۲۸	۲۱	۱۴	۷	
چهارشنبه	۲۹	۲۲	۱۵	۸	۱
پنجشنبه	۳۰	۲۳	۱۶	۹	۲
جمعه	۳۱	۲۴	۱۷	۱۰	۳

جشن تیرگان

۱۰ مهرماه، فروردین این روز به رهبری کاوه آهنگر بر شناک ستگر چیره شد و شناک را در کوه دماوند زندانی نموده است



تیر:

۱- روز بزرگداشت سعیدی: تأسیس سپاه پاسداران انقلاب اسلامی، روز زمین پاک، ۶- شهادت حضرت فاطمه زهرا (س) ۱- روز جهانی کار و کارگر ۲- شهادت استاد مطهری (روز معلم) ۱۸- روز جهانی مسایب سرخ و مهلی ۱۱- شهادت حضرت (س) روز زن ۲۵- روز بزرگداشت فردوسی ۲۷- روز ارتباطات و روابط عمومی ۲۸- روز بزرگداشت حکیم مراد: ۱- روز پزشک، روز بزرگداشت ابولعل سینا ۲- آفتاب هفته دولت ۳- روز جهانی خدس ۷- روز داروسازی، روز بزرگداشت زکریا رازی ۸- مبارزه با تروریسم ۱۰- روز بانکداری اسلامی ۱۱- روز تعاون ۱۳- روز تعاون ۱۴- تشکیل شورای انقلاب ۱۴- اربعین حسینی ۲۴- شهادت امام جعفر صادق (ع) ۲۷- روز شعر و ادب فارسی و ولادت حضرت معصومه ۳۰- آفتاب هفته دفاع مقدس شهریور: ۱- ولادت حضرت امام موسی کاظم (ع) ۳- میلاد حضرت عیسی (ع) ۷- سالروز تشکیل نهضت سوادآموزی ۹- روز بصیرت و میثاق ۱۱- آفتاب سال ۱۰۵۰ میلادی ۹- قیام خمین مردم هم ۲۴- تشکیل شورای انقلاب ۱۴- اربعین حسینی ۲۴- رحلت پیامبر ۱۱- ولادت حضرت امام حسن مجتبی (ع) ۲۲- شهادت امام رضا (ع) ۲۶- فرار شاه محمدرضا ۲۹- روز تیر

مهر

شنبه	۲۹	۲۲	۱۵	۸	۱
یکشنبه	۳۰	۲۳	۱۶	۹	۲
دوشنبه	۲۴	۱۷	۱۰	۳	
سه‌شنبه	۲۵	۱۸	۱۱	۴	
چهارشنبه	۲۶	۱۹	۱۲	۵	
پنجشنبه	۲۷	۲۰	۱۳	۶	
جمعه	۲۸	۲۱	۱۴	۷	

آبان

شنبه	۲۷	۲۰	۱۳	۶	
یکشنبه	۲۸	۲۱	۱۴	۷	
دوشنبه	۲۹	۲۲	۱۵	۸	۱
سه‌شنبه	۳۰	۲۳	۱۶	۹	۲
چهارشنبه	۲۴	۱۷	۱۰	۳	
پنجشنبه	۲۵	۱۸	۱۱	۴	
جمعه	۲۶	۱۹	۱۲	۵	

آذر

شنبه	۲۵	۱۸	۱۱	۴	
یکشنبه	۲۶	۱۹	۱۲	۵	
دوشنبه	۲۷	۲۰	۱۳	۶	
سه‌شنبه	۲۸	۲۱	۱۴	۷	
چهارشنبه	۲۹	۲۲	۱۵	۸	۱
پنجشنبه	۳۰	۲۳	۱۶	۹	۲
جمعه	۲۴	۱۷	۱۰	۳	

جشن مهرگان

۱۰ مهرماه، فروردین این روز به رهبری کاوه آهنگر بر شناک ستگر چیره شد و شناک را در کوه دماوند زندانی نموده است



دی:

۱- ولادت حضرت امام محمد باقر (ع) ۳- فتح فرمشهر، رحلت حضرت امام خمینی (ره) ۴- شهادت حضرت امام ۱۱- ولادت حضرت جواد الائمه (ع) ۱۴- ولادت حضرت عباس (ع) ۱۵- قیام یازدهم فرورداد ۱۶- وفات حضرت زینب (س) قیام مسلمانان بیت المقدس به مکه ۲۶- شهادت امام موسی کاظم (ع) ۲۸- حیدرآباد ۳۱- شهادت دکتر چمران - روز بس شهیدان ۱- ولادت امام جعفر صادق (ع) ۸- روز بزرگداشت مولوی ۹- روز جهانی امامان ۱۳- روز نیروی انتظامی ۱۴- روز دامپزشکی ۱۶- جهانی کودک ۵- ولادت امام رضا (ع) ۲۰- روز بزرگداشت حافظ، روز جهانی استاندارد ۲۳- روز جهانی بابائیان (عمای سفید) ۲۵- شهادت حضرت جوادالائمه (ع) ۲۶- سالروز ازدواج حضرت علی (ع) و حضرت فاطمه (س) و روز تربیت بدنی و ورزش ۲۹- روز مادران آسفند: ۱- شهادت امام حسن مکتوب (ع) ۱۴- آفتاب میرگ فخر، میلاد حضرت رسول اکرم (به روایت سنت) آفتاب هفته وحدت ۱۹- مولایی ۱۰- میلاد حضرت رسول اکرم (ص) و میلاد امام جعفر صادق (ع) ۲۲- پیروزی انقلاب

دی

شنبه	۲۳	۱۶	۹	۲	۳۰
یکشنبه	۲۴	۱۷	۱۰	۳	
دوشنبه	۲۵	۱۸	۱۱	۴	
سه‌شنبه	۲۶	۱۹	۱۲	۵	
چهارشنبه	۲۷	۲۰	۱۳	۶	
پنجشنبه	۲۸	۲۱	۱۴	۷	
جمعه	۲۹	۲۲	۱۵	۸	۱

بهمن

شنبه	۲۸	۲۱	۱۴	۷	
یکشنبه	۲۹	۲۲	۱۵	۸	۱
دوشنبه	۳۰	۲۳	۱۶	۹	۲
سه‌شنبه	۲۴	۱۷	۱۰	۳	
چهارشنبه	۲۵	۱۸	۱۱	۴	
پنجشنبه	۲۶	۱۹	۱۲	۵	
جمعه	۲۷	۲۰	۱۳	۶	

اسفند

شنبه	۲۶	۱۹	۱۲	۵	
یکشنبه	۲۷	۲۰	۱۳	۶	
دوشنبه	۲۸	۲۱	۱۴	۷	
سه‌شنبه	۲۹	۲۲	۱۵	۸	۱
چهارشنبه	۳۰	۲۳	۱۶	۹	۲
پنجشنبه	۲۴	۱۷	۱۰	۳	
جمعه	۲۵	۱۸	۱۱	۴	



ريحانه
مؤسسہ نيکارى ریحانہ سلامت

۲- روز ملی
و اکثر شروع

ز

تی

زین

(س) ۹- روز
نمبر ۲۲- ولادت
۴ عمر خیام

ور

ت

یا ولایت
اکرم و

زین

روز جوان

ان

ری

دکان

ین

اسی الذمہ (ع)

(س) تفسیر

پنج اسناد

روز

ت

روز نیروی

اسلامی



ویژه بانوان

ساده‌ترین روش‌ها برای ایجاد تحول در زندگی

چگونه متحول شویم؟

حتماً این احساس بارها سراغ شما آمده که دلتان بخواهد در زندگی‌تان تحول و تغییر ایجاد کنید یا ممکن است اطرافیان از شما پرسیده باشند چرا تحولی در زندگی‌تان ایجاد نمی‌کنی؟ اما با این که خودتان هم به شدت از یک نواختی و مشکلات ناشی از کمبودهای زندگی خسته شده‌اید نمی‌دانید از کجا باید شروع کنید تا زندگی‌تان متحول شود. اقدام به کارهایی که در زندگی تغییر و تحول ایجاد کند، شاید برای کسی که درگیر مشکلات مالی هم باشد، بیشتر شبیه آرزوست. اما این صفحه مال شماست. شمایی که دچار این احساس شده‌اید و فکر می‌کنید ایجاد تغییر و تحول با توجه به مشکلاتی که دارید تقریباً غیرممکن است. زندگی هر فرد برحسب مشکلاتی که برایش پیش آمده یا خودش ناآگاهانه آنها را ایجاد کرده تعریف مشخصی دارد. اوقات آزاد و درآمد هر خانواده تقریباً معلوم است هرکدام از ما در زندگی یک سری امکانات داریم و از بعضی داشته‌ها محروم هستیم. ولی خیلی از ما گاهی از دارایی‌ها و امکانات موجود و در دسترسمان غافل می‌شویم و فقط به چیزهایی که نداریم فکر می‌کنیم. از داشته‌ها برای رسیدن به آرامش استفاده نمی‌کنیم و کمبودهایمان مانعی بزرگ برای سلب آرامش شده در صورتی که اگر از آنچه داریم به درستی استفاده کنیم و آنها را ببینیم و نادیده نگیریم، شاید به مرور زمان این احساس در ما ایجاد شود که از چیزی به نام خوشبختی خیلی هم دور نیستیم.

» ساده‌امّا
دوست داشتنی «

به آراستگی ظاهر خود توجه کنید

خانم عزیز! ما که چیزی نگفتیم چرا تا عنوان مطلب این صفحه را دیدید گفتید: «ای بابا دل خوش سیری چند؟ اگر بخواهیم زیبا بمانیم و خوش تیپ بگردیم باید پول خرج کنیم. پا که توی مغازه یا داروخانه می‌گذاریم برای خرید کرم و لوازم آرایش و لباس باید خداد تومان پول خرج کرد. از ما که گذشت. اصلاً مگر گرفتاری و دغدغه‌های زندگی فرصت می‌دهد که به این چیزها فکر کنیم؟»

همه حرف‌های شما قبول.

اما بانوی عزیز ریحانه‌ای، بدنیست بدانی طراوات چهره شما باعث ایجاد انگیزه و انرژی و حتی افتخار اعضای خانواده به توست. آنها دوست دارند شما را سرحال و با نشاط ببینند. این لذت و آرزو را از آنها نگیر. باور کنید با ساده‌ترین امکانات هم می‌توان زیبا و جذاب بود. شما با کمترین هزینه و با همان امکانات موجود و قابل دسترسی که دارید، حتی اگر در شرایط و منطقه خاصی زندگی

□ خیلی از ما گاهی از دارایی‌ها و امکانات موجود و در دسترسمان غافل می‌شویم و فقط به چیزهایی که نداریم فکر می‌کنیم.



می‌کنید، می‌توانید در اوج سادگی، شیک‌پوش و مرتب باشید.

در هر سن و سالی که هستید فرقی ندارد. کافی است در طول روز فقط چند دقیقه به خودتان توجه کنید.

این خیلی نکته مهمی است که اگر می‌خواهید به خانواده و فرزندان خود خدمت کنید اول از همه باید مراقب سلامتی روح و جسم خودتان باشید و برای این که در محیط خانواده انرژی و اشتیاق و امید را تقویت کنید باید به عنوان یک زن قوی و سرزنده دارای ظاهری بانشاط و آراسته باشید.

محیط خانه را زیبا کنیم

ضمن مراقبت از وضعیت ظاهری یکی دیگر از مواردی که می‌تواند به خانواده شما و خودتان آرامش بدهد، نظم و نظافت محیط اطراف شماست. خانه، محل آرامش و استراحت ماست و جایی که اعضای خانواده و فرزندان باید با ورود به آن احساس نشاط و دل‌گرمی کنند. طبیعی است در خانه‌ای که هیچ‌چیز بر جای خودش نباشد و هیچ نشانه‌ای از نظم و سلیقه در آن نیست، تمایل کمتری برای حضور در آن وجود دارد. قرار نیست امکانات مالی و وسایل لوکس در خانه فراهم کنیم بلکه همان موجودی ما از وسایل اگر مورد تعمیر، نظافت به موقع و چیدمان مناسب قرار بگیرد، می‌تواند فضای دل‌چسبی برای لذت بردن از محیط خانه را در خانواده ایجاد کند.

غذای آراسته و مفید تهیه کنید

فراهم کردن وعده‌های غذایی سالم در شرایطی که درآمد خانواده محدود باشد به ظرافت و توجه ویژه‌ای نیاز دارد. وعده‌های اصلی غذایی و میان‌وعده‌ها باید طوری تهیه شود که نیازهای مختلف بدن به گروه‌های غذایی مثل ویتامین، پروتئین، غلات و لبنیات را تامین کند. ضمناً به خاطر داشته باشیم برخی صرفه‌جویی‌های نامناسب و یا بی‌توجهی در هزینه‌های مربوط به تغذیه می‌تواند باعث ایجاد ضررهای جبران‌ناپذیری در سلامتی اعضای خانواده شود و هزینه‌های درمانی که به علت سوءتغذیه ایجاد می‌شود از مبلغی که صرفه‌جویی شده بیشتر خواهد بود. تهیه فهرستی از مواد غذایی که ارزش تغذیه‌ای بالایی داشته و در عین حال با درآمد خانواده منطبق باشد، می‌تواند شما را در تهیه وعده‌هایی غذایی با قیمت مناسب اما مفید، کمک کند. همین‌طور نظم در صرف نمودن وعده‌های غذایی صبحانه - ناهار - شام و میان‌وعده‌های سالم می‌تواند اعضای خانواده را در ساعات معین از روز دورهم جمع کند و علاوه بر آثار تربیتی - روحی و عاطفی که در این نظم وجود دارد، در تامین سلامت خانواده بسیار حائز اهمیت است. استفاده از مواد و غذاهایی که برای سلامتی ضرر دارد را به مرور زمان در خانه کمرنگ نموده و حذف کنید. سیگار و مواد غذایی و خوراکی نامناسب که جنبه مخدر دارند نباید اجازه ورود به خانه شما را داشته باشند. این را به عنوان یک قانون برای تمام اعضای خانواده جا بیاورید که اجازه ندارند به جسم و روحشان به وسیله مواد مضر آسیب بزنند. شاید این مورد کمی سخت باشد مخصوصاً برای خانواده‌هایی که در این باره دچار خطر یا آسیب شده‌اند. اما اگر اراده کنید و تصمیم بگیرید در این مورد هم موفق خواهید شد.

تنوع طعم و سفره‌آرایی هم از نکات مهم و ارزشمندی است که می‌تواند فضای خانه را برای اعضای خانواده دل‌نشین‌تر کند. به نظر نمی‌رسد باتوجه به تنوع رنگ در موادی که قیمت‌های مناسبی هم دارند مثل سبزیجات، سفره‌آرایی کار پرهزینه‌ای باشد.

دیدار ظاهر آرام و آراسته شما در محیط خانه‌ای که با سلیقه و علاقه و دقت شما تزئین شد. در کنار سفره‌ای که در اوج سادگی زیباست و غذای سالم و خوش طعمی که در آن است بهترین هدیه است برای خودت و خانواده‌ای که دوستش داری مگر این‌طور نیست که همه ما آرزوی خوشبختی داریم؟ خوشبختی را می‌شود آسان‌تر هم تجربه کرد. خوشبختی در همین‌هاست. امتحان کنید

سخنی از بزرگان

هر کس از خدا

چیزی بخواهد

و تلاش نکند

خود را مسخره

کرده است.

امام رضا (ع)

نقاش



من یک نقاش هستم. از وقتی خودم را شناختم، زندگیم از همین راه می‌گذشت. انگار خمیرمایه من را با این کار در قالب ریخته بودند. از بچگی از کارهای فنی فاصله گرفتم. روزی که به توانایی‌ام در کشیدن تصاویر پی بردم، چنان به وجد آمدم که کمتر لحظه‌ای از قلم و کاغذ و بوم و رنگ دور شدم. اما...

اوایل، یعنی تا دوره نوجوانی، فقط برای خوشایند اطرافیان نقاشی می‌کشیدم. مادرم می‌گفت:

– نقاشی که نان و آب نمی‌شود. درس بخوان تا برای خودت کسی بشوی.

من به درس زیاد علاقه نشان نمی‌دادم. پدر و مادرم از این وضع به شدت ناراحت بودند. پدر، بارها مرا به خاطر انجام ندادن تکالیف کتک زد. من هم از ترس بابا و مامان درس خواندم. وارد دبیرستان که شدم، فرصت‌های کمتری برای نقاشی پیدا می‌کردم. اما از همان فرصت‌های محدود هم استفاده می‌کردم. شاید باور نکنید، اما این فرصت گاهی با محبت معلم‌ها به من دست می‌داد.

یادم هست روزی یکی از نقاشی‌های رنگ و روغن را که از منظره شهرمان (میدان اصلی شهر) کشیده بودم به معلم فیزیک دادم. او در تمام ساعت کلاس مبهوت نقاشی شد. بعد به من گفت:

– من یک پسر کم‌توان جسمی و ذهنی دارم که بدش نمی‌آید نقاشی کند. حضری به او هم یاد بدی. مزد خوبی به تو می‌دهم. اینطوری او را به زندگی امیدوار می‌کنی.

از پیشنهاد او به وجد آمدم. موضوع را با پدر و مادرم مطرح کردم. آنها گفتند که اگر این کار به درس من لطمه نزند، از نظر آنها ایراد ندارد.

از همان موقع پای من به خانه معلم فیزیک باز شد، با پسری آشنا شدم که از نظر جسمی و ذهنی معلولیت دارد. پاهایش فلج بود و با صندلی چرخ‌دار راه می‌رفت.

دوستی من و صادق چنان ریشه گرفت که به گفته پدرش علاقه او را به زندگی زیاد کرد. وقتی اولین نقاشی بوم و رنگ را کشیدم، معلم فیزیک چنان به وجد آمد که اشک از چشم‌هایش سرازیر شد.

– حمیدجان، من از تو راضی‌ام. صادق هم راضی است. خدا هم راضی باشد. آرزو می‌کنم همان‌طور که دل من را به عنوان یک پدر شاد کردی، دل پدر و مادرت هم شاد باشد.

از همان زمان به پاس قدردانی معلم فیزیک، علاقه‌ام به درس زیاد شد. شاید باور کردنی نباشد، اما روز به روز در درس پیشرفت کردم. دوره دبیرستان را با موفقیت به پایان رساندم. با تلاش خودم و دعای پدر و مادرم وارد دانشگاه شدم.

در دانشگاه رشته فیزیک را خواندم و پس از لیسانس، در امتحانات فوق‌لیسانس هم قبول شدم. با این حال علاقه‌ام به نقاشی هم روز به روز بیشتر و بیشتر شد. در بسیاری از شهرها گالری تابلوهایم را برپا کردم. یک روز، در تهران، گالری جدیدی از کارهایم زده بودم. آن روز استقبال خوبی از کارهایم شده بود، اما یک اتفاق جالب، شیرینی کار را برایم بیشتر کرد.

پدرم، به گالری آمد و با خوشحالی گفت: می‌دانی از کجا می‌آیم؟

– گفتم: نه!...

– گفت: سر راه گالری نقاشی یک نفر دیگر بود. اسمش برایت آشناست. صادق. م...

با خوشحالی گفتم: یعنی او هم گالری زده است؟

– گفت: بله، پدرش هم در کنار او مسؤول فروش تابلوهایش بود. او مرا شناخت و به سراغم آمد و گفت:

این موفقیت پسر را مدیون پسر شما هستم... او آنقدر از تو تعریف کرد که من در پوستم نمی‌گنجم. نمی‌دانی

چقدر به وجود تو افتخار کردم. مدیونت می‌کنم اگر نقاشی را کنار بگذاری...

– آنقدر خوشحال شدم که پدر را در آغوش کشیدم و گفتم: روزی که پدر صادق مرا دعای خیر کرد، مرغ

آمین گفت: «آمین». باور کنید حالا اگر دکتری هم بگیرم، نقاشی را کنار نمی‌گذارم.



دوستی
من و صادق
چنان ریشه
گرفت که به
گفته پدرش
علاقه او را
به زندگی
زیاد کرد.
وقتی اولین
نقاشی بوم
و رنگ را
کشیدم، معلم
فیزیک
چنان به
وجد آمد
که اشک از
چشم‌هایش
سرازیر شد.

عیدانه

ریحانه سعادت یک هدیه ویژه برای خانم‌ها دارد



ویژه بانوان

فرهنگ

البته برای خانم‌هایی که به امر خانه‌داری و یادگیری فعالیت‌های هنری به چشم یک مهارت نگاه می‌کنند و مایلند این مهارت را افزایش دهند تا خود و اعضای خانواده از ثمره فعالیت‌های آنان نهایت بهره و لذت را ببرند.

ما در هر نشریه می‌خواهیم یک کارشناس در امور هنری و فعالیت‌های مربوط به خانه‌داری به شما معرفی کنیم. در این نشریه بانوی فوقی که در امر خانه‌داری و رشته آرایشگری دارای مطالعات و مهارت بالایی می‌باشد را به شما معرفی می‌کنیم.

خانم‌های عزیزی که مایل به فعالیت در رشته آرایشگری بوده و یا در این رشته مشغول به کارند چنانچه نیاز به راهنمایی دارند پرسش‌های خود را در این زمینه و امور خانه‌داری از طریق شماره تلفن ۸۸۷۲۰۶۵۴ و با صندوق پستی ۴۴۸-۱۴۳۳۵ مطرح می‌کنند تا سرکار خانم مریم شاهواروقی فرهنگی مربوطه در اسرع وقت پاسخگوی سوالات شما باشد.

توصیه‌های کوتاه خانه‌داری

- ۱- برای پاک کردن سبزی انگشت‌هایتان بعد از پاک و خرد کردن سبزی با نصف لیموترش انگشت‌هایتان را مالش دهید.
- ۲- پس از مصرف تخم‌مرغ پوست آن را داخل ظرف محتوی آب سرد بیاورید و پس از گذشت یک شبانه‌روز برای آبیاری گل‌های آپارتمان استفاده کنید.
- ۳- اگر هنگام گذاشتن هویج در یخچال سر آن را ببرید مدت بیشتری تازه می‌ماند و پلاسیده نمی‌شود.
- ۴- خش‌های ظرف بلوری و شیشه‌ای را می‌توانید با خمیر دندان صیقل داده و محو کنید.
- ۵- اگر می‌خواهید میوه کیوی زودتر برسد چند روز در کنار سیب بگذارید.
- ۶- اگر آب گوشت را قبل از پخت بگیرد گوشت کمتر سفت می‌شود.
- ۷- اگر سوراخ‌های بخار اطوی شما گرفته است، نصف استکان سرکه در آن بریزید و بگذارید یک شب بماند.
- ۸- برای نگهداری کاهو، خیار می‌توانید آن‌ها را در کاغذ بیچید و داخل کیسه فریزر در یخچال نگهداری کنید به این شکل کاهو و خیار تا یک هفته تازه می‌ماند.
- ۹- گذاشتن ظرف جوش شیرین در یخچال باعث می‌شود که بوی بد یخچال از بین برود.
- ۱۰- با گذاشتن ساقه کرفس داخل کیسه نان می‌توانید مدت بیشتری آن را تازه نگه دارید.
- ۱۱- اگر می‌خواهید مغز گردو سالم خارج شود آن را یک شبانه‌روز در آب نمک خیس کنید و سپس آن را بشکنید.
- ۱۲- برای تمیز کردن محل سر رفتن شیر می‌توانید مقداری آب و نمک روی محل ریخته و مقداری صبر کنید و سپس محل موردنظر را بشویید.
- ۱۳- برای برطرف کردن ماهیتابه یا قابلمه‌هایی که سوخته و ته گرفته کمی جوش شیرین روی آنها بریزید و مقداری آب به آن اضافه کنید تا خیس شود و بگذارید چند ساعت بماند.
- ۱۴- برای برطرف کردن گودی فرش دو راه حل وجود دارد. راه اول: در چاله‌های ایجاد شده در فرش می‌توانید یک قطعه یخ بگذارید و صبر کنید تا مدت یک ساعت به همین حال بماند تا پرزهای فرش دوباره به حالت طبیعی برگردد. راه دوم: مقداری آب در محل گودی بریزید و پارچه‌ای مرطوب روی آن قرار دهید و به آرامی با اطوی نسبتاً داغ ماساژ و فشار دهید تا پرزها به حالت اول برگردند. سپس با یک برس آن قسمت را برس بکشیم.

تهیه دوغ گازدار



اول از همه باید ماست مناسبی انتخاب شود. یعنی ماستی که یک دست و ترش باشد. ماست را آنقدر هم می‌زنیم تا کاملاً براق شود آنگاه دو برابر ماست آب به آن اضافه می‌کنیم. برای گازدار شدن دوغ کفایت دو حبه قند به آن اضافه کنید سپس دوغ را به مدت ۱۰ دقیقه در بطری سر بسته‌ای (کاملاً بسته و محکم) خوب به هم می‌زنیم و بعد ظرف حاوی دوغ را در هوای آزاد به صورت یک هفته نگهداری کنید. هرگز بیش از حد قند برای گاز دار کردن دوغ استفاده نکنید.

پاکسازی پوست



برای شادابی پوست صورتتان کافی است یک مشت آویشن و یک مشت بابونه یا مریم گلی را داخل ظرف آب سرد بریزید و بجوشانید. در ظرف را بپوشانید و بگذارید به مدت ۱۵ دقیقه با شعله کم بجوشد. محلول را از صافی رد کنید و داخل یک کاسه بریزید. روی سرتان حوله یا دستمالی بیندازید و به مدت ۱۰ دقیقه صورتتان را بخور دهید.

کرم دور چشم



برای رفع کبودی دور چشم کافی است یک مشت بابونه تهیه کنید. یک لیتر آب را روی شعله داغ کنید و روی بابونه بریزید و در ظرف را بپوشانید و بگذارید به مدت چند دقیقه دم بکشد. محلول را از صافی رد کنید و داخل یک شیشه در بسته بریزید. هر شب بعد از اینکه صورت خود را تمیز شستید یک گلوله پنبه را به آن آغشته کنید و روی کبودی دور چشم بمالید. توجه داشته باشید که شیشه حاوی محلول را در یخچال نگهداری کنید و بعد از یک هفته مابقی آن را دور بریزید.

سخنی از پزیرگان

فقر
شب را
گرسنه
خواهید
نیست
روز را
بی اندیشه
سپری
کردن است



قتی خدا به زوجی عنایت کرده و آنها را لایق نام مقدس پدر یا مادر می‌سازد رویای شیرین بهترین فرزند آرزوی آنان می‌شود. زن که چگونه می‌تواند فرزند سالم با معیارهای مطلوب فردی و اجتماعی و مذهبی تربیت کرد از زمانی که یک زن و مرد صمیم می‌گیرند فرزند داشته باشند باید مطرح شود.

گر نظم و قاعده‌ای برای زندگی یک زن و شوهر وجود نداشته باشد و همسران بدون برنامه و هدف دارای فرزند شده و در سیستم تربیتی آنها کنترل و مدیریت موثری نداشته باشند، طبیعی است که خود و فرزندان آنها دچار سردرگمی می‌شوند. اما اگر فرزندان تحت مقررات معین و موثر تربیت شوند، خودشان هم احساس امنیت و راحتی بیشتری می‌کنند.

و هوشگران معتقدند سالم‌ترین فرزندان همواره تحت قوانین و محدودیت‌های تربیتی ویژه‌ای بزرگ شده‌اند. ضمناً پدر و در شدن یک شغل است.

پدر و مادر مثل باغبان هستند. آنها دوره قبل از تولد کودکی هر چه در زمین وجود فرزندشان بکارند بهره‌اش در اوایل دوره بلوغ و نوجوانی رفته رفته آشکار می‌شود. این که می‌گویند تربیت فرزند چندین سال قبل از تولد او و حتی در زمان نوجوانی پدر یا مادرش شکل می‌گیرد، حرف بیراهی نیست.

با به هر حال کسانی هم که دارای فرزند شده‌اند، نباید فرصت‌هایی را که در هر حال حاضر دارند از دست بدهند. در تربیت وراثت و هم محیط می‌تواند اثرگذار باشد. بنابراین والدین باید تلاش کنند با ایجاد یک فضای سالم تربیتی و محیطی، از بدت اثرات احتمالی وراثت و یا عوامل مخرب در گذشته و قبل از زمان تولد یا دوران جنینی کودک کم کنند.

بایم اسلامی در قالب نکات تربیتی چنان ارائه شده است که انسان را به جایگاه حقیقی برساند و شیوه درست زندگی کردن به او بیاموزد. حضرت علی (ع) می‌فرماید: فرزندت در ۷ سال اول چون گل ریحان خوشبوست و در ۷ سال دوم خدمتگزار مطیع توست و در ۷ سال سوم می‌تواند وزیر و مشاورت باشد. دین اسلام برای سراسر دوره کودکی که مهمترین دوره رشد تربیت کودک است برنامه‌های خاص و سفارش‌های تربیتی بسیاری دارد که توصیه‌های علم روانشناسی نیز کاملاً با آن منطبق است در اینجا به چند شیوه ارتباط موثر با کودکان اشاره شده است. مطالعه این نکته‌ها برای والدینی که مایل هستند فرزندان ضبط و شادابی داشته باشند می‌تواند راهنمای مفیدی باشد.

گوی تربیتی والدین

طور کلی والدین در تربیت فرزندان خود از سه الگو پیروی می‌کنند: «والدین سهل‌انگار» «والدین قدرت طلب» «والدین مقتدر». سته به این که شما در کدام یک از این سه گروه والدین هستید کودکان شما هم روحیه و رفتارهای مختلفی خواهند داشت.

والدین سهل‌انگار: معمولاً خودشان هم رفتارهای قانونمندی ندارند. و نسبت به رفتار فرزندان و اجرای قوانین از طرف آنها هم بی‌اعتنا هستند. مثلاً در برابر خواسته‌های فرزندان یا تسلیم می‌شوند یا در فاصله‌های کوتاه قهر می‌کنند. فرزندان والدین سهل‌انگار در برابر بزرگسالان مقاوم و لجوج هستند. ارزش‌های اخلاقی را یاد نمی‌گیرند و بی‌نظم و سلطه‌جو می‌شوند.

والدین قدرت طلب: قوانین انعطاف ناپذیری دارند و به طور واضح منظور خود را از قوانین اعلام نمی‌کنند. معمولاً با بشونت امر و نهی فراوان و تحقیر با فرزندان برخورد می‌کنند و در مقابل، کودکان این والدین هراسان و بیمناک بوده و اعتماد به نفس کمتری دارند و در برابر آسیب‌های روانی تحریک‌پذیری بالایی دارند.

والدین مقتدر: قوانین اخلاقی و تربیتی را به درستی آموخته‌اند و با جدیت اجرا می‌کنند. تسلیم رفتارهای نامناسب کودک نمی‌شوند فرزندان این والدین با انرژی، دور اندیش، خلاق، دارای ارتباط اجتماعی مطلوب بوده و با فشار روانی به خوبی مقابله می‌کنند.

اما جزو کدام یک از این والدین هستید؟ حتماً متوجه شده‌اید که بهترین گروه والدین مقتدر هستند.

اگر خود را در گروه اول یا دوم یعنی والدین سهل‌انگار یا قدرت‌طلب دیده‌اید بهتر است با یک تغییر الگوی رفتاری به موقع

فرزندانتان را از آسیب‌هایی که خواهند دید ایمن کنید.



اگر در اقدام به موقع شما در اصلاح شیوه‌های تربیتی و ارتباطی غفلت یا بی‌توجهی شود، جبران آن در آینده تقریباً غیرممکن خواهد بود. با رعایت چند نکته ظریف اما مهم می‌توانید برای فرزندان یک پدر و مادر محبوب، مقتدر و دوست‌داشتنی باشید.

نکته اول: محیط خانه را برای فرزندان امن و سازنده و شاد کنید.

نکته دوم: قوانین اخلاقی را رعایت کنید رعایت آن را به کودکان بیاموزید.

نکته سوم: با تشویق و پاداش‌های کلامی و غیرکلامی رفتارهای پسندیده را در کودک و فرزندان تقویت کنید.

نکته چهارم: به فرزندان توجه کنید و به او احترام بگذارید.

نکته پنجم: مهارت نادیده گرفتن را در مقابل رفتارهای نادرست او تقویت کنید.

اگر خود را در گروه اول یا دوم یعنی والدین سهل‌انگار یا قدرت طلب دیده‌اید با یک تفکیک الگوی رفتاری به موقع فرزندان را از آسیب‌هایی که خواهند دید دور کنید.

والدین گرامی! بدنیست اشاره کنیم اگر در اقدام به موقع شما در اصلاح الگوی تربیتی، غفلت و بی‌توجهی شود، جبران آن در آینده تقریباً غیرممکن خواهد بود.

سخنی از بزرگان

اگر
می‌دانستید که
در نیاز خواهی
از مردم
چه آفاتی
وجود دارد
هرگز کسی
نزد کسی
نمی‌رفت
تا از او چیزی
درخواست کند.

پیامبر اکرم (ص)

حکایت

مردی در کنار ساحل دور افتاده‌ای قدم می‌زد. فردی را دید که مدام خم می‌شود و چیزی را از روی زمین برمی‌دارد و به دریا پرتاب می‌کند. از روی کنجکاوی نزدیک‌تر رفت و دید او صدف‌هایی را که با موج دریا به ساحل می‌آیند دوباره به دریا پرتاب می‌کند.

از آن فرد می‌پرسد خیلی دلم می‌خواهد بدانم چرا این کار را انجام می‌دهی؟ برای وقت گذرانی است یا علت خاصی دارد؟ مرد بومی می‌گوید: الان موقع مد دریاست اگر این صدف‌ها که به ساحل آمده را توی آب نیاندازم از کمبود اکسیژن می‌میرند. مرد با تعجب می‌گوید: اما در این ساحل هزاران صدف هست. تو که نمی‌توانی همه آنها را به آب برگردانی. تو با این کار هیچ فرقی در اوضاع این همه صدف نمی‌توانی ایجاد کنی. مرد بومی لبخند زد و خم شد و یک صدف دیگر را به دریا پرت کرد و گفت: اما برای این یکی اوضاع خیلی فرق کرد.

اهمیت تنظیم خانواده



ویژه زوجین

امروزه دسترسی و اطلاع از انواع شیوه‌های کنترل بارداری کار دشواری نیست. در تمام مراکز بهداشتی، داروخانه‌ها بیمارستان‌ها و مراکز درمانی محدود هم می‌توان به ابزار پیشگیری از بارداری دسترسی داشت. **آموزش استفاده از تمام این شیوه‌ها هم در رسانه‌ها و هم مراکز درمانی و بهداشتی و آموزشی به صورت رایگان در اختیار خانواده‌ها قرار دارد.** بنابراین هیچ زوجی نمی‌تواند بگوید ما چون دسترسی و آگاهی نداشتیم دچار بارداری ناخواسته شدیم.

غفلت و بی‌توجهی در استفاده از شیوه‌های پیشگیری از بارداری به خصوص در خانواده‌هایی که علی‌رغم مشکلات مالی دارای چند فرزند می‌باشند، در واقع بی‌توجهی به حقوق فرزندان است که مجبور می‌شوند در کمبود امکانات مالی و تربیتی و تحصیلی رشد کنند و با مادری ناتوان در اثر زایمان‌های مکرر و پدری سردرگم در تامین معاش مواجه گردند. مطالعه دقیق این صفحه اهمیت این مسئله را به شما یادآوری می‌کند که در افزایش تعداد فرزندان باید محاسبه شرایط را هم کرد. ما در مقابل انسانی که به واسطه ما به این دنیا می‌آید کاملاً مسئولیم.

تنظیم خانواده یک ضرورت است

تنظیم خانواده امروزه به عنوان یکی از بندهای اساسی حقوق بشر و یکی از نکات مهم در آتیه‌ی تمام اعضای خانواده شناخته شده است و رعایت صحیح آن شامل تمام افراد زیر می‌شود:

الف- زنان: تنظیم خانواده به زنان کمک می‌کند تا از خود در مقابل حاملگی‌های برنامه‌ریزی نشده، حفاظت کنند در نتیجه بسیاری از زنان به خاطر مواجه نشدن با حاملگی‌های پرخطر و سقط‌های غیر ایمن توانسته‌اند به زندگی خود ادامه دهند. اگر همه زنان از حاملگی‌های پرخطر محافظت شوند مرگ مادران تا حدود یک چهارم کاهش پیدا می‌کند.

ب- کودکان: تنظیم خانواده با فاصله‌گذاری مناسب بین تولدها باعث نجات جان کودکان می‌شود. در جهان هر سال ۱۳-۱۵ میلیون مرگ کودکان زیر ۵ سال را داریم که اگر فاصله بین دو تولد، فقط به دو سال افزایش یابد حدود ۴ میلیون از این مرگ‌ها کاهش می‌یابد.

ج- مردان: رعایت مقررات تنظیم خانواده به مردان نیز امکان فراهم کردن یک زندگی بهتر را می‌دهد. این امر آنها را قادر می‌سازد تا وظیفه مراقبت از خانواده خود را به نحو بهتری انجام دهند

د- خانواده‌ها: زوج‌ها با داشتن فرزند کمتر قادرند امکانات سلامت خانواده و توانایی تامین غذا، لباس، مسکن و آموزش بهتر برای خود و خانواده خود را فراهم کنند.

از فواید دیگر تنظیم خانواده می‌توان به این موارد اشاره کرد:

* جلوگیری از اکثر سقط‌های غیرقانونی در جهان و **جلوگیری از مرگ ۱۵۰ هزار زن جوان و** میلیون‌ها نقص عضو و بیماری در آنان.

* افزایش کیفیت زندگی، و اوقات فراغت، تحصیل، اشتغال، استراحت و فعالیت‌های اجتماعی زنان.

* صرف وقت، پول و انرژی بیشتر برای فرزندان کمتر و بهبود کیفیت زندگی آنها.

* تامین سلامت جسمی، روانی و اجتماعی مادر و کودک.

* تنظیم خانواده برای تامین آزادی خانواده و بهبود نقش پدری و مادری و ثبات خانوادگی، ایجاد زمینه برای انتخاب نسل سالم، تربیت صحیح کودکان و تامین آینده آنان از طریق مشارکت مادران در فعالیت‌های اجتماعی نیز موثر است.

■ تنظیم خانواده امروزه به عنوان یکی از بندهای اساسی حقوق بشر و یکی از نکات مهم در آتیه‌ی تمام اعضای خانواده شناخته شده است.