

هنر



یک نفر

مانده از این قوم

که بر من گردد...

صاحب امتیاز، مدیر مسئول و سردبیر: یاسر اصلانی
روابط عمومی: فاطمه محمودی

ماه نامه سایس من

«فرهنگی - هنری»

وابسته به انجمن تعلیم و تربیت اسلامی



وب سایت: www.sayesman.ir www.totayar.ir

@sayes_man



@totayar.ir



@totayar



@nashre.tahkim.khanevade



طراح جلد و صفحه بندی: فؤاد (ی.ا)

totayar@iran.ir رایان نامه

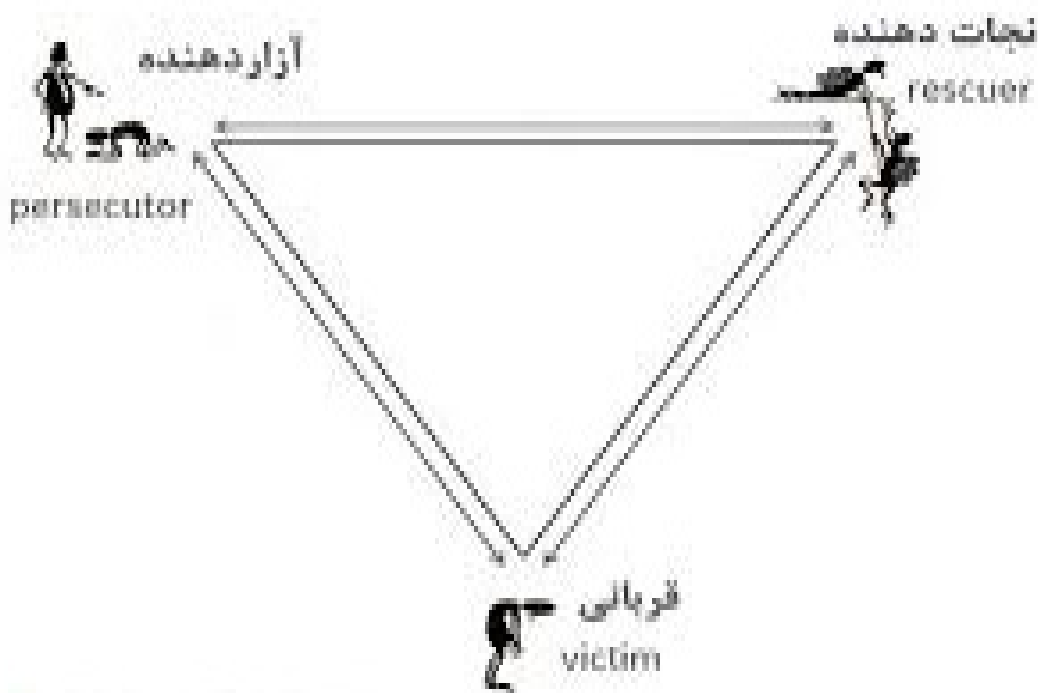
Iea.iran@iran.ir

ماهنامه «سایس من» با وابستگی به انجمن تعلیم و تربیت اسلامی، رسالت خود را در حوزه ی فرهنگ و هنر دنبال می کند. از این رو نام سایس به معنای «ادب آموزنده» را برای خود انتخاب کرده است. تا این سؤال را مدام از خود بپرسد که چه کسی به من ادب آموخت؟. سایس من کیست؟.



مثلث کارپمن یا مثلث شرم، خالق شرم یا مثلث نقش‌ها

این مثلث توسط استیون کارپمن در تحلیل رفتار متقابل طراحی شده‌است. کارپمن مثلث نقش‌ها را برای بازی‌های انسان‌ها ابداع کرد. انسان‌ها در روابط خود در نقش‌های کارپمن قرار می‌گیرند



اریک برن پایه‌گذار نظریه بازی‌ها است. او در این تئوری توضیح می‌دهد آنچه به عنوان رفتار نشان می‌دهیم و آنچه در مقابل دریافت می‌کنیم همه در قالب ناهوشیار و به صورت نوعی بازی روانی صورت می‌گیرد؛ و طبعاً هر بازی با هدف دریافت لذت و یا به تعبیر روانشناسی «نوازش» می‌باشد. شاگرد برن، استیون کارپمن در تکمیل این تئوری نظریه خود را در قالب یک مثلث ابداع کرد. از دید برن این مثلث آنقدر گویا و کامل بود که آن را بنام خود کارپمن نامگذاری کرد. به این مثلث، مثلث شرم یا خالق شرم نیز گفته می‌شود. همه بازی‌های روانی در یک مثلث اتفاق می‌افتند. هرکس در این مثلث گیر بیفتد در واقع اسیر بازی‌های روانی می‌شود که حاصلی جز شرم، استیصال و درماندگی ندارد

هر فردی برای ورود به این مثلث «دروازه ورود» خاص خودش را دارد که از ابتدای زندگی و بنا بر تجربه تربیتی خود آن دروازه را می‌آموزد. یکی از ورودی‌ها یا دروازه‌های ورود به این مثلث معمولاً برای هر کسی آشنا تر است و از آن ورودی وارد مثلث می‌شود. برای اولین بار در دوران کودکی این دروازه ورودی را فرامی‌گیریم. اگرچه غالباً خود را در یکی از نقش‌ها می‌یابیم، ولی به زودی در هر ۳ نقش جابجا می‌شویم و در هر ۳ جایگاه ایفای نقش می‌کنیم، این مثلث رابطه‌ای را توضیح می‌دهد که می‌تواند بین دو یا چند نفر رخ دهد. در این روابط دائم نقش‌ها تغییر می‌کند و افراد برای مدتی به بازی کردن ادامه می‌دهند و ممکن است این بازی در آغاز لذت بخش هم باشد، اما به زودی وضعیت تغییر می‌کند. گاهی در عرض یک دقیقه یا حتی کمتر از دقیقه ممکن است در چندین نقش قرار بگیریم و گاهی روزها چندین و چند بار جنبه‌های گوناگون این مثلث (نقش‌ها) را تجربه می‌کنیم

نقش‌ها

(Rescuer) ناجی

نجات دهنده‌ها معمولاً کسانی هستند که همواره دوست دارند با توانایی‌هایی که دارند مشکلات دیگران را حل کنند. کسانی که این نقش را بازی می‌کنند لزوماً از توانایی احساسی، معنوی یا کاری بالایی برخوردار نیستند. بلکه در بسیاری از موارد (و شاید بشود گفت همه موارد) از ضعف شخصیتی شدیدی هم رنج می‌برند. در حقیقت ناجی به دنبال پوشش دادن بر حس ضعف خودش است.

(Victim) قربانی

قربانی کسی است که از لحاظ روانی خودش را شکست خورده و ناامید می‌پندارد. دلیلی ندارد که واقعاً شکست خورده باشد. یا حتماً ضربه‌ای خورده باشد. همین که حس کند در یک رابطه، همکاری، یا زندگی خود شکست خورده کافی است تا وارد نقش یک قربانی بشود. او نمی‌تواند با این موضوع کنار بیاید که مسئله را کنار بگذارد یا شکست را بپذیرد. برای پوشش دادن این ضعف خود به دنبال ناجی می‌گردد. یا سعی می‌کند طرف مقابل را رنج بدهد.

(Persecutor) زجردهنده

زجردهنده کسی است که از کمک خود پشیمان شده‌است و حالا برای جبران به دنبال زجر دادن طرف مقابل است. آزاردهنده می‌تواند نجات‌دهنده‌ای باشد که حالا قربانی به حرف او گوش نمی‌دهد و می‌خواهد کنترل بازی را از دست ندهد. یا می‌تواند قربانی‌ای باشد که می‌خواهد از نقش خود خارج شود و کنترل بازی را به دست بگیرد.

مثال

پدری از سرکار به خانه می‌آید. مشاهده می‌کند که مادر به فرزندش فشار می‌آورد که از پای تلویزیون برخاسته و درس‌هایش را انجام دهد. پسر مقاومت می‌کند. - پدر به پشتیبانی و برای نجات فرزند مداخله کرده و می‌گوید: - خانم، چه کارش داری، بگذار کمی استراحت کند. از صبح تو مدرسه کار می‌کرده (ناجی). - مادر از نوع مداخله او ناراحت شده و احساس می‌کند که مورد ظلم پدر قرار گرفته‌است، از این رو با قهر و ناراحتی محل را ترک می‌کند (قربانی). - پدر با دیدن واکنش مادر، احساس قربانی بودن می‌کند و ممکن است به سوی فرزند برود (ناجی به قربانی). - فرزند ممکن است رو به پدر رفته و علیه مادر با او گفتگو کند (قربانی به ناجی). - فرزند ممکن است به (عنوان ناجی مادر عمل کرده و رو به پدر بگوید: در کار من و مامان دخالت نکن، خودم می‌دانم چیکار کنم (ناجی به آزارگر

تغییر نقش‌ها

ناجی به آزاردهنده

شایع‌ترین تغییر نقش در مثلث کارپمن است. یک نجات دهنده که معمولاً خودش هم وارد بازی می‌شود، سعی دارد طرف مقابل را نجات بدهد. ایده‌ها و راهنمایی‌های اولیه ممکن است مؤثر باشند و جواب هم بگیرند. اما وقتی در مقابل این ایده‌ها نوازش مورد نظر را دریافت نمی‌کند یا حتی در مورد ایده‌های بعدی جواب کافی را نمی‌گیرد، سعی می‌کند با زجر دادن طرف مقابل را کنترل کند. زجر دادن شیوه‌های متفاوتی دارد که فحش دادن، دعوا کردن، فشار آوردن کلامی و از این شیوه‌ها است.

زجردهنده به ناجی

شخصی که مدام زجر می‌دهد بالاخره موفق می‌شود که شخص مقابل را راضی کند تا کاری را که می‌خواهد انجام دهد. پس نجات دهنده می‌شود.

زجردهنده به قربانی

وقتی یک آزاردهنده نمی‌تواند حرف خودش را به کرسی بنشانند، در حقیقت شکست خورده‌است. او زمان و انرژی خود را در رابطه باخته‌است و حالا تبدیل به یک قربانی شده‌است.

قربانی به آزاردهنده

یک قربانی می‌تواند مدام با شکایت کردن از وضع خود، تبدیل به یک آزاردهنده بشود. وقتی یک ناجی قربانی را پیدا می‌کند، در ابتدا می‌تواند کنترل بازی را دست بگیرد. قربانی از حضور ناجی خوشحال است. اما وقتی که یک قربانی دیگر نخواهد نقش خود را ادامه بدهد، ناجی را تحت فشار می‌گذارد و با زجر دادن سعی می‌کند که از این نقش بیرون بیاید.

ناجی به قربانی

وقتی یک قربانی تبدیل به زجردهنده می‌شود، ناجی احساس می‌کند که در نجات دادن طرف مقابلش شکست خورده‌است. او تبدیل به یک قربانی می‌شود.

قربانی به ناجی

وقتی یک قربانی به حرف ناجی خود گوش نمی‌دهد و ناجی تبدیل به یک آزاردهنده می‌شود، حالا او است که سعی می‌کند ناجی را متقاعد کند که دست از این وضعیت بردارد. در حقیقت قربانی سعی می‌کند به ناجی بفهماند که رفتار او از سر ضعف است و می‌خواهد ناجی خود را حالا تبدیل به آزاردهنده شده از این وضعیت عصبی نجات بدهد.

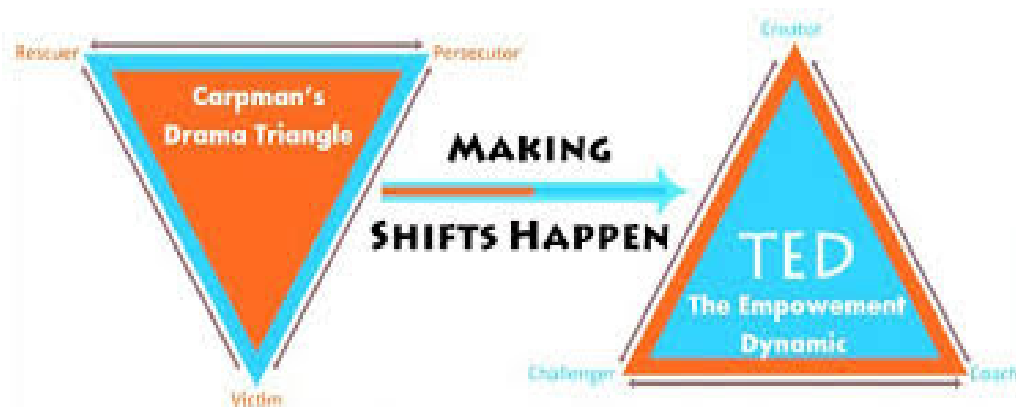
خروج از مثلث نقش‌ها

کسی که در بازی‌های این مثلث گرفتار می‌شود در واقع با تغییر بین نقش‌ها تصور و توهم بهبودی می‌کند حال آنکه او در لحظه جابجایی بین نقش‌ها فقط از رنج و درد نقش قبلی درآمده و در نقش جدید هم بزودی با درد و رنج آن مواجه خواهد شد؛ بنابراین: «شفای حقیقی نه در تغییر وضعیت بین نقش‌ها، که در تحول در نقش‌هاست» از این منظر مثلث کارپمن به مثلث تد تبدیل می‌گردد.

مثلث تد TED

شیوه‌ای در (THE EMPOWERMENT DYNAMIC) به انگلیسی TED مثلث قدرت دهی تد یا قدرت پویا یا مثلث تحلیل رفتار متقابل برای خروج از مثلث کارپمن و حرکت از نقش‌های ناسالم به سمت آگاهی است. در سال ۲۰۰۳ این الگو در برابر مثلث کارپمن معرفی شد. در این مثلث هر یک از نقش‌ها به‌طور مثبت و سازنده و بدون بازی ذهنی اجرا می‌گردد و از روی هیجانات تصمیم‌گیری انجام نمی‌شود.

نقش‌ها



مربی (COACH)

در مثلث قدرت دهی نقش ناجی باید تبدیل به نقش «مربی» شود. یعنی به جای اینکه طرف مقابل را نادیده بگیرد و به اصطلاح به او ماهی بدهد، به او ماهی‌گیری یاد دهد و به قربانی اجازه دهد که آرام آرام روی پای خود بایستد. اگر فرد ناجی متوجه شود که قدرتش صرفاً به خاطر حمایت از دیگران نیست و اگر دیگران به او نیازمند نباشند باز او معتبر است می‌تواند عملکرد مربی یا رهبر را داشته باشد.

خلاق (CREATOR)

خلاق TED محوریت در مثلث کارپمن قربانی ولی در مثلث آفرینشگر است. خلاق برخلاف قربانی تمرکزش روی آنچه می‌خواهم است و نه آنچه نمی‌خواهم تمرکز روی خواسته‌ها و نخواست‌ها تحول آفرین است. خلاق روی راه حل‌ها متمرکز می‌شود نه یافتن مقصر
عملکرد خلاق دو ویژگی دارد
افزایش قدرت تخیل و پاسخ به پرسش من چه می‌خواهم؟ انتخاب پاسخ به شرایط و چگونگی زندگی حتی وقتی مشکلات به وجود آیند

چالشگر (CHALLENGER)

در مثلث قدرت دهی نقش ستمگر باید به موقعیت «چالشگر» حرکت کند و تنش پویا ایجاد کند. چالشگر با انتقاد سازنده فرد قربانی را از نقشش خارج می‌کند. در انتقاد سازنده چالشگر کل هویت و وجود فرد را هدف قرار نمی‌دهد بلکه با وضعیت من خوبم تو خوبی به او می‌گوید این رفتارت خوب نیست بیا راجع به آن با هم صحبت کنیم در حالی که ستمگر حالت من خوبم تو خوب نیستی را برقرار می‌کند و کل هویت و وجود فرد مقابل را زیر سؤال می‌برد.

علت ترس از کرونا

تاناتو فوبیا و اختلال وحشت زدگی

دلیل دیگر ترس، خودباختگی است، یعنی کسی که در حوادث و مخاطرات احساس وحشت و اضطراب می کند و خودش را می بازد.

به طوری که شاید از شنیدن نام مرگ به وحشت بیفتند و رخسارش زرد شود و شاید بدترین دشنام برای او ناسزایی است که بنحوی طلب مرگ او را داشته باشد.

قرآن درباره ترس از مرگ، با تاکید بر گذرا و فانی بودن زندگی و نعمت های آن مرگ را یک حالت طبیعی برای انسان می داند که براساس آن تکامل در حیات و زندگی رخ می دهد. از این رو مؤمن واقعی را کسی می داند که از مرگ نمی هراسد زیرا یقین دارد که مرگ او را به نعمت های جاودان پس از مرگ منتقل می کند که خداوند تبارک و تعالی به بندگان پرهیزکار خود اعطاء می فرماید.

اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهُمْ وَزِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ ثُمَّ يَهَيِّجُ فَتْرَاهُ مُضْفَرًا ثُمَّ يَكُونُ حُطَامًا وَفِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ

بدانید که زندگانی دنیا به حقیقت بازیچه‌ای است طفلانه و لهو و عیاشی و زیب و آرایش و تفاخر و خودستایی با یکدیگر و حرص افزودن مال و فرزندان. در مثل مانند بارانی است که گیاهی در پی آن از زمین بروید که برزگران (یا کفار دنیاپرست) را به شگفت آورد و سپس بنگری که زرد و خشک شود و بیوسد. و در عالم آخرت (دنیا طلبان را) عذاب سخت جهنم و (مؤمنان را) آمرزش و خشنودی حق نصیب است. و باری، بدانید که زندگانی دنیا جز متاع فریب و غرور چیزی نیست «سوره حدید آیه ۲۰»

کرونا کمتر از آن که باور کردید که کشنده است شما را خواهد کشت. اگر نپذیرید و وسواس گونه بر خلاف اصول علمی و بهداشتی بیاندیشید دچار ترس و اضطراب خواهید شد که سیستم دفاعی بدن کاهش می یابد و این امر بدن را در برابر بیماری آسیب پذیرتر می کند. بنابراین باید این پیشگیری را از طریق کنترل هیجانات منفی آموزش داد. باید دانست که بین حمله‌های وحشت‌زدگی و حمله‌های دیگر تفاوت بسیار کم است. البته باور داشته‌های کلی ما از زندگی و خاتمه‌ی آن نیز ما را دچار ترسی می کند که روانشناسان با نام تاناتو فوبیا از آن یاد می کنند.

ترس از مرگ و وحشت زدگی اگر به سراغمان بیاید با علایمی بسیار شبیه هم مانند تپش قلب، عرق کردن، تهوع و استرس، سردی دست و پا، بی قراری حرکتی انقباض در ناحیه شکم احساس تنگی نفس و فشرده‌گی در قفسه سینه لرزش، احساس از دست‌دادن تعادل یا گیجی همراه است. مدت زمان اوج این علایم در حدود ۱۰ دقیقه است و بعد از ۳۰ دقیقه به کلی ناپدید می‌شود. اما چیزی که بعد از حمله باعث نگرانی و اذیت فرد مبتلا می‌شود ترس اتفاق مجدد آن است. بر این اساس در این مقاله سعی داریم از منظر اسلام به راههای مرتفع کردن این تفکر بپردازیم.

ابتدا باید اشاره کنیم که ترس را می توان به سه دسته‌ی کلی تحت عنوان ترس از موهومات و امور ناخوشایند، ترس از مرگ و خوف از خداوند تقسیم کرد. ترس در امور ناخوشایند دنیوی از جمله رذایل محسوب می شود و منشأ آن ضعف نفس است. قال علی علیه السلام: حُدْرُوا الْجُبْنَ فَإِنَّهُ عَارٌ وَ مَنْقَصَةٌ از ترس برحذر باشید که آن موجب ننگ و باعث نقص است.

کشاند. آن هم زندگی ای که تمامش فانی است. چنان که امام علی علیه السلام فرموده است: سزاوار نیست انسان عاقل در خوف و نگرانی به سر برد، اگر راهی به آرامش و ایمنی داشته باشد «عیون الحکم؛ ج ۱، ص ۵۴۱».

دکتر یاسر اصلانی



بیمتان نباشد
در انجمن تعلیم و تربیت اسلامی
شما بیمه می شوید
تلفن: ۷۷۸۴۹۸۴۹

@totayar.ir اینستاگرام @sayer_man

@totayar سروش و ایتا و آی گپ

تلفن: ۷۷۸۴۹۸۴۹

www.totayar.ir

www.sayerman.ir

وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَعِبٌ وَ لَهْوٌ وَ لَلدَّارُ الْآخِرَةُ خَيْرٌ لِّلَّذِينَ يَتَّقُونَ أَ فَلَا تَعْقِلُونَ

و زندگی دنیا جز بازی و هوسرانی هیچ نیست و همانا سرای دیگر برای اهل تقوا نیکوتر است، آیا تعقل نمی کنید؟
 «سوره انعام آیه ۳۲»

اگر دنیا مزرعه‌ی آخرت قرار نگیرد، بازیچه می شود و مردم مانند کودکانی که سرگرم به اسباب بازی‌هایی چون: مال و مقام و ... شده‌اند. مثل صحنه‌ی نمایش که یکی لباس شاه می پوشد، دیگری نقش نوکر را بازی می کند و سومی وزیر می شود، ولی ساعتی بعد که همه‌ی لباس ها و نقش‌ها کنار می رود، می فهمند که همه‌ی عناوین، خیالی بیش نبود.

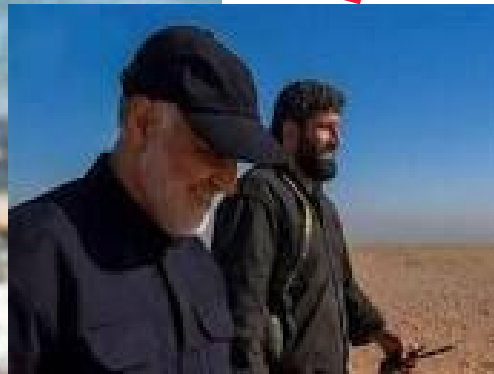
به هر ترتیب باید نگذاریم این حالت عاطفی پیچیده و نیرومندی ما را در زندگی از حرکت کردن به جلو باز بدارد. بر این اساس توصیه داریم که بهتر است ترس را احساس کنیم و به هر نحوی دست به اقدامی رو به جلو بزنیم، زیرا در آن صورت است که احساس خوبی خواهیم داشت و از شر ترس خلاصی می یابیم. چرا که این بلای خانمان سوز فقط و فقط مشکل تربیتی است که از کودکی ایجاد می شود و به راحتی می توان با دو باره آموزش دادن آن را به عنوان یک واقعیت زندگی به جای مانعی در برابر زندگی و بجای عکس العمل مختلف همچون حالت پافشاری، مبارزه و پیروزی، حالت رد یا انکار، حالت نگرانی و فلج شدن، حالت تسلیم که افراد در مقابل ترس نشان می دهند مورد پذیرش قرار داد.

باری، باید دانست که عقب راندن ترس کمتر ترسناک است تا زندگی کردن با ترس نهفته‌ای که ناشی از احساس درماندگی است. زیرا این ترس یک ترس زیربنایی برای همه‌ی ترس‌هاست. ترسی که ما را به درماندگی خواهد

با عضویت در انجمن تعلیم و تربیت اسلامی زندگی خود را سامان دهید.

انتشارات تحکیم خانواده تولید کننده محتوای استاندارد زیر نظر انجمن

شهید مدافع حرم اصغر پاشاپور



شهادت یکی از هم‌رزمان سپهبد شهید سلیمانی

◆ رزمنده مدافع حرم «اصغر پاشاپور» با نام جهادی اصغر ذاکر روز گذشته در منطقه ریف حلب سوریه به شهادت رسید.

◆ این رزمنده جبهه مقاومت ساکن شهر ری و از اولین نفراتی بود که به همراه حاج قاسم سلیمانی به منظور دفاع از حرم اهل بیت (ع) به سوریه رفت و نهایتاً روز گذشته پس از گذشت یک ماه از شهادت سردار سلیمانی در حلب سوریه به فرماندهان و هم‌رزمان شهید خود پیوست.



چگونه در روزهای سخت خوب بمانیم

بگوییم به چه واحدهای سازنده‌ای برای تسکین ترس‌ها و ایمان آوردن به توانایی‌تان در غلبه بر هر چالشی در زندگی نیاز دارید.

تمرکزتان را در زمان حال حفظ کنید

وقتی شکست عشقی می‌خورید، عزیزی را از دست می‌دهید، مشکل مالی پیدا می‌کنید یا ناگهان متوجه می‌شوید سلامتی‌تان در خطر است، اولین حسی که پیدا می‌کنید نگرانی است. ذهن شما فوراً به آینده پرتاب می‌شود و شروع می‌کند به ساختن بدترین سناریوهای ممکن. این سناریو سازی و فکر کردن به آینده به ما این احساس را می‌دهد که داریم کاری می‌کنیم و چاره‌ای می‌اندیشیم تا موقعیت پیش آمده را تقریباً کنترل کنیم، اما تنها اتفاقی که واقعا می‌افتد، بدتر شدن شرایط فعلی است.

چیزی که صبورتان می‌کند، حفظ آرامش و خونسردی و ایمنی در این لحظه است. در حال حاضر شما خوب هستید، سقفی بالای سرتان است، غذایی برای خوردن دارید و دوستانی که می‌توانید با آن‌ها حرف بزنید. آرام ماندن در زمان حال کمک‌تان می‌کند درایت خود را نیز حفظ کنید و مقابل جولان دادن ترس‌های‌تان بایستید. در زمان حال ماندن یعنی اینکه شما انرژی هیجانی لازم برای چاره‌اندیشیِ مشکلی که پیش آمده را دارید. نگرانی و اضطراب ناشی از فکر کردن به آینده باعث می‌شود انرژی‌تان بابت اتفاقی که ممکن است هرگز نیفتد، تلف بشود.



چرا بعضی از افراد چالش‌ها و سختی‌های زندگی را قبول می‌کنند و با آن‌ها کنار می‌آیند و عده‌ای دیگر در برابر سختی‌ها زود تسلیم می‌شوند؟ رمز کنار آمدن با سختی‌ها، صبر است. صبر مهارتی است که می‌توانید آن را یاد بگیرید.

زندگی می‌تواند با سختی‌ها و حوادثش ما را غافلگیر کند و اغلب هم به نظر می‌رسد همه‌ی مصیبت‌ها ناگهان و همزمان ظاهر می‌شوند و می‌توانند این احساس را به ما بدهند که هرگز این طوفان سهمگین تمام نخواهد شد. اما اگر یاد بگیریم با دردها و سختی‌ها چگونه برخورد کنیم و چگونه اجازه ندهیم ذهن‌مان شروع به ساختن سناریوهای وحشتناک کند، به جای اینکه تسلیم و ناامید و مغلوب شویم می‌توانیم موج سواری را یاد بگیریم و جان سالم به در ببریم.

همه چیز بستگی به اطمینان شما به خودتان و ظرفیت‌تان نه تنها برای نجات پیدا کردن، بلکه برای رشد و شکوفایی شدن دارد. در این مطلب با ما همراه باشید تا به شما

۰۲۱-۷۷۸۴۹۸۴۹

انجمن
تعلیم و تربیت اسلامی
پار منحص شامان



احساسات خود را کتمان نکنید

ضد و نقیض به نظر می‌رسد: در لحظه بمانید و به آینده فکر نکنید، اما همزمان هیجانان خود را بروز دهید و اجازه دهید ترس‌های تان خودشان را نشان بدهند! وقتی شما با تمرکز بر زمان حال، ترس‌های تان را آرام می‌کنید، احوالات ذهنی ایجاد می‌کنید که به شما اجازه می‌دهد با هیجانان و احساسات واقعی خود هماهنگ شوید و وقتی این هماهنگی رخ می‌دهد، می‌توانید به احساسات خود اجازه دهید کاملاً خود را نشان دهند.

در ابتدا، لمس و احساس این درجه از درد و ناراحتی می‌تواند ترسناک به نظر برسد، زیرا درد و رنج چیزی است که همیشه سعی داریم از آن اجتناب کنیم. اما وقتی شما به خودتان اجازه می‌دهید با درد و رنجی که دارید در لحظه باشید، اگر نیاز دارید گریه کنید، فریاد بزنید یا به بالش مشت بکوبید (یا هر کاری که خشم و دردتان را بیرون می‌کشد انجام دهید)، آن روی سکه را نیز می‌بینید که همان آرامشی است که ممکن است قبلاً هرگز تجربه‌اش نکرده‌اید.

وقتی احساسات خود را سرکوب و پنهان می‌کنید، انگار یک انرژی منفی را فشرده می‌کنید که سبب آشفتگی و عذابتان می‌شود. اما وقتی به خودتان اجازه و فرصت ابرازشان را می‌دهید، متفرق می‌شوند و حس ناب و عمیقی از آرامش و تسکین و التیام شما را در برمی‌گیرد. با حس کردن احساسات خود، در واقع انعطافی نشان می‌دهید که جلوی شکسته شدن تان را می‌گیرد.

باور کنید که تنها راه ممکن رودررو شدن است، نه فرار کردن.

وقتی روزها و لحظه‌های سخت به شما رو می‌کنند، شاید احساس کنید تمام چیزی که نیاز دارید این است که پتو را روی سرتان بکشید و مخفی شوید، گاهی شاید این کار جواب بدهد، اما یک راه حل موقتی برای مسئله‌ای نه چندان موقتی است. اگر به این درک برسید که مواجهه با مشکل، پروسه‌ای است که باید طی شود و راه میانبری

ندارد (هیچکس نمی‌تواند از درد و رنج زندگی خود را مصون بداند)، قبول خواهید کرد که تنها راه ممکن، تحمل کردن و چاره اندیشی است، و این آگاهی قدرتمند و ارزشمند است.

شما می‌توانید انتخاب کنید که انرژی تان را برای افسوس خوردن وای کاش گفتن‌ها هدر ندهید و شروع کنید به پیدا کردن راه حل. قبول کردن، کلید صبر است. اما قبول اینکه مشکلی وجود دارد به این معنی نیست که نمی‌توانید تغییرش دهید یا برطرفش کنید. بلکه صبر و باور به این معنی است که شما با خودتان نمی‌جنگید و می‌توانید از تمام انرژی و توانمندی‌های تان برای چاره اندیشی و ایجاد تغییرات لازم برای بهبود اوضاع و رفع مشکل استفاده کنید.

اجازه دهید درد و لذت همزمان وجود داشته باشند

هیچکس دوست ندارد مریض باشد یا بیست و چهار ساعت شبانه روز و هفت روز هفته رنج بکشد و غصه بخورد، بنابراین فاصله گرفتن از هر چیزی که عذابتان می‌دهد، چیز بدی نیست. حتی در سخت‌ترین شرایط هم لحظه‌هایی از لذت وجود دارند. قرار است به پزشک مراجعه کنید و دلهره دارید؟ از یک دوست بخواهید همراهی تان کند و قرار بگذارید بعد از آن با هم کمی قدم بزنید، چیزی بخورید، خرید یا سینما بروید و یا هر کار دیگری که به شما روحیه می‌دهد و حال تان را خوب می‌کند انجام دهید.

اگر دوران سخت بعد از بهم خوردن رابطه‌ای را می‌گذرانید و حتی به سختی می‌توانید لبخند بزنید، منتظر نمانید دوران رنجتان کاملاً تمام شود تا به زندگی عادی برگردید، کاری کنید که از خانه بیرون بروید و مشغول بشوید. چند ساعتی هر کاری دل تان می‌خواهد انجام دهید، در کتابفروشی‌ها بچرخید، به تماشای یک فیلم کمدی بروید یا با یک تور یک روزه کمی تفریح کنید. این کار شما به معنی بی‌درد بودن یا انکار مشکلات نیست، بلکه چند ساعتی به خودتان استراحت می‌دهید و با کمی لذت و تفریح، انرژی تان را شارژ می‌کنید.

بدون سرزنش خودتان، اشتباه و تقصیرتان را بپذیرید

اگر واقعا از نظر هیجانی و احساسی درگیر مسئله‌ی پیش آمده هستید، بررسی کنید این مسئله یا موقعیت برای خودتان چه معنی دارد و تا چه اندازه مقصرد. پذیرفتن مسئولیت، معادل خود را متهم و سرزنش کردن نیست. وقتی شما مسئولیت اشتباهتان را می‌پذیرید، یعنی قبول می‌کنید چه شرایطی دارید و نسبت به چیزی که نمی‌توانید تغییرش دهید آگاه می‌شوید، سپس طبق شرایط و محدودیت‌هایی که دارید پیش می‌روید و چاره‌اندیشی می‌کنید، نه طبق اوهام و احتمالات

اما اگر خودتان را سرزنش کنید، به جای اینکه به سمت چاره و التیام پیش بروید، انرژی هیجانی گرانبهایتان را صرف آزار دادن خودتان کرده‌اید. شما می‌توانید بپذیرید که باید تغییری در رفتارها یا طرز فکرتان ایجاد کنید، بدون اینکه مدام گوش خودتان را بیچکانید

صبر وقتی برایتان ممکن می‌شود که بتوانید واقعیت‌های مربوط به مسئله‌ای را ببینید و تشخیص دهید، بدون اینکه پیش خودتان معنی سازی کنید یا ناعادلانه قضاوت کنید و یا خودتان یا کس دیگری را متهم به بد بودن نمایید. آدم‌ها اشتباه می‌کنند، تصادف همیشه وجود دارد و پیش بینی نشده‌ها همیشه هستند؛ اما ما می‌توانیم بهتر عکس العمل نشان دهیم و با صبر و تحمل و حفظ عزت نفس، قبول کنیم کجا اشتباه کرده‌ایم و بدون اینکه به باورهای فردی‌مان لطمه‌ای بزنیم، با درایت راه چاره را پیدا کنیم

به شواهدی توجه کنید که نشان می‌دهند می‌توانید به خودتان اعتماد کنید

احتمالا قبلا هم با مشکلات زیادی روبرو شده‌اید و بر آن‌ها غلبه کرده‌اید و هر چه بوده‌اند، آن‌ها را پشت سر گذاشته‌اید. تعداد بسیار کمی از ما، خط و خش‌ی از رنج‌های گذشته نصیب‌شان نشده است. پس به دنبال سابقه‌هایی از صبوری‌های خودتان بگردید

درد و رنج به طرز عجیبی می‌تواند حس قدردانی ما را نسبت به لحظه‌ها خوشی و لذت، عمیق‌تر و بیشتر کند. گویی تمام حس ما با یک دریافت هیجانی جدید، تقویت می‌شود و می‌توانیم نعمت‌ها و داشته‌های زندگی‌مان را ببینیم و تحسین کنیم و از آن‌ها برای بهتر کردن شرایط انگیزه بگیریم. زندگی هیچ وقت تجربه‌ی طیف یکنواختی از هیجانات نیست، بلکه شادی و اندوه‌شانه به‌شانه‌ی هم در کنار ما حرکت می‌کنند

از خود سوال‌هایی بپرسید که کمک‌تان کنند

پرسیدن سوال‌هایی که جوابی ندارند، هرگز مفید نخواهد بود. با پرسیدن چنین سوال‌هایی از خود، تنها کاری که می‌کنید این است که نگرانی و اضطراب ذهنی‌تان را بیشتر هم می‌کنید؛ «چرا من؟»، این سوال احتمالا بدترین سوالی است که می‌توانید بپرسید، چون هیچ کمکی به شما نمی‌کند و نیروی‌تان را می‌گیرد و ذهن‌تان درگیر سوژه‌ای بی‌اهمیت می‌شود. سوال بهتر این است که بپرسید: «الان چه باید بکنم؟» یا «از چه منبعی باید کمک بگیرم؟»

ضمنا وقتی اتفاقی افتاده و دیگر نمی‌توان جلوی آن را گرفت، به دنبال معنی و مفهوم آن گشتن مثل یک مسیر بی‌پایان است که معلوم نیست به کجا ختم می‌شود و سرگردان‌تان خواهد کرد. خیلی از افراد در مواجهه با مسئله‌ای که پیش آمده، به دنبال معنی و هدف آن مسئله و باعث و بانی آن می‌گردند، در حالی که بهتر است این انرژی هیجانی و فکری را صرف حل مسئله کنید. معانی و علت‌های اتفاقات بزرگ و غافلگیرکننده‌ی زندگی، به مرور زمان خودشان را به ما نشان خواهند داد. پس با پرداختن به چیزهایی که در حال حاضر کمکی به شما نمی‌کنند، استرس‌تان را بیشتر نکنید. رویکرد هوشمندانه در چنین مواقعی این است که خودتان را سرزنش نکنید، انرژی‌تان را روی حل مسئله متمرکز کرده و منابع کمک رسان مفید را پیدا کنید



اثر واکنشی دارید؟



دیوید روپیک

نویسنده کتاب: **واقعاً چقدر خطرناک است؟**

قشنگ می گوید

انسان گونه ای کاملاً اجتماعی است و مثل حیوانات برای بقا

و ادامه ی حیات به **قبیله خود وابسته** است

به این علت در روانشناسی می گوئیم این افراد

بی دلیل، بی تفکر، بی حوصله و از روی احساس حرف می زنند

یکی از تئوری هایی که می تواند مقاومت افراد در برابر تغییر نظرات خود را توضیح دهد، اثر واکنش شدید یا اثر نتیجه معکوس نام دارد.

اخیراً مطالعاتی توسط دانشگاه نورت وسترن آمریکا انجام شده و نتایج آن در مجله علم روانشناسی به چاپ رسیده است. طبق این یافته ها، اصرار بر تغییر نظر فردی دیگر در اکثر موارد نه تنها نتیجه مورد انتظار را به همراه ندارد، بلکه منجر به پافشاری بیشتر شخص مقابل، بر عقیده خود نیز خواهد شد.

امروزه این گونه جبهه گیری تحت عنوان اثر واکنش شدید یا اثر نتیجه معکوس شناخته می شود که البته پایه ای علمی دارد.

بر اساس پژوهشی از انجمن روانشناسی آمریکا مهم ترین و اولین کار برای پیشبرد یک گفت و گو با اهداف از پیش تعیین شده، تکمیل نسبی اطلاعات خود از فرد مقابل است.

توصیه می شود که نخست بحث را از مشکلات و سختی هایی که فرد طی زندگی خود متحمل شده است، شروع و با او ابراز همدلی و همدردی کنید. حرف هایی که او می زد، اطلاعاتی به دست می دهد که انتظارش را نداشته آید.

در ادامه با شناخت نقاط ضعف و قوت طرف مقابل، با احتیاط بیشتری وارد عمل می شوید و می تواند مکالمه ای موثرتر را رقم بزنید.

کمی به گذشته فکر کنید و موقعیتهایی را به یاد بیاورید که موفق شدید مانعی را کنار بزنید، کسی را که در حق تان بدی کرده بود ببخشید یا مهارت سختی را فرا بگیرید. به مشکلاتی فکر کنید که زیاد با آنها جنگیده اید و به یاد بیاورید چطور راه غلبه بر آنها را پیدا کرده اید. وقتی با این هدف به گذشته و چالش های آن نگاه می کنید، زمان های زیادی را می بینید که فکر می کردید باخته اید و همه چیز تمام شده، اما توانسته اید دوام بیاورید و التیام پیدا کنید. تمام چیزهایی که حل نشدنی به نظر می رسیدند حل شدند و تمام چیزهایی را که غیر قابل تحمل به نظر می رسیدند، تحمل کردید. پس به خودتان، قدرت تحمل تان و توانایی تان اطمینان کنید. شما الان هم می توانید بر مشکلات تان پیروز شوید.

منبع: <http://www.avalfars.ir>



قرارگاه بهداشتی و درمانی برای سازماندهی خدمات به مردم تشکیل شود

بسمه تعالی

سردار سرلشکر باقری

با تقدیر از خدماتی که نیروهای مسلح تاکنون در زمینه‌ی کرونا به مردم عزیز تقدیم کرده‌اند و با تاکید بر ادامه و گسترش هرچه بیشتر آن، لازم است سازماندهی این خدمات به شکل یک قرارگاه بهداشتی و درمانی بوده و علاوه بر درمان و ایجاد مراکز درمانی مانند بیمارستان صحرائی و نقاهتگاه و غیره، به پیشگیری از شیوع بیشتر بیماری با شیوه‌های لازم نیز بپردازد. تقسیم وظائف و مأموریت‌های سازمانها و بخش‌های نیروهای مسلح از وظائف این قرارگاه است. این قرارگاه باید در هماهنگی کامل با دولت و وزارت بهداشت و درمان عمل کند.

این اقدام با توجه به قرائنی که احتمال «حمله‌ی بیولوژیکی» بودن این رویداد را مطرح کرده می‌تواند جنبه‌ی رزمایش دفاع بیولوژیکی نیز داشته و بر اقتدار و توان ملی بیفزاید.

امید است با هدایت الهی و پشتیبانی ویژه‌ی حضرت بقیةالله ارواحنا فداه ملت ایران همواره پیروز و برخوردار از امنیت و سلامت باشند.

سیدعلی خامنه‌ای

۲۲ اسفند ۱۳۹۸

چند نکته

تصور غلط قدیمی که اگر فرزندم ازدواج کند رفتارش را زوج آن تغییر می دهد. **بسیار غلط است.** از سوپی اگر فرد مقابل، دارای افکار و رفتارهایی است که مورد پسند شما نیست، هرگز در این دام نیفتید که بعد از ازدواج می توانید او را تغییر دهید. این اشتباهی است که خیلی ها مرتکبش شده اند و زندگی مشترک شان به فروپاشی انجامیده است.

وقتی نظرات مخالف می شنویم یا می خوانیم، تعصب فکری مان را باز کنیم و بدون تعصب درباره اش بیندیشیم. تعصب به معنی «وابستگی غیر منطقی به چیزی» تا آنجا که انسان حق را فدای آن کند. چنان که به تاریخ پیامبران الهی بازمی گردیم و علل انحراف و گمراهی اقوام پیشین را مورد بررسی قرار می دهیم به خوبی می توان دریافت که این سه امر (تعصب و لجاجت و تقلید کورکورانه) نقش اصلی را در انحراف آنها داشته است.



ابتدا توصیه می شود که هدف تان هیچ وقت درست کردن یا تغییر رفتار دیگران در زندگی نباشد. اگر به ضرورت لازم شد که به دنبال تغییر رفتار به معنای تذکر یا امر به معروف و نهی از منکر و یا مرعظه باشیم چنان که در شرایط موجود هر یک در اسلام ادابی دارد خودمان را آماده پذیرش واکنش منفی طرف مقابل بکنیم و بر روی نظرها اصرار نکنیم و اجازه دهیم او با آرامش فکری، به جمع بندی برسد.

دکتر یاسر اصلانی

۰۲۱-۷۷۸۴۹۸۴۹

انجمن
تعلیم و تربیت اسلامی
یار مخصوص شما




تاب آوری


نحوه‌ی سازگاری فرد با شرایط سخت مانند بیماری است
 فرد با این ویژگی می‌تواند با سرعت بیشتری
 و با استرس کمتری در مقابل سختی‌ها بایستد

What Doesn't Kill Makes You Stronger, Stronger
 چیزی که تو رو از پا در نیاره، قویترت می‌کنه
 Just Me, Myself and I
 فقط خود خودم

نکاتی در مورد تاب آوری در شرایط قرنظینه کرونا


تاب آوری ۲


در تاب آوری وجود رابطه ضرورت دارد
 لذا توصیه داریم: بجای وبگردی یا اینستاگردی
تهاسهای تصویری را با خانواده در این روزها به عنوان یک
 بلوک ساختاری اساسی برای افزایش تاب آوری اضافه نمایید
 اسب سختی تاخت اما زندگی‌مو ساخت
 میخوام پیروز باشم میخوام پیروز باشم
 قلبم درگیره روزا غمگینه و باز میجنگم
 آره تو میدونی میخوام پیروز باشم


تاب آوری ۳


یک فرد تاب آور نحوه استدلال و نگرش متفاوتی
 در مواجهه با شرایط ناگوار اتخاذ می‌کند و
 به جای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن
 به خود و توانایی‌هایش توجه بیشتری می‌کند

**میزان فرصتی که
 در بحران‌ها
 وجود دارد
 در خود فرصت‌ها نیست**



سحر خیز یا شب خیز هستید

جغد شب بودن سخت است!

دنیا به کام جغد ها نیست. احتمالاً جلسه اولیا مربیان فرزندان در صبح برگزار خواهد شد، کارفرمایان چکاوک ها، می توانند برای جلسات صبح زود برنامه ریزی کنند. نگران این هستید که آن دسته از همکاران شما که به جای ساعت ۹، ساعت ۸ بر سر کار می آیند، پر انرژی تر، مشتاق تر و منظم تر به نظر برسند و... .

البته جغد شب ها تنها یک برتری نسبتاً بزرگ نسبت به چکاوک ها دارند و آن این است که آنان زمانیکه به کشورهای دیگری که با کشور خودشان تفاوت ساعت دارند می روند، ساعت بدنشان کمتر به هم می ریزد. به جز این یک مورد به طور کلی جغدوار زندگی کردن سخت است مگر اینکه شیفت کاری که انجام می دهید در شب باشد، مثل پرستارهای و راننده های شب و... . بزرگسالان نیاز دارند تا ۹ ساعت خواب شبانه داشته باشند که این عدد برای جغد شب ها چیزی کمتر از ۶.۵ ساعت است. معضلی که منجر به بروز انواع بیماری ها نظیر افسردگی، اضافه وزن و... می شود. خواب کافی بر زیبایی افراد هم موثر است. در تحقیقی که در آن عکس افراد در حالیکه خواب کافی داشتند و همچنین در زمانیکه به مدت ۳۱ ساعت نخوابیده بودند با هم مقایسه شده بود، نشان می داد که افراد در تصویر دوم چهره ناسالم تر و غیر جذاب تری داشتند.

نسل جدید ارادت چندانی به صبح ها، خصوصاً ساعت های خیلی زود و اولیه آن، ندارند و با پیش رفتن روز و نزدیک شدن شب، کم کم انرژی و توان شان مضاعف می شود. اما این سبک زندگی به طور قطع، ایده آل ترین سبک زندگی نیست و می تواند مضراتی برای ذهن و بدن به بار آورد. اما جای نگرانی نیست شما هر زمان که اراده کنید می توانید سبک زندگی تان را عوض کنید، حتی در سنین میان سالی.

سه بار زنگ ساعت تان را از کار می اندازید، قید صبحانه را زده و نهایتاً هم با عجله و سراسیمه روانه محل کار خود می شوید. اما با پیش رفتن روز سرعت عمل شما کم کم بالا رفته و انرژی تان بیشتر می شود. ساعت ۵:۳۰ بعد از ظهر که می شود بدتان نمی آید که ورزشی انجام دهید و زمانی که شب به نیمه می رسد، شما تازه در حال زیر و رو کردن اینترنت و انجام کارهای عقب مانده تان در طول روز هستید. می دانید که الان باید بخوابید اما انرژی مضاعفی در خود احساس می کنید که دلتان نمی آید استفاده اش نکنید. اگر این ویژگی ها را در خود سراغ دارید، شما هم یک جغد شب هستید! خواهر یا برادر شما اما، نقطه مقابل شماست. او بدون ساعت زنگ دار از خواب بر می خیزد، و یا حداقل تا زمان بلند شدن چندین بار زنگ ساعت خود را قطع نمی کند، صبحانه مفصلی خورده و قبل از رفتن به سر کار هم کمی هم نرمش و پیاده روی می کند. اما همینطور که زمان به ساعت ۴ بعد از ظهر نزدیک می شود، کم کم از انرژی او کاسته می شود و ترجیح می دهد که بعد از ظهر خود را هم به تماشای تلویزیون و نهایتاً چند مکالمه تلفنی بگذراند. او یک چکاوک است!

چگونه از شب به سحر خیز مبدل شویم

بگذارید در ابتدا یک نکته را مشخص کنیم: کند بودن در صبح‌ها به این معنی نیست که شما تنبل بوده و یا نسبت به روزتان بی تفاوت هستید. تمایلاتی که در جغد شب‌ها وجود دارد تا حدی ارثی است اما بیشتر در نتیجه عادت کردن بدن افراد به خوابیدن در زمان‌های نامناسب است.

مردم زندگی‌های پر مشغله‌ای دارند، و گاهی مجبور هستند که مابین خوابیدن و داشتن کمی تفریح، یکی را انتخاب کنند. دکتر کوهلمن، مدیر اجرایی طب مربوط به خواب در مرکز سلامتی بوث ول می‌گوید: و زمانی که مردم سعی می‌کنند که بعد از زمان طولانی که بیدار مانده‌اند، زودتر به رختخواب بروند، خوابشان نمی‌برد چون آنقدر احساس خستگی نمی‌کنند. بنابراین آنها بیدار مانده و خود را مشغول کاری می‌کنند تا زمانی که دیگر نتوانند چشمانشان را باز نگه دارند.

اما دکتر کوهلمن این خبر خوب را هم می‌دهد که: اگر شما در زمان‌های نامناسب در طول روز خوابتان می‌گیرد، می‌توانید آن را تغییرش دهید. برخی از جغد شب‌ها، با بالا رفتن سنشان ناخود آگاه ساعت خوابیدنشان در شب‌ها هم زودتر می‌شود. همچنین قدم‌هایی هم هست که با برداشتنشان شما می‌توانید ساعت بدنتان را به درستی تنظیم کنید.

از قدیم گفته شده است که صبح هنگام، بهترین زمان برای ورزش کردن است. اما محققان می‌گویند که بهترین زمان برای ورزش کردن بین ۵ تا ۷ بعد از ظهر است. زیرا به عمیق تر شدن خواب شما در شب کمک می‌کند. هر نوع فعالیت ایروبیکی، حتی سریع راه رفتن هم موجب بهتر شدن کیفیت خواب شما می‌شود. اما اگر قصد دارید که ساعت ۱۰ در رختخوابتان باشید، ورزشتان را در ساعت ۷ تمام کنید. زیرا ورزش دمای بدن شما را تا سه ساعت بعدی بالا برده که این می‌تواند مزاحم خواب راحت شما بشود. از خوردن وعده‌های سنگین غذایی در شب پرهیز کنید، زیرا زمانی که شما دراز می‌کشید گوارش و هضم غذا به کندی صورت می‌گیرد که این می‌تواند موجب بالا آمدن اسید معده

و احساس سوزش در قفسه سینه شما بشود. هر چقدر که می‌توانید کارهایی که برای روز بعدتان است را قبل از خواب انجام دهید. انتخاب لباس و آماده کردن ظرف غذای روز بعدتان را در صورتیکه در شب قبل انجام دهید، با ذهن آسوده تری به خواب می‌روید و در صبح تنش و استرس ندارید. تا می‌توانید، روال آرامش بخش تری برای زمان قبل از خوابتان فراهم آورید. دوش بگیرید، چند ورقی کتاب بخوانید، مراقبه و تمرکز کنید و... به یاد داشته باشید که تماشای تلویزیون و یا بازی با موبایل به هیچ عنوان آرام بخش نبوده و ذهن شما در قبل از خواب تهییج می‌کنند.

اطمینان یابید از اینکه تشک شما به اندازه کافی محکم، متوازن و ضد آلرژی باشد.

هر صبح حتماً سر یک ساعت مشخص از خواب بلند شوید. حتی در آخر هفته‌ها و تعطیلات. اگر یک شب دیر خوابیدید، صبح روز بعد نخوابید و به جای آن در بعد از ظهر یک چرت ۱۵ دقیقه‌ای بزنید و یا در شب ۱۵ دقیقه زودتر از زمان معمول به رختخواب بروید.

جغد شب‌ها معمولاً در ترک به موقع خانه هم مشکل دارند. اگر می‌خواهید که به خود کلک زده و ساعت خود را کمی جلوتر از ساعت واقعی بکشید، از فرد دیگری درخواست کنید تا این کار را برایتان انجام دهد اما به شما نگوید که دقیقاً چند دقیقه ساعتتان را به جلو کشیده، تا شما بعد از مدتی ذهن خود را با این جلو بودن ساعتتان تطبیق ندهید.

بدن انسان معمولاً ساعت خود را با طلوع آفتاب تنظیم می‌کند و جغد شب‌ها علی‌الخصوص به نور خورشید در صبح‌ها نیاز دارند. اگر می‌توانید در موقعیت شرقی بخوابید و پرده‌هایتان را هم کنار بکشید تا به محض بالا آمدن آفتاب، شما بیدار شده و از نور آن استفاده کنید. اگر هم این زمان خیلی زودتر از ساعتی است که شما باید خانه را ترک کنید، باز هم ایرادی ندارد شما می‌توانید از این زمان اضافه برای قدم زدن، یک صبحانه خوب خوردن، نوشتن، گوش دادن به موسیقی، زنگ زدن به مادر بزرگتان و آرزوی یک روز خوب کردن برای او و... استفاده کنید.

ور بودن از خانواده باعث ایجاد استرس در بچه‌ها می‌شود و نداشتن مهارت‌های لازم جهت ارتباط برقرار کردن با دیگران، این استرس را تشدید می‌کند. محققین دریافته‌اند که با یاد گرفتن مهارت‌های اجتماعی جدید، میزان هورمون کورتیزول بچه‌ها کاهش پیدا می‌کند.

علاوه بر این، بچه‌هایی که با هم‌سن‌وسالان خود بهتر ارتباط برقرار می‌کنند، راحت‌تر دوست پیدا می‌کنند. بر اساس تحقیقاتی که در سال ۲۰۱۵ منتشر شد دوستی‌های دوران کودکی برای سلامت ذهن بچه‌ها مفید است. دوستی به بچه‌ها فرصتی برای تمرین مهارت‌های روابط اجتماعی پیشرفته، مانند حل مسأله و مناقشات می‌دهد.

روابط اجتماعی به بچه‌ها کمک می‌کند تا آینده‌ی روشن تری داشته باشند. بر اساس تحقیقات دیگری که در سال ۲۰۱۵ منتشر شد، بررسی مهارت‌های روابط اجتماعی و احساسات یک کودک در مهدکودک، احتمالاً بهترین راه برای پیش‌بینی موفقیت او در دوران بزرگسالی است.

محققین دانشگاه‌های Penn State و Duke پی بردند، بچه‌هایی که در سن ۵ سالگی مهارت‌های «سهیم شدن»، «گوش کردن»، «همکاری کردن» و «پیروی از قواعد» را بهتر بلد هستند، در بزرگسالی شانس بیشتری برای رفتن به دانشگاه دارند. همچنین احتمال این که آن‌ها در سن ۲۵ سالگی یک شغل تمام‌وقت داشته باشند بیشتر است.

در سوی مقابل شانس درگیر شدن با مشکلاتی مثل اعتیاد، اختلاف در روابط و دعوای حقوقی در بچه‌هایی که مهارت‌های اجتماعی و عاطفی خوبی ندارند، بیشتر است. این بچه‌ها همچنین بیشتر از دیگران به کمک‌های عمومی اتکا می‌کنند.

با پر برکت شدن بخشی از زمان هر روز صبح شما، شما دیگر از صبح‌ها متنفر نبوده و کم‌کم عاشق آن‌ها خواهید شد. راجر، ویراستاری که تا اواسط ۵۰ سالگی همواره شب‌ها تا سه‌نصفه شب بیدار بود و روزها هم دیر به سر کار می‌رسید و تا ظهر هم احساس گیجی و خستگی می‌کرد، تصمیم گرفت تا سبک زندگی‌اش را تغییر دهد. راجر می‌گوید: من متوجه شدم که هیچ تمایز و برتری نسبت به دیگرانی که به موقع و چند ساعت زودتر از من به سر کار می‌آمدند ندارم و بعد از ماه‌ها تمرین و تلاش، فهمیدم که اگر ساعت ۱۱ به رختخواب رفته، و ساعت ۶ از خواب بلند شوم، می‌توانم در صبح یک ساعت هم به موسیقی گوش دهم. و الان هم من تا محل کارم پیاده می‌روم و اولین نفری هستم که به آنجا می‌رسم و بسیار هم خشنود و راضی هستم. منبع سایت چکاوک.

••••• @totayar.ir اینستاگرام @sayes_man

••••• @totayar سروش و ایتا و آی گپ

••••• تلفن: ۷۷۸۴۹۸۴۹

••••• www.totayar.ir

••••• www.sayesman.ir

برای تقویت اعتماد به نفس آن‌ها باشد.

چطور تمرین کنیم

با این که بهتر است بچه‌ها را مجبور به سهیم شدن اسباب بازی‌ها با بچه‌های دیگر نکنید، می‌توانید اشاره کردن به این نکته در زمان‌های مناسب را به یک عادت تبدیل کنید.

وقتی فرزندتان چیزی را با کسی سهیم می‌شود او را تحسین کنید و به او بگویید که دیگران در مورد این کار او چه حسی دارند. می‌توانید از جملاتی شبیه به این استفاده کنید: «تصمیم گرفتی خوراکی خودت را با خواهرت تقسیم کنی؛ مطمئنم با این کار او را خوشحال کردی. کار قشنگی انجام دادی.»

۲. همکاری

همکاری به معنی مشارکت در کاری برای رسیدن به یک هدف مشترک است. بچه‌هایی که همکاری می‌کنند، با دیگران خوش‌رفتارتر هستند و همچنین مشارکت و کمک بیشتری می‌کنند. داشتن مهارت همکاری بالا، برای دوام آوردن در جامعه بسیار ضروری است.

کودک شما به همان اندازه که در کلاس درس به مهارت همکاری نیاز دارد، در زمین بازی هم نیازمند آن است. همکاری در بزرگسالی هم بسیار مهم است؛ اکثر محیط‌های کاری به واسطه توانایی افراد در کار با یکدیگر در قالب کار گروهی پیشرفت می‌کنند. همکاری همچنین کلید داشتن روابط عاشقانه‌ی موفق است.

هنگامی که بچه‌ها در نیمه‌ی دوم سه سالگی هستند، می‌توانند برای هدف‌های مشترک با هم سن‌وسالان خود شروع به تمرین کنند. همکاری برای کودکان می‌تواند در هر کاری باشد؛ از خانه‌سازی و ساختن یک برج با بلوک تا بازی‌های گروهی دیگر.

خوشبختانه، مهارت‌های اجتماعی را می‌توان آموخت. هیچ‌وقت برای آموزش مهارت‌های اجتماعی به کودکان و این که به بچه‌ها نشان دهیم چطور با افراد دیگر کنار بیایند دیر نیست. پس با خواندن ادامه‌ی این مطلب مهارت‌های اجتماعی مورد نیاز بچه‌ها را یاد بگیرید تا بتوانید این مهارت‌ها را به آن‌ها یاد بدهید.

۱. سهیم شدن

میل به سهیم شدن یک خوراکی یا یک اسباب بازی با دیگر بچه‌ها می‌تواند به آن‌ها در پیدا کردن و نگه داشتن دوست کمک کند. بر اساس تحقیقاتی که در سال ۲۰۱۰ منتشر شد بچه‌ها از ۲ سالگی می‌توانند تمایلشان به سهیم شدن با دیگران را بروز دهند؛ البته در صورتی که از آن چیز به مقدار زیاد داشته باشند.

البته بچه‌ها در سنین بین ۳ تا ۶ سالگی معمولاً در سهیم شدن چیزی که برای آن‌ها هزینه داشته باشد خودخواه هستند. برای مثال کودکی که یک شیرینی داشته باشد معمولاً تمایلی برای سهیم شدن آن با دوست خود ندارد؛ چون این کار برای او به این معنی است که شیرینی کمتری برای لذت بردن خواهد داشت. اما ممکن است یک اسباب بازی را که دیگر علاقه‌ای به بازی با آن ندارد به راحتی با بچه‌ی دیگری سهیم شود.

اکثر بچه‌ها در حدود سن ۷ یا ۸ سالگی، به عدالت بیشتر اهمیت می‌دهند و تمایل بیشتری برای سهیم شدن با دیگران دارند. تحقیقات نشان داده است که سهیم شدن و احساس رضایت از زندگی با هم در ارتباط هستند.

تحقیقات نشان داده است بچه‌هایی که احساس خوبی نسبت به خودشان دارند، بیشتر تمایل دارند با دیگران سهیم شوند. همچنین سهیم شدن هم باعث می‌شود که بچه‌ها حس خوبی به خودشان داشته باشند. پس تشویق کردن کودکان به سهیم شدن می‌تواند عاملی کلیدی

هنگام خواندن کتاب برای بچه‌ها، هر از گاهی مکث و با آن‌ها در مورد آنچه تا کنون خوانده‌اید، صحبت کنید. برای مثال، مکث کنید و بپرسید: «تا اینجا قصه در مورد داستان چه فهمیدی؟» به او در تعریف کردن قسمت‌هایی از داستان که به یاد نمی‌آورد کمک و او را به گوش دادن به ادامه‌ی داستان تشویق کنید. علاوه بر این به فرزند خود اجازه ندهید وسط حرف دیگران بپرد و حرف دیگران را قطع کند.

۴. پیروی از دستورالعمل‌ها

معمولاً بچه‌هایی که در پیروی از دستورالعمل‌ها مشکل دارند، با انواع مختلفی از مشکلات دست‌وپنجه نرم می‌کنند. از نیاز به انجام دادن دوباره‌ی تکالیف مدرسه گرفته تا به در دسر افتادن به دلیل رفتار نامناسب، پیروی نکردن از دستورالعمل‌ها می‌تواند برای کودک تبدیل به مشکلی بزرگ شود.

چه از فرزند خود بخواهید که اتاقش را تمیز کند و چه تلاش کنید مهارت‌های فوتبالی بازی کردن را به او بیاموزید، بسیار مهم است که کودک بتواند از قواعد و دستورالعمل‌ها پیروی کند.

فراموش نکنید قبل از این که از فرزند خود انتظار داشته باشید از اصول و قواعد به‌خوبی پیروی کند، خودتان باید مهارت راهنمایی کردن را داشته باشید.

برای مثال نباید به بچه‌های کوچک در آن واحد بیش از یک کار گفت. به جای این که بگویید «کفش‌هایت را بردار، کتاب‌هایت را جمع کن و دست‌هایت را بشور»، ابتدا صبر کنید تا کفش‌هایش را بردارد و سپس فرمان بعدی را به او بدهید.

اشتباه دیگر این است که درخواستتان را به شکل سؤال مطرح کنید. برای مثال اگر بگویید «لطفاً

برخی از بچه‌ها نقش رهبر گروه را به عهده می‌گیرند، در حالی که برخی دیگر ترجیح می‌دهند از دستورات پیروی کنند. به هر حال، همکاری فرصت بسیار خوبی برای بچه‌هاست تا در مورد خودشان بیشتر یاد بگیرند.

چطور تمرین کنیم

با بچه‌ها در مورد اهمیت کار گروهی و این که وقتی همه با هم کار کنند چقدر کارها بهتر پیش می‌رود، صحبت کنید. فرصت‌ها و شرایطی ایجاد کنید که همه‌ی خانواده با هم کار کنند. می‌توانید هنگام تهیه‌ی غذا، هر یک از اعضای خانواده را مسئول یک کار کنید، یا هر یک از کارهای روزمره‌ی خانواده را به عهده‌ی یک نفر بگذارید. در هر حال مهم این است که بر اهمیت کار گروهی تأکید کنید.

۳. گوش دادن

گوش کردن فقط به معنی ساکت ماندن نیست؛ بلکه به معنی دریافت کردن کامل چیزی است که فرد مقابل می‌گوید. مهارت شنیدن برای برقرار کردن یک ارتباط مؤثر ضروری است.

هر چه باشد میزان یادگیری کودک در مدرسه به میزان مهارت او در شنیدن حرف‌های معلم بستگی دارد. درک مفاهیم، نوت‌برداری و فکر کردن در مورد کلام معلم، با ورود کودک به مقاطع تحصیلی بالاتر پراهمیت‌تر خواهد شد.

بسیار مهم است که فرزند شما طوری بزرگ شود که بتواند در آینده حرف مدیر، همسر و دوستان خود را درک کند. البته ممکن است یاد گرفتن این مهارت در عصر دستگاه‌های دیجیتال بسیار سخت باشد؛ چرا که اکثر افراد تمایل دارند هنگام مکالمه با دیگران به موبایل خود خیره شوند.

چطور تمرین کنیم

می‌کشد یا وقتی بی‌تاب می‌شود دیگران را حول می‌دهد، برای این کار او عواقبی تعریف کنید.

در صورتی که فرزند شما از سر و کول افراد ناآشنا بالا می‌رود یا هنگام صحبت بیش از حد به دیگران نزدیک می‌شوند، این لحظات را به چشم فرصتی برای آموزش ببینید. او را به کناری ببرید و سعی کنید برای درک بهتر مفهوم فضای شخصی راهنمایی‌اش کنید.

چطور تمرین کنیم

به فرزندتان یاد دهید هنگام صحبت به اندازه‌ی یک دست با دیگران فاصله بگیرد. هنگامی که در صف ایستاده است درباره‌ی این صحبت کنید که فاصله‌ی مناسب با فردی که جلوی او قرار دارد چقدر است و باید دست‌هایش را نزدیک به بدن خودش نگه دارد تا برای دیگران مزاحمتی ایجاد نکند. می‌توانید با نقش بازی کردن و شبیه‌سازی سناریوهای مختلف به او کمک کنید تا اهمیت فضای شخصی را متوجه شود.

۶. ایجاد ارتباط چشمی

ارتباط چشمی مناسب بخش مهمی از ارتباط برقرار کردن است. برخی از بچه‌ها هنگام صحبت کردن، از نگاه کردن در چشم طرف مقابل طفره می‌روند.

چه فرزند شما خجالتی است و ترجیح می‌دهد هنگام مکالمه به زمین خیره شود و چه به دلیل این سرش را بالا نمی‌آورد که جذب انجام کار دیگری شده است، باید اهمیت ایجاد ارتباط چشمی را به او یادآور شوید.

اگر فرزند شما برای چشم در چشم شدن با دیگران مشکل دارد، یادآوری‌های سریع را در دستور کار خود قرار دهید. او پرسید «وقتی کسی با تو صحبت می‌کند به کجا نگاه می‌کنی؟» و

می‌کنی همین الان کفش‌هایت را برداری؟»، ممکن است کودک تصور کند می‌تواند به درخواست شما نه بگوید. وقتی فرمانی را به فرزندتان دادید، از او بخواهید آنچه را گفتید تکرار کند. از او پرسید «حالا باید چه کاری انجام دهی؟» و صبر کنید تا توضیح دهد چه چیزی از شما شنیده است.

طبیعی است کودکان کوچک‌تر گیج شوند، تهاجمی برخورد کنند یا کاری که باید انجام دهند را از یاد ببرند. به هر اشتباه او به چشم فرصتی بنگرید که اجازه می‌دهد کمک کنید مهارت‌هایش را شکل دهد.

چطور تمرین کنیم

هرگاه فرزندتان از فرمان شما پیروی کرد، با استفاده از جملاتی مانند «ممنون که در اولین باری که از تو خواستم تلوزیون را خاموش کردی»، او را تشویق کنید. اگر فرزندتان در پیروی کردن از فرمان‌ها مشکل داشت، به او فرصت دهید پیروی کردن از فرمان‌های ساده‌تری را تمرین کند. برای مثال از درخواست‌های ساده‌ای مانند «لطفاً آن کتاب را به من بده» استفاده و بلافاصله او را برای پیروی از این فرمان تشویق کنید.

۵. احترام گذاشتن به فضای شخصی

برخی از بچه‌ها از فاصله خیلی نزدیک با دیگران صحبت می‌کنند. برخی دیگر هم بدون توجه به راحتی طرف مقابلشان، از سر و کول او بالا می‌روند. مهم است که به بچه‌ها بیاموزیم چطور باید به فضای شخصی افراد احترام بگذارند.

قواعدی در خانه وضع کنید که بچه‌ها را به احترام گذاشتن به فضای شخصی دیگران تشویق کند. «در زدن هنگامی که در اتاقی بسته است» و «دست نزدن به چیزی که مال ما نیست» می‌تواند نمونه‌های خوبی از این قواعد باشد.

اگر بچه‌ی شما چیزها را از دست دیگران بیرون

چطور تمرین کنیم

الگوی خوبی از ادب و نزاکت برای فرزندان خود باشید. یعنی خوب است به طور مرتب به فرزند خود بگویید «نه، متشکرم» و «بله، لطفاً». هنگام برخورد با دیگران با ادب و احترام رفتار کنید. وقتی فرزندتان رفتار مناسب را فراموش کرد، به او یادآوری و وقتی رفتار مؤدبانه‌ای از او سر زد، تشویقش کنید.

کلام آخر

مهارت‌های اجتماعی چیزی نیست که فرزند شما یا داشته باشد یا نداشته باشد. این مهارت‌ها باید به طور مرتب با رشد کودک پرورش داده شوند. به دنبال لحظات مناسبی برای آموزش باشید تا بتوانید در کسب مهارت‌های بیشتر به او کمک کنید.

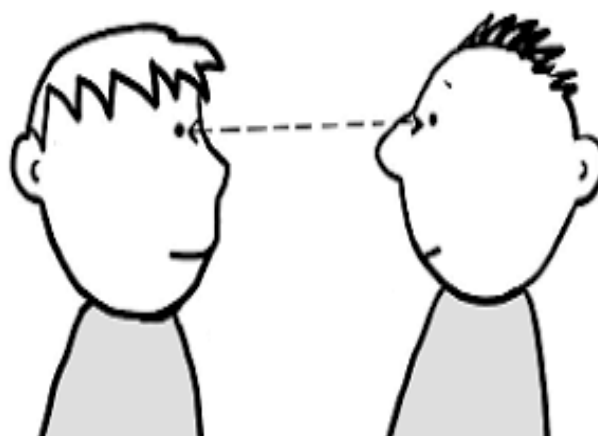
برخی از مهارت‌های اجتماعی بسیار پیچیده هستند، مثل درک این که چطور وقتی یک بچه‌ی دیگر به آن‌ها زور می‌گوید، محکم باشند. با مهارت‌های اجتماعی اولیه و ساده شروع کنید و سعی کنید مهارت‌های فرزند خود را به مرور زمان افزایش دهید.

در صورتی که فرزند شما در یادگیری مهارت‌ها بیشتر از کودکان دیگر مشکل داشت، با متخصص اطفال صحبت کنید. ممکن است او برای رسیدن به سطح مناسب تنها به تلاش بیشتر و افزایش سن نیاز داشته باشد، ولی از سوی دیگر رشد نکردن مهارت‌های اجتماعی می‌تواند نشانه‌ی مشکلات دیگری هم باشد.

بچه‌هایی که مشکلات ذهنی مانند اوتیسم یا بیش‌فعالی دارند، ممکن است در روابط اجتماعی ضعیف باشند. یک پزشک مناسب می‌تواند با معاینه کردن فرزند شما تشخیص دهد که او برای کسب مهارت‌های اجتماعی نیاز به درمان دارد یا خیر.

منبع: Very Well Family

تارا قهرمانی:



یادتان باشد هر وقت هنگام صحبت با کسی به چشمان او نگاه کرد از او تعریف کنید.

چطور تمرین کنیم

حتی می‌توانید به فرزندتان نشان دهید حرف زدن با کسی که به چشمان شما نگاه نمی‌کند چه احساسی دارد. به او بگویید برای شما داستانی تعریف کند و حین داستان به زمین خیره شوید، چشمانتان را ببندید یا به هرجایی به جز او نگاه کنید. سپس، از او بخواهید که داستان دیگری تعریف کند و حین صحبت به چشمان او نگاه کنید. در پایان با او در مورد حسی که در هر دو حالت داشته صحبت کنید.

۷. با ادب بودن

خواستار کردن محترمانه، تشکر کردن و رفتار مناسب حین غذا خوردن می‌تواند به بچه‌ی شما در جلب توجه به شکل صحیح کمک کند. معلم‌ها، والدین دیگر و سایر بچه‌ها، به بچه‌ای که رفتار صحیحی دارد احترام می‌گذارند.

البته آموزش ادب و نزاکت می‌تواند گاهی بسیار دشوار باشد. ممکن است رفتارهای مختلفی از قبیل غذا خوردن با دهان باز تا قدرشناسی، از همه‌ی بچه‌ها سر بزند.

بسیار مهم است که بچه‌ها بدانند چطور می‌توان با ادب و محترمانه رفتار کرد؛ خصوصاً وقتی در منزل اشخاص دیگر یا مدرسه هستند.

یادتان باشد هر وقت هنگام صحبت با کسی به چشمان او نگاه کرد از او تعریف کنید.

چطور تمرین کنیم

حتی می‌توانید به فرزندتان نشان دهید حرف زدن با کسی که به چشمان شما نگاه نمی‌کند چه احساسی دارد. به او بگویید برای شما داستانی تعریف کند و حین داستان به زمین خیره شوید، چشمانتان را ببندید یا به هرجایی به جز او نگاه کنید. سپس، از او بخواهید که داستان دیگری تعریف کند و حین صحبت به چشمان او نگاه کنید. در پایان با او در مورد حسی که در هر دو حالت داشته صحبت کنید.

۷. با ادب بودن

رخواست کردن محترمانه، تشکر کردن و رفتار مناسب حین غذا خوردن می‌تواند به بچه‌ی شما در جلب توجه به شکل صحیح کمک کند. معلم‌ها، والدین دیگر و سایر بچه‌ها، به بچه‌ای که رفتار صحیحی دارد احترام می‌گذارند.

البته آموزش ادب و نزاکت می‌تواند گاهی بسیار دشوار باشد. ممکن است رفتارهای مختلفی از قبیل غذا خوردن با دهان باز تا قدرشناسی، از همه‌ی بچه‌ها سر بزند.

بسیار مهم است که بچه‌ها بدانند چطور می‌توان با ادب و محترمانه رفتار کرد؛ خصوصاً وقتی در منزل اشخاص دیگر یا مدرسه هستند.

خاطرات یک مشاور از سیل پل دختر شماره ۹

پرسید: به نظرتون درست میشه؟ ما آنچه برای رسیدگی به آنها شنیده بودیم به او گفتیم. در ادامه ابراز داشتیم: خیلی خوبه که همه را دور هم جمع می کنی و مطمئن باش وقتی قبلاً تونستی این کار را بکنی باز هم می تونی؛ فقط باید کمی صبور باشی. دور که می شدم از اینکه بیش از این نمی توانم کمکی کنم ناراحت بودم.

به داخل کوچه که آمدیم پیر زنی ما را به داخل خانه اش دعوت کرد و گفت: زحمات یک عمرم را آب برد. با حقوق بازنشستگی اندک، چطور دوباره اسباب بگیرم. بچه هام در شهرهای دیگه زندگی می کنن. اینجا می آمدند و می رفتند الان چطوری از اونها پذیرایی کنم. گفتم: خیلی ها هستند همین حقوق هم ندارند. مثلاً کشاورزند و کل زمینشان از بین رفته. مادرم نگران اسباب نباش درست میشه. مردم و دولت هر روز بیشتر از قبل کمک می کنند. او با تأسف مبل هایی که در حیاط گذاشته بود را نشان داد و گفت: اینها را تازه خریده بودم. چه کمکی می توانید بکنید؟ برای چندمین بار به او شرح دادیم که کمک مالی از دست ما ساخته نیست. ضمن خداحافظی خانه را ترک کردیم. بیرون از خانه خانمی گفت او وضعیتش خوب است و بچه هایش بهش می رسند. ماها را دریابید که هیچی برامون نمونده. دغدغه مالی خانواده ها در روحیه شان تأثیر گذاشته بود.

بعضی حرف ها (مثل حرفی که خانم درباره پیر زن زد) اگر هم درست باشد، نباید گفت. چنانچه مردم بجای اینکه به فکر منافع خود باشند و برای سهم بیشتر یکدیگر را تخریب کنند؛ درک و همدلی بیشتری نسبت به هم داشتند. گذران این دوره قطعاً راحت تر می شد.

حمیرا سادات حسینی

کارشناس ارشد مشاور خانواده



در قسمت سازمانی های پل دختر هر قدر به رودخانه نزدیک تر می شدیم، چیزی جز خاک و گل و اسکلتی از خانه ها نمی دیدیم. خانمی کنار دیواری که گویی پیشتر خانه اش بوده است؛ روی پایش نشسته و متوجه نزدیک شدن ما نشد. به او که رسیدیم، سلام کردیم. ضمن معرفی خود، جویای حالش شدیم. به آرامی بلند شد و سلام داد. با تأملی گفت: می بینید زندگی مان را! و ادامه داد، این خانه که می بینید خانه امید همه خانواده ام بود. پس از فوت مادرم همه خواهر و برادرام من دور هم جمع می شدند. درسته بزرگ نبود اما صفایی داشت.

ما را به داخل دعوت کرد و همان طور که جای خانه را نشان می داد گفت: اینجا ظرفشویی بود و ما خانم ها جمع می شدیم و می گفتیم و می خندیدیم. در این کمد دیواری تا بالا تشک، متکا، لحافت و ملافه برای عید شسته بودم که مهمان می آید تمیز باشد. پرسیدم آمده بودند؟ گفت: بله، برخی قبل از عید آمدند، و برخی بعد از سال تحویل. فقط شانس آوردیم ساک و چمدان ها را هنوز از ماشین در نیآورده بودند. همه ناراحت برگشتند. مدام می پرسند خانه ات را دوباره درست می کنی؟

اینجا حیاط کوچکمان بود و این روزها هر وقت به آن نگاه می کنم یاد بدو بدو و توپ بازی بچه ها می افتم. اما دیگر نه صدایی است و نه بچه ای. در حالی که با گوشه روسری اشکش را پاک می کرد،

عکس اتوبوس های تهران در روزنامه گاردین

Best photographs of the day

The Guardian's picture editors select photo highlights from around the world

Tehran, Iran

A public bus is disinfected against the coronavirus

Photograph: Ebrahim Noroozi/AP



۰۲۱-۷۷۸۴۹۸۴۹

انجمن
تعلیم و تربیت اسلامی
یار مخصوص شما



پایتخت شش با پایان کرونایی

خلاصه داستان:

سریال پایتخت ۶ با فوت بابا پنجعلی آغاز می‌گردد و روح پنجعلی در سریال حضور دارد و اعضای بدن او اهدا می‌گردد. بهبود فریبا پس از سال‌ها به ایران باز می‌گردد اما ماجراهایی برایش پیش می‌آید که فهمیه را از شوهر سابقش دلسرد می‌کند. بهتاش که در فصل ۵ بیکار و آس و پاس بود حالا دروازه بان تیم فوتبال نساجی مازندران شده است و سیاسی شدن نقی معمولی شخصیت اصلی قصه یکی از دیگر جذابیت‌های سریال برای مخاطبان است.

فصل ششم مجموعه تلویزیونی پایتخت در ۱۵ قسمت برای پخش در نوروز ۹۹ از شبکه یک سیما ساخته شده است. نود درصد سریال در مازندران، شهر شیرگاه و باقی در تهران فیلمبرداری شده است. «پایتخت» از جمله مهم‌ترین سریال‌های ده سال اخیر صدا و سیما است و البته از محبوب‌ترین‌هایشان در نزد تماشاگران. پنج فصل قبلی سریال هم بسیار مورد توجه قرار گرفت و باید منتظر واکنش‌ها به فصل ششم باشیم.

به گفته کارگردان فصل شش این سریال داستان‌های بسیار جالب و جذابی دارد. از جمله نکات مهم درباره فصل جدید عدم حضور علیرضا خمسه (بابا نقی) و بازگشت مهران احمدی (بهبود) به قصه است. بهنام بانی، خواننده مطرح هم در این فصل به عنوان بازیگر حضور دارد.

اوایل کار به نظر نمی‌آمد که قصه‌های یک خانواده معمولی از خطه شمال آن هم در قالب یک سریال تلویزیونی در چارچوب سریال تلویزیونی بتواند مخاطبان بسیاری را به خود جذب کند اما زمانی که فصل اول سریال «پایتخت» در فروردین سال ۹۰ به روی آنتن رفت، همه این تصورات از بین رفت. تا جایی که اولین سریال تلویزیونی بود که در سال‌های اخیر به فصل ۶ هم رسید! سیروس مقدم که یکی از با سابقه‌ترین کارگردان‌های تلویزیونی است بعد از ساخت نزدیک به ۳۰ سریال برای تلویزیون



زمان پخش و کارگردان و بازیگران سریال پایتخت ۶:

سریال پایتخت فصل ششم محصول شبکه یک هر شب
ساعت ۲۲:۱۵

کارگردان: سیروس مقدم

بازیگران: محسن تنابنده، ریما رامین‌فر، احمد مهران‌فر، مهران احمدی، هومن حاجی‌عبداللهی، بهرام افشاری، نسرین نصرتی، نیکا فرقانی اصل، سارا فرقانی اصل، سلمان خطی، غلام علی رضایی، آتیه جاوید

«پایتخت» در گفت‌وگویی که با یک برنامه تلویزیونی داشت، به عدم حضور بابا پنجعلی و مرگ او در فصل ۶ اشاره کرد. شخصیتی که به عقیده بسیاری شاید کارکرد خود را از قصه و همراهی این خانواده از دست داده بود. اما نمی‌توانیم منکر این شویم که بابا پنجعلی در فصل‌های نخست رنگ و بوی جدیدی داشت و خیلی‌ها نقی را به واسطه احترامی که به پدر می‌گذاشت، دوست داشتند.

قطعا با تغییر نویسنده و بعد از گذشت ۶ فصل از ابتدای این سریال برخی اتفاق‌های جدید در بخش نگارش و نوع چیدمان قصه‌ها و شخصیت‌ها در کنار هم رخ داده است. یکی از این اتفاق‌های پر از سوال و جالب توجه حضور گروه تولید در اروپا، اضافه شدن ۳ بازیگر جدید و حضور مهران احمدی به شکل جدید در فصل ۶ پایتخت است. درباره تمامی اتفاق‌های جدید با «آرش عباسی» نویسنده جدید این سریال گفت‌وگو کردیم.

نگارش قسمت ۶ به پایان رسید

«آرش عباسی» که این روزها به همراه محسن تنابنده نگارش این سریال را به عهده دارد در گفت‌وگو با فارس تاکید کرد که تاکنون نزدیک به ۶ قسمت را نوشته است و مابقی که حدود ۱۵ قسمت است را به طور روزانه می‌نویسد. به عقیده او شکل پایتخت به گونه‌ای است که باید دید قصه در چند قسمت به پایان می‌رسد.

آغاز تصویربرداری از اوایل آذرماه در شمال کشور

او گفت به این دلیل که سریال برای باکس نوروزی شبکه یک سیما تهیه و تولید می‌شود بنا است تا هر چه زودتر مراحل تولید را شروع کند. بر همین اساس قرار است نویسنده تا ۸ قسمت را بنویسد و بعد تصویربرداری از شمال کشور آغاز شود.

عدم حضور گروه نویسندگان!

با اینکه به دلیل شتاب زدگی و شروع تولید نزدیک به پخش و حین پخش، همیشه از حضور

توانست سریالی بسازد که درصد بالایی از مخاطبین واقعی را برای خود رقم زد. تا جایی که حالا دیگر مخاطبان عادت کرده‌اند که نوروز خود را با قصه‌های خانواده نقی معمولی بگذرانند.

تعویقی که در تولید و پخش افتاد!

در این هشت سالی که از شروع فصل اول سریال پایتخت می‌گذرد، تا سال ۹۳ همه ساله در نوروز شاهد این سریال پرمخاطب تلویزیونی بودیم، اما در سال ۹۴ پایتخت در قالب سی قسمت و در ماه رمضان پخش شد. نکته دیگر در مورد پایتخت این است که غیر از فصل ۵ و ۶ سایر فصل‌های سریال به طور هر ساله پخش شد. اما دو فصل پایانی هر کدام با دو سال وقفه تولید و پخش شد.

خانواده دوستی، از ارکان «پایتخت» است

پایتخت قصه‌های خانواده‌ای اهل شمال را به تصویر می‌کشد که سادگی و صمیمیت آنها زبانه‌های خاص و عام بود. خانواده دوستی، احترام به بزرگترها، تربیت درست فرزندان و مهمترین مواردی بود که در این سریال در قالب و قصه‌های مختلف به آنها پرداخته شده بود.

درگذشت ناگهانی نویسنده «پایتخت»

در شرایطی که قرار بود سال گذشته و برای نوروز ۹۸ یک قسمت از پایتخت در قالب فیلم تلویزیونی ساخته شود درست چند روز مانده به آغاز تصویربرداری، خشایار الوند نویسنده این سریال بر اثر ایست قلبی درگذشت. با فوت الوند عملاً این یک قسمت بلا تکلیف ماند و هنوز مشخص نیست که این یک قسمت از فیلم‌نامه ساخته می‌شود یا نه.

مرگ بابا پنجعلی اتفاق خوشایند و ناخوشایند

اما محسن تنابنده بازیگر و سرپرست نویسندگان

سریال پایتخت را دیده است. این نویسنده ضمن بیان سختی نگارش این سریال اعتقاد دارد که در پایتخت شما با یک سریال امتحان پس داده مواجهید. این سریال در ۵ فصل ساخته شده و در هر فصل هم موفقیت‌هایی را برای خود کسب کرده است و تمامی کاراکترهایش شکل و شمایل خود را پیدا کرده‌اند و مخاطب آنها را دوست دارند و همذات‌پنداری می‌کند. البته همین موضوع که کوچکترین اشتباه هم باعث می‌شود مخاطب متوجه شود نیز کار را سخت می‌کند.

حضور ۳ بازیگر جدید

در هر فصل از این سریال تعدادی بازیگران جدید اضافه و حذف می‌شوند. از جمله آنها می‌توان به حذف بابا پنجعلی بعد از ۵ فصل اشاره کرد. اما عباسی می‌گوید که کاراکترها به همان شکل و شمایل قبلی پیش خواهند رفت و شخصیت‌های قبلی همگی در این فصل هم حضور دارند، اما ۳ کاراکتر جدید به سریال اضافه خواهند شد که هنوز بازیگرانشان انتخاب نشده است. به این دلیل که قصه در شمال کشور می‌گذرد طبیعتاً این سه کاراکتر جدید هم برای همان خطه هستند که در کنار این آدم‌ها زندگی می‌کنند. البته در تمامی این فصل‌های پایتخت به همین شکل بوده است و در کنار کاراکترهای اصلی کاراکترهای دیگری هم حضور داشتند.

بازگشت بهبود و ایجاد یک ابهام!

یکی از اتفاقاتی که قرار است در فصل جدید پایتخت رخ دهد، بازگشت شخصیت بهبود با بازی مهران احمدی است. مهران احمدی که همسر خواهر نقی را ایفا می‌کرد در فصل سه و به طور ناگهانی از این سریال جدا شد. دلیل سازندگان ایفای نقش همزمان او در یک فیلم سینمایی بود و در خلال قصه سیروس مقدم گفت: در قسمت قبلی ما اعلام کردیم بهبود سارس گرفته و به آفریقا رفته است و حین آموزش و پرورش فیل فوت کرده و جسد او را آتش زده‌اند. اما او برمی

گروه نویسندگانی مثل مرحوم خشایار الوند، حسن وارسته، کوروش نریمانی، امیر حسین صادقی و برای نگارش پایتخت بهره می‌بردند، اما امسال در عدم حضور الوند، تنها نویسنده سریال «آرش عباسی» است و این یکی از نگرانی‌های مخاطبین این سریال است که در نبود نویسنده‌های دیگر در کنار عباسی آیا سریال سر و شکل گذشته را خواهد داشت؟

سختی‌های نگارش سریالی مثل پایتخت

عباسی معتقد است: نگارش سریالی مثل پایتخت کار ساده‌ای نیست و قطعاً در زمان پخش سخت‌تر هم می‌شود. الان همه تلاشمان را به کار بستیم تا قبل از اینکه تصویربرداری شروع شود از نظر متنی به جای قابل قبولی برسیم که دیگر زمان تولید با شتاب زدگی مواجه نشویم. از آنجایی هم که نتابنده بازی هم می‌کند بعد از شروع تولید کار سختی پیش رویم هست.

نویسنده‌هایی که از تئاتر آمدند

عباسی که در گذشته بیشتر به نگارش نمایش‌نامه مشغول بوده است، چند سریال هم برای مراکز استان‌ها نوشته است، اما شاخص‌ترین و جدی‌ترین کار وی سریال پایتخت است. او معتقد است نمایش‌نامه نویس تقریباً همه کارهای سخت را انجام داده است و سخت‌تر از نمایش‌نامه نویسی وجود ندارد و فیلم‌نامه و سریال نوشتن به نسبت نمایش‌نامه نویسی کار راحت‌تری است آنهم به دلیل اینکه شما در سریال و فیلم با تنوع زمان و مکان روبرو هستید که در نمایش‌نامه نویسی خیلی کمتر است. ضمن اینکه تمامی نویسنده‌های این سریال تاکنون از نویسندگانی با سابقه در تئاتر هستند.

اشتباهات هم به خوبی دیده می‌شوند

قطعاً هر مخاطب تلویزیون و حتی مخاطبی که ادعا می‌کند تلویزیون تماشا نمی‌کند، لاقلاً

جدید طبق گفته نویسنده قرار است گروه تولید به همراه چند بازیگر اصلی به اروپا سفر کنند و سکانس‌های کوتاهی را در یک کشور اروپایی مقابل دوربین ببرند. دلیل انتخاب اروپا این است که یکی از کاراکترهای اصلی بنا به قصه مجبور است به اروپا برود و به همین دلیل قصه هم در آنجا ضبط خواهد شد. در شرایطی که ممکن است هزینه‌های بالای تولیدی به گروه تحمیل شود، باید گفت که از قبل برنامه‌ای برای سفر به اروپا نداشتیم اما به اقتضای نقش و قصه مجبور شدیم، البته هنوز مشخص نیست که قرار است کدام بازیگران به این سفر بروند.

قصه‌ای اجتماعی با نقد سیاسی و اقتصادی

اغلب نقد سیاسی و اجتماعی چاشنی فصل‌های متعدد پایتخت بوده است و شاید همین هم یکی از دلایل موفقیت و پرمخاطب شدن این سریال است. اما نویسنده فصل ۶ پایتخت، این سریال را کاری اجتماعی می‌داند که تا به حال تجربه نگارش در این ژانر را هم داشته است. حتی او این شب‌ها یک تئاتر با نام «پارتی» را نویسندگی و کارگردانی می‌کند که موضوعی اجتماعی دارد. لازمه پایتخت وجود نگاه اجتماعی است به این دلیل که کاراکترهایش کاراکترهایی هستند که در دسترس‌اند و با تمامی مشکلات امروزی جامعه فعلی دارند زندگی می‌کنند. در نتیجه خنده‌دار می‌شود اگر مثل آدم‌های امروزی رفتاری‌های امروزی و از جنس آنها نداشته باشند و اقتصاد و سیاست در نوع نگاهشان دخیل نباشد.

ساخت تله فیلم در نبود خشایار الوند/ استفاده از ایده‌های خشایار الوند

همانطور که می‌دانید قبل از فوت خشایار الوند قرار بود در شب نوروز سال ۹۸ شاهد یک قسمت از سریال پایتخت باشیم، اما با از دست دادن این نویسنده محقق نشد. در شرایطی که متن‌های این تک قسمت موجود است، عباسی می‌گوید که این احتمال وجود دارد تا همان یک قسمت با اینکه

گردد و چگونگی برگشتن او هم بامزه است. یکی از من پرسید قرار است برای این فصل به آفریقا برویم، اما من به او گفتم که آفریقا را به سریال می‌آوریم و قصه جذابی دارد که خود بهبود هم در آن هست و روح نیست.

در قسمت ابتدایی فصل چهار برای بهبود مجلس ترحیمی برگزار کردند. حال بعد از عدم حضور این بازیگر در دو فصل، در نبود شخصیت بابا پنجعلی این نقطه ابهام وجود دارد که نویسنده در فصل جدید چطور می‌خواهد از حضور او رونمایی کند که قطعاً این یکی از نکات ویژه و جذاب برای مخاطبین پایتخت در فصل ۶ خواهد بود. عباسی در اینبار می‌گوید: یادم است زمانیکه کاراکتر بهتاش به سریال اضافه شد مردم ارتباط خوبی با او برقرار کردند. در این فصل می‌توانیم این کاراکتر را در بهبود ببینیم، مطمئناً بازگشت بهبود بعد از گذشت دو فصل، شکل تازه‌ای به کار می‌دهد.

دوری از فانتزی در یک سریال کمدی

تا به الان و در این ۵ فصل «پایتخت» گاهی فانتزی‌هایی از جمله کاریکاتورهایی که برای زندگی شخصی ارسطو و از دست دادن همسرش طراحی شده بود، وجود داشته است. اما این بار نویسنده سریال با رد این موضوع می‌گوید: خیلی تلاش کردیم تا در این فصل از فانتزی دوری کنیم و معتقدم در سریالی که مردم با آن به خوبی ارتباط برقرار کردند دیگر فانتزی جواب نمی‌دهد. حتی هیچ کس جایگزین شخصیت پنجعلی نشده است و در خواب و رویا هم او را نمی‌بینیم، اما ترفندهایی چیده شده که از نبودش هم به نحو احسن استفاده شود.

«پایتخت ۶» سفر به اروپا را تجربه می‌کند

گروه تولید پایتخت تا به حال سفرهای مختلفی را تجربه کرده‌اند و غیر از جنوب کشور و شهرستان قشم، به چین و ترکیه نیز رفته‌اند اما در فصل

پایان‌بندی مشخصی ندارد یک روز بالاخره ساخته شود. او می‌گوید که در متن‌هایی که نوشته است از آن یک قسمت استفاده نکرده است، اما قطعا از ایده‌های خشایار الوند استفاده می‌کند.

قصه‌ای با محوریت خانواده

این سریال همیشه یا از شمال شروع شده و یا از شهرها و کشورهای دیگری آغاز و بعد به شمال رسیده است و شهر شمال یکی از شهرهای اصلی در این سریال به شمار می‌رود. ساختار این سریال با قصه‌های تو در تو شکل گرفته است. اما نویسندگان معتقد است پایتخت از بنیان و استحکام خانواده حرف می‌زند و این آدم‌ها هستند که در کنار یکدیگر مفهوم پیدا می‌کنند و پایتخت دارد نقدی به زندگی امروزی می‌زند یعنی سعی دارد تا دوباره خانواده‌ها را دور هم جمع کند.

در این سریال محسن تنابنده، احمد مهرانفر، ریما رامین‌فر، مهران احمدی، بهرام افشاری، هومن حاجی عبداللهی، نسرین نصرتی و سارا و نیکا فرقانی اصل به ایفای نقش پرداختند.

جدید طبق گفته نویسنده قرار است گروه تولید به همراه چند بازیگر اصلی به اروپا سفر کنند و سکانس‌های کوتاهی را در یک کشور اروپایی مقابل دوربین ببرند. دلیل انتخاب اروپا این است که یکی از کاراکترهای اصلی بنا به قصه مجبور است به اروپا برود و به همین دلیل قصه هم در آنجا ضبط خواهد شد. در شرایطی که ممکن است هزینه‌های بالای تولیدی به گروه تحمیل شود، باید گفت که از قبل برنامه‌ای برای سفر به اروپا نداشتیم اما به اقتضای نقش و قصه مجبور شدیم، البته هنوز مشخص نیست که قرار است کدام بازیگران به این سفر بروند.

قصه‌ای اجتماعی با نقد سیاسی و اقتصادی

اغلب نقد سیاسی و اجتماعی چاشنی فصل‌های متعدد پایتخت بوده است و شاید همین هم یکی از دلایل موفقیت و پرمخاطب شدن این سریال است. اما نویسنده فصل ۶ پایتخت، این سریال را کاری اجتماعی می‌داند که تا به حال تجربه نگارش در این ژانر را هم داشته است. حتی او این شب‌ها یک تئاتر با نام «پارتی» را نویسندگی و کارگردانی می‌کند که موضوعی اجتماعی دارد. لازمه پایتخت وجود نگاه اجتماعی است به این دلیل که کاراکترهایش کاراکترهایی هستند که در دسترس‌اند و با تمامی مشکلات امروزی جامعه فعلی دارند زندگی می‌کنند. در نتیجه خنده‌دار می‌شود اگر مثل آدم‌های امروزی رفتاری‌های امروزی و از جنس آنها نداشته باشند و اقتصاد و سیاست در نوع نگاهشان دخیل نباشد.

ساخت تله فیلم در نبود خشایار الوند/ استفاده از ایده‌های خشایار الوند

همانطور که می‌دانید قبل از فوت خشایار الوند قرار بود در شب نوروز سال ۹۸ شاهد یک قسمت از سریال پایتخت باشیم، اما با از دست دادن این نویسنده محقق نشد. در شرایطی که متن‌های این تک قسمت موجود است، عباسی می‌گوید که این احتمال وجود دارد تا همان یک قسمت با اینکه

شرایط و مزایای بیمه عمر چیست ؟



درآمدی برای دوران
ازکارافتادگی و
بازنشستگی



یک سرمایه گذاری و
پس انداز مطمئن



نمایندگی کد: ۷۱۶۶
Samanyol Insurance



حامی خانواده بعد از
فوت



پوشش هزینه های
سنگین درمان بیماری

ارائه دهنده

کلیدی

خدمات

بیمه‌ای

تلفن: ۷۷۸۴۹۸۴۹

جسم و روح خود را در انجمن تعلیم و تربیت اسلامی با بیمه سامان دهید



[@totayar.ir](https://www.totayar.ir) اینستاگرام [@sayes_man](https://www.sayes_man)

[@totayar](https://www.totayar.ir) سروش و ایتا و آی گپ

تلفن: ۷۷۸۴۹۸۴۹

www.totayar.ir

www.sayesman.ir



در انجمن تعلیم و تربیت اسلامی **بسته فرهنگی** دریافت کنید

خدمات مشاوره ای برای تک تک اعضای خانواده

را- بعضی از این عزیزان روزها، شبهای متوالی به منازل خودشان سر نمیزنند و مشغول کار هستند، کار شبانه‌روزی در واقع میکنند، خانواده‌ها تحمل میکنند، صبر میکنند، از آنها هم من عمیقاً متشکرم.

لازم میدانم برای بیمارانی که چه در بیمارستانها هستند، چه در منازل خودشان بستری هستند، برای همه‌شان دعا کنم و طلب عافیت کنم از خدای متعال؛ و برای درگذشتگان طلب رحمت و مغفرت کنم و برای بازماندگان آنها طلب صبر و سکینه و آرامش کنم و به آنها تسلیت عرض بکنم. چند درخواست از مردم عزیزمان دارم؛ یک درخواست این است که از توصیه‌ها و دستورالعمل‌های مجموعه‌های مسئول تخطی نکنند؛ در مورد پیشگیری، در مورد تمیز نگه داشتن دست و صورت و محیط زندگی و آلوده نکردن اینها و جلوگیری از آلوده شدن اینها، دستورهایی که مجموعه‌ی متخصص و کارشناس میدهند، اینها را باید عمل کرد. یقیناً هر چیزی که کمک کند به سلامت جامعه و عدم شیوع این بیماری، یک حسنه است؛ در نقطه‌ی مقابل هر چیزی که کمک کند به شیوع این بیماری، یک سیئه است. خدای متعال ما را موظف کرده که نسبت به سلامت خودمان و سلامت دیگران، سلامت مردم، احساس مسئولیت کنیم؛ بنابراین توصیه‌ی اول این است که ما کاملاً رعایت مقرراتی را که مسئولین برای ما مشخص میکنند، برای خودمان فریضه بدانیم و لازم بدانیم و عمل کنیم.



بسم الله الرحمن الرحيم
والحمد لله رب العالمين و صلى الله على نبينا و آله
الطاهرين

خدا را شاکر هستیم که این توفیق را به ما داد که در ایام درخت‌کاری با کسانی که به این حرکت با برکت در سطح کشور اقدام میکنند، ما هم همکار بشویم و ما هم یک درختی غرس کنیم. درباره‌ی مسئله‌ی محیط زیست صحبت‌های زیادی بنده کرده‌ام و دیگران هم گفته‌اند؛ امروز میخواهم راجع به مسئله‌ی جاری کشور، یعنی این مسئله‌ی بیماری شایعی که در کشور هست، چند جمله عرض بکنم.

قبلاً از پزشکان و پرستاران و مجموعه‌های درمانی، من صمیمانه تشکر کرده‌ام؛ لازم میدانم مجدداً از همه‌ی این عزیزان سپاسگزاری کنم. حقاً و انصافاً در این روزها نمونه‌هایی دیده شد که درس برای همه‌ی ما است و بحمدالله نشان‌دهنده‌ی مسئولیت‌پذیری و تعهد انسانی و دینی مجموعه‌های درمانی ما در کشور است. پزشکان، پرستاران، بقیه‌ی عوامل درمانی حقیقتاً در حال جهاد فی‌سبیل‌الله هستند؛ این کاری که امروز اینها میکنند جهاد فی‌سبیل‌الله است و ارزش خیلی بالایی دارد. لازم میدانم از خانواده‌های این عزیزان هم تشکر کنم -همسرانشان، فرزندان‌شان و پدر مادرهایشان که تحمل میکنند این سختی



توصیه‌ی بعدی که بسیار توصیه‌ی مهمی است، توصیه‌ی به توسّلات و توجّهات به پروردگار و درخواست کمک الهی است؛ این یک امر لازمی است و قرآن کریم به ما دستور میدهد: قُلْ مَا يَعْْبُؤُا بِكُمْ رَبِّي لَوْلَا دُعَاؤُكُمْ؛ (۱) در یک جای دیگر: وَ اذْكُرْ رَبَّكَ فِى نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَ خِيفَةً؛ (۳) و موارد متعدّدی در قرآن هست که ما را دستور میدهند در مقابل حوادث گوناگون - فرق نمیکند، چه حوادث طبیعی از این قبیل، چه حوادث گوناگون دیگری که پیش می‌آید برای کشور، برای ملت، برای اشخاص خودمان - دست توسّل بلند کنیم به خدای متعال و از خداوند متعال بخواهیم. حالا گاهی چیزهایی نقل میکنند که مثلاً فرض کنید فلان عمل را، فلان دعا را [بخوانیم]؛ بنده حالا توصیه‌ی خاصی در این زمینه ندارم. دعا یعنی اینکه ما با خدای متعال حرف بزنیم، از خدای متعال بخواهیم. بنده خیلی هم امیدوار هستم بخصوص به دل پاک و صاف جوانها، و عناصر مؤمن و متقی و پرهیزگار که اینها واقعاً میتوانند با دعای خودشان بلاهای بزرگ را دفع کنند. این بلا به نظر ما بالای آنچنان بزرگی نیست، از این بلاها بزرگ‌تر هم وجود داشته و دارد، خودمان هم در کشور مواردی را مشاهده کرده‌ایم. میتوانند با دعا، با توسّلات و با طلب شفاعت و وساطت از ائمه‌ی اطهار (علیهم السّلام) و طلب کمک از آن بزرگواران و توسّل به ائمه‌ی اطهار (علیهم السّلام) و به رسول و نبی مکرم اسلام خیلی از مشکلات را برطرف کنند؛ این هم توصیه‌ی بعدی من است. حالا اگر به طور مشخص هم آدم بخواهد توصیه کند، من توصیه میکنم دعای هفتم صحیفه‌ی سجّادیه را که در مفاتیح هم هست این دعا: يَا مَنْ تُحَلُّ بِهِ عُقْدُ الْمَكَارِهِ وَ يَا مَنْ يُفْتَأُ بِهِ حَدُّ الشَّدَائِدِ؛ (۴) این دعا دعای خیلی خوبی است، خوش مضمونی است، با توجّه به معنا این دعا را بخوانند و با این الفاظ زیبا از خدای متعال بخواهند. این هم یک مطلب.



و نکته‌ی بعدی این است که از همه‌ی دستگاه‌های کشور تقاضا میکنیم و درخواست میکنیم که با احساس مسئولیت با وزارت بهداشت که در این زمینه در صف مقدّم قرار دارد، همکاری کنند و همه‌ی امکانات را در اختیار آنها بگذارند. ما البته از نیروهای مسلّح و دستگاه‌هایی که مرتبط با دفتر ما هستند هم خواسته‌ایم که آنها هم در این زمینه همه‌ی امکاناتشان را در اختیار مردم قرار بدهند. این حادثه فقط در کشور ما پیش نیامده؛ میدانید و شنیدید که این حادثه در بسیاری از کشورهای دنیا امروز هست؛ تفاوتش البته این است که در بسیاری از کشورها پنهان‌کاری میکنند، نمیگویند؛ مسئولین ما با صفا و صداقت از روز اوّل با

انجمن تعلیم و تربیت اسلامی

IEA
Islamic Education Association

بیمه سامان نمایندگی ۷۱۶۶



نشر تحکیم خانواده

ماهنامه سائیس من



نوشته‌های شما
کتاب خواهد شد



بیمه سامان
Saman Insurance

بیمتان نباشد

در انجمن تعلیم و تربیت اسلامی

شما بیمه می شوید

تلفن: ۷۷۸۴۹۸۴۹

شفافیت خبررسانی کردند، مردم را در جریان قرار دادند که خب کار خوبی هم بود. یک جاهایی هم نمیگویند اما میدانیم، اطلاع داریم که در یک جاهایی خیلی شدیدتر و همه‌گیرتر از کشور ما وجود دارد. ما برای گرفتار شده‌های در کشورهای دیگر هم از خدا طلب عافیت میکنیم و میخواهیم که خداوند ان شاءالله به آنها کمک بکند.

و مطلب آخر هم این است که مسئله یک مسئله‌ی گذرا است، یک چیز فوق‌العاده نیست؛ از این حوادث در کشور پیش می‌آید. البته من نمیخواهم مسئله را خیلی کوچک بگیرم اما خیلی هم بزرگش نکنیم مسئله را. یک قضیه‌ای است پیش آمده، یک مدتی است -مدتی که ان شاءالله خیلی طولانی نخواهد بود- این برای کشور وجود خواهد داشت، بعد هم رخت برمی‌بندد و میرود. تجربیاتی که ما در این زمینه به دست می‌آوریم و فعالیتی که مردم میکنند، دستگاه‌ها میکنند و در واقع یک رزمایش عمومی در این زمینه انجام میگیرد، این میتواند یک دستاورد باشد. اگر این دستاوردها را داشته باشیم، بلا برای ما تبدیل میشود به نعمت، تهدید تبدیل میشود به فرصت؛ که خوشبختانه من شنیدم در مردم هم از این قبیل همکاری‌ها و محبت‌ها زیاد هست. فرض بفرمایید که دکان‌دار بیرون دکانش در خیابان، شیر آب گذاشته و وسایل شوینده گذاشته که رهگذرها اگر مایلند بیایند آنجا دستشان را صابون بزنند -من باب مثال- خب اینها خیلی با اهمیت است. یا فلان پرستار، عروسی خودش را عقب انداخته برای اینکه بتواند به این کار برسد؛ یا بعضی‌ها کمک‌های مالی مثلاً در مجموع میکنند؛ اینها بسیار کارهای خوبی است. این در واقع یک رزمایش عمومی مردمی و دستگاه‌های ذیربط است که ان شاءالله امیدواریم دستاورد خوبی برای کشورمان داشته باشد و روزگار عافیت کامل به این ملت نزدیک باشد ان شاءالله.

والسلام علیکم ورحمة الله و برکاته

۱۳۹۸/۱۲/۱۳

بیمه آتیه سازان



نمایندگی کد: ۷۱۶۶

بیمه سامان

Saman Insurance

ارائه دهنده کلیه خدمات بیمه ای

تلفن: ۷۷۸۴۹۸۴۹

بیمه آتیه سازان



نمایندگی کد: ۷۱۶۶

نمایندگی کد: ۷۱۶۶

بیمه سامان

Saman Insurance

ارائه دهنده کلیه خدمات بیمه ای

تلفن: ۷۷۸۴۹۸۴۹



بیمه تکمیلی انفرادی درمان

نمایندگی کد: ۷۱۶۶

تلفن: ۷۷۸۴۹۸۴۹

Referring to General Soleimani's careful attention in safeguarding his companions, comrades and colleagues, the Leader of the Revolution added, "An important characteristic of Hajj Qasem was that in domestic affairs he was not involved in any party or other divisions, rather he was vigorously revolutionary and a strong adherent of the shining and blessed path of Imam (Khomeini)."

Neutralizing all the illegitimate plots of the U.S. in West Asia was mentioned by his Eminence as an example of the wisdom and courage of Martyr Soleimani, and he stated, "The enemies of Hajj Qasem are well aware of this fact."

On this same topic, Imam Khamenei added, "Hajj Qasem stood up to all the plots formed with the use of the Americans' money, capabilities, political influence and extensive organization and rendered them all null and futile."

Noting the unprecedented impact of General Soleimani on the matter of Palestine, His Eminence added, "The Americans were trying to make the matter of Palestine be forgotten, and do something to weaken the Palestinians so that they wouldn't have the courage to fight. However, this great man filled the hands of the Palestinians (empowered them) and gave them the courage and ability to fight. Referring to the frequent affirmations of this fact by Palestinian leaders, the Leader of the Revolution added, "What Hajj Qasem did, enabled a small region like Gaza to be able to stand up to the pretentious Zionists in

such a way that the Zionist Regime was forced to request a cease-fire after just 48 hours."

Concerning the determining role of Major-General Soleimani in defeating the plans of the U.S. in Iraq, Imam Khamenei added, "The Americans wanted Iraq to be either like the Taghut (tyrannical Pahlavi) regime, or some other such regime as the Saudis, whom they say are like milking cows. But, Hajj Qasem helped the devout Iraqi agents, the brave Iraqi youth and the Religious Authorities in Iraq to stand up to this plot and nullify it.

The Leader of the Revolution added, "In Lebanon too, the Americans wanted to deprive Lebanon of its most important factor for independence, which is the Hezbollah so that the Zionists could easily occupy defenseless Lebanon like they had some other regions. However, the Hezbollah became more powerful day after day to the point that today they are both the hand and the eye of Lebanon. Our courageous, wise martyr played a major role in making this possible." Emphasizing that today the nations are awake, his Eminence maintained, "Martyr Soleimani, along with his dear companions such as Martyr Abu Mahdi Al-Muhandis, the devout, courageous and luminous man, were able to achieve great results."

Imam Khamenei regarded the abundant blessings and the enthusiastic turn out for the funeral of the honourable martyr and his companions to be the result of his spirituality and said, "You witnessed the

a biological defense exercise and add to our national sovereignty and power given the evidence that suggests the likelihood of this being a "biological attack."

It is hoped that with divine guidance and the special support of Imam Mahdi ('a.j.), the Iranian nation will always be victorious, safe and sound.

Sayyid Ali Khamenei

March 13, 2020



Imam Khamenei's thanks to the country's medical and nursing community for fighting the Coronavirus

Imam Khamenei's thanks to the country's medical and nursing community for fighting the Coronavirus

In meeting with the president of the Academy of Medical Sciences, the Supreme Leader of the Islamic Revolution expressed his appreciation and stated, "My heartfelt thanks for the efforts of doctors and nurses in the fight against Coronavirus."

In a meeting with the president of the Academy of Medical Sciences this morning (Thursday), the Supreme Leader of the

Islamic Revolution sincerely thanked the Ministry of Health, the doctors, nurses and medical staff in the country for their struggles in fighting the Coronavirus, and said, "These extremely valuable efforts raise the status of the medical and nursing community in the society and bring divine favor."

The text of Imam Khamenei's statements is as follows:

In the Name of God, the Beneficent, the Merciful

"I would like to express my sincere gratitude to the doctors, nurses and medical staff for confronting and combating the recent disease, which has come into the country. I would also like to thank the Ministry of Health and the colleagues of the Minister of Health for their efforts and hard work. I arranged today's event only to express this gratitude in the presence of Dr. Marandi, the honorable president of the Academy of Medical Sciences. I would like to extend my heartfelt thanks to all the respectable brothers and sisters, physicians, nurses and medical staff. May Allah bestow success and prosperity on all of you. Your work is very valuable. It enhances the value of the medical and nursing community in the society, and more importantly, it attracts divine favor. Almighty God will surely reward you. We are hopeful that this great and heavy work will not take very long, and that this inauspicious virus will soon be overcome by God's grace. God willing, you will all be successful.

May Allah's peace and mercy be upon you."

The command to the Armed Forces to establish a Medical Base to fight Coronavirus



The Commander-in-Chief's order to the Armed Forces due to the increased likelihood of the Coronavirus being a biological attack

The Decree of the Supreme Commander-in-Chief to the Chief of General Staff of the Armed Forces on the fight against Corona
Establish a health and treatment base to organize services for people

Imam Khamenei, the Commander-in-Chief of Armed Forces, issued a decree to the Chief of the General Staff of the Armed Forces, Major General Bagheri, praising the Armed Forces' services to the people in the fight against the Coronavirus. In emphasizing the need to organize these services into the form of a "Health and Treatment Base" for preventing the spread of the disease, his Eminence stated, "This measure may also be regarded as a biological defense exercise and add to our national sovereignty and power given the evidence that suggests the likelihood of this being a biological attack. The text of the decree of the Supreme Leader of the Islamic Revolution is as follows

In the Name of Allah, the Beneficent, the Merciful

,Major General Bagheri

With appreciation for the services that the Armed Forces have provided to the dear people so far in the fight against Coronavirus, and with emphasis on the need to continue and expand these services, it is necessary to organize these services into a Health and Treatment Base. In addition to treating the sick and establishing medical centers such as field hospitals, places of quarantine, etc., the spread of the disease should also be prevented using the necessary methods. The division of duties and missions of the organizations and departments of the Armed Forces is one of the tasks of this Base. This Base must work in full coordination with the government and the Ministry of Health. This measure may also be regarded as a

Trump says to ban immigration into US over 'coronavirus pandemic'



President Donald Trump has said he will sign an executive order suspending all immigration to the United States as the coronavirus crisis deepens

Trump's decision, which has drawn condemnation from Democrats, is in line with one of his long-term policy goals of curbing immigration

The president had promised in 2016 to curb immigration by building a wall on the US border with Mexico, and launched a crackdown on both legal and illegal entries into the country soon after he assumed office

The White House gave no further details about the timing of the suspension, and long it would be in place, and what effect it would have on the operation of US border crossings, and on those who already hold green cards

"You cut off immigration, you crater our nation's already weakened economy. What a dumb move" former Democratic presidential candidate Julian Castro said in a tweet

Trump halted travel from much of Europe in mid-March and restricted travel from China in January as the virus spread

COVID-19 has infected more than 780,000 people in the US, and killed 42,000 as of early Tuesday morning

More than 22 million Americans have lost their jobs because of the pandemic, wiping out a decade of job gains in the country. Only last week, 5.2 million people filed unemployment claims

Trump has been widely criticized for initially downplaying the coronavirus, which he likened to flu, before later accepting that it was a national emergency

The president, who is seeking reelection in November, has appeared impatient with preventive measures intended to slow the spread of the virus, voicing his support for anti-lockdown protesters outraged by US governors' stay-at-home orders

Iran Leader: Martyrdoms, public turnouts herald unique event



Leader of the Islamic Revolution Ayatollah Seyyed Ali Khamenei says recent events in the wake of the US assassination of a top Iranian commander herald a unique event which is set to determine the path of history

Ayatollah Khamenei made the remarks in a message to the 54th meeting of the Union of Islamic Students' Associations in Europe, read out in Vienna on Saturday

This year, your meeting is held in the midst of important events, each of which in a way is a sign of the grandeur and credibility of the Islamic Iran and its revolutionary nation," the Leader said

Martyrdoms, military displays of power," unparalleled presence of the people, the strong spirit and determination

of the youth, alongside thousands of associations active in the field of science and technology, as well as a religious and spiritual approach prevailing among a large portion of the youth across the country, all herald the emergence of a unique phenomenon in the world — a phenomenon that can have profound and decisive effects on the future of history," Ayatollah Khamenei said

The second step of the Islamic" Revolution, with the grace of God, should be able to bring this phenomenon to perfection and bear fruit," the Leader added

Ayatollah Khamenei said, "All hopes are pinned on knowledgeable, erudite and faithful youths in this crucial movement, and you can be one of those history-making chosen ones

The message this year comes in the wake of the US assassination of the Middle East's most prominent anti-terror commander General Qassem Soleimani and his Iraqi trenchmate Abu Mahdi al-Muhandis

The terrorist move prompted tens of millions in Iraq, Iran, India, Pakistan and elsewhere to take to the streets and vent their anger at the United States

Leader plants saplings to highlight natural resources



Leader annually plants saplings on March 6, which is the National Tree Planting Day (Arbor Day) and marks the start of the National Week of Natural Resources .((March 6-13

Ayatollah Khamenei stressed that the National Day of Planting bears tidings that the spring is around the corner, and it is indeed a reminder for the importance .of flora

Pointing to the damages imposed on the country due to neglecting the forests, pastures and flora, he reminded, “the importance of trees and preserving the flora should find its real place in the public culture,” reported the official .website of Islamic Revolution Leader

The Supreme Leader called the act of planting saplings on the National Day of Planting Trees a symbolic one, aimed at

.enhancing the culture of valuing trees

He slammed the destruction of plants in plants-rich regions for the sake of constructing buildings, adding, “the departments in charge should be very serious in countering these transgressions “and do not allow these to happen

The Leader of the Islamic Revolution also criticized planting harmful saplings in some areas of the country with the aim of preventing the expansion of deserts and stated, noting, “the responsible entities should prevent these actions while making their best for preserving “.the forests and pastures

Monitoring establishments, such as the Judiciary, should endeavor to prevent damage to forests and woods, the Leader .highlighted



**sayes
man**

@sayesman

One member of

this tribe

remains to return

