



اطلاع رسانی



مناجات



سوگند

خدایا به آسمان بلندت سوگند، به عشق سوگند، به شهادتت سوگند، به علی سوگند، به حسین سوگند، به روح سوگند، به بی نهایت سوگند، به نور سوگند، به دریای وسیع سوگند، به امواج روح افزا سوگند، به کوههای سر به فلک کشیده سوگند، به سوز دل عاشقان سوگند، به فداییان از جان گذشته سوگند، به درد دل زجر کشیدگان سوگند، به اشک بیجان سوگند، به آه جانسوز یوزبان سوگند، به تهلیله مردان بلند سوگند، که من عاشق زیباییم، چه زیباست همدرد علی شدن، زجر کشیدن، از طرف پست ترین انسانها تهمت شنیدن، از طرف کینه توزان بی انصاف نفیرن شنیدن، چه زیباست در کنار نخستان بلند پای در نیمه های شب، سینه داغدار را گشودن و خروشنیدن و با سترگان زیبای آسمان سخن گفتن، چه زیباست که در این موهبت الهی که نامش غم و درد است، شیعه تمام عیار علی شدن.

حیات جاویدان

شخصی دو ان دون به سوی یکی از پیامبران صاحب کتاب آمد و گفت: چه کنم تا وارث حیات جاویدان شوم؟ پیامبر گفت: احکام را می دانی؟ آن مرد در پاسخ پیامبر گفت: ای پیامبر این همه را از طفولیت انجام داده ام و حرمت ها را نگاه داشتم.

پیامبر به وی با محبت نگرست و گفت: تو برای داشتن حیات جاوید یک چیز کم داری و آن این است که برو و تمام دارایی هایت را بفروش و به فقرا بده که در آسمان گنجی خواهی یافت و بیا و مرا پیروی کن.

آن مرد با روی در دم کشیده رفت زیرا که اموال بسیار داشت. پیامبر به شاگردان خود گفت: چه دشوار است تو اگران به ملکوت خداوند راه یابند چرا که دلنسیگی به زندگی زمینی پندای است برای وارد شدن در ملکوت خداوند که دستها و پاها را زنجیر می کند.

الگو برداری از افراد موفق

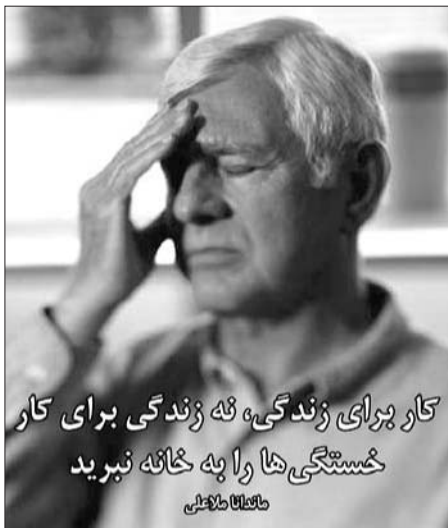
قانون موفقیت برای همه صادق است، در هر سن، با هر سابقه، هر دین، هر ملیت، هر رنگ یا هر جنس فرقی نمی کند در چه موقعیتی باشید؛ قوانین موفقیت همان است و برای همه مفید خواهد بود. اگر از این قوانین بهره گیرید، آنچه به دست می آید فراتر از باورناتوان خواهد بود.

برای به دست آوردن آنچه می خواهید، ابتدا کسی را پیدا کنید که آن را به دست آورده باشد و ببینید چه کرده است، شما هم همان کار را بکنید و همان نتیجه را به دست آورید. اول باید دردیاب هر چه را که می خواهید، چه کسانی قبل از ما، آنها را به دست آورده اند، همسر است یا چند زن، آیا او توانمند است؟ قدرت درونی مان را احیا کرده و نیروی لازم را برای این برنامه داشته باشیم.

برای انتخاب همسر هم همین گونه عمل کنید. کسی را پیدا کنید که همسر ایده آل خود را یافته است، یا او صحبت کنید و از او پرسش کنید؛ چگونه توانستی همسری به این قدر اختیار کنی؟ چگونه رابطه خودت را این قدر گرم و دوست داشتنی نگه داشته ای؟ چه کردی که همسر است این اندازه به تو علاقمند است؟ از این روش الگوبرداری آری بهبود بیخودن به موفقیت مالی نیز می توانید استفاده کنید، باید بتوانید از کامپیوتری که در میان دو گوش شماست و مغز نام دارد بهره ببرید.

تهیه و ارائه: زهرا خدابایر- واحد فروش منبع: موفقیت نامحدود اثر آنتونی رابینز

خانواده



کار برای زندگی، نه زندگی برای کار
مخستگی شما را به خانه برید
طاعتان مطلق

شاید این پرسش برایتان پیش بیاید که آن همه علاقه و محبت برای چه محو می شود؟ وقتی شما تصور کنید که پس از ازدواج و تشکیل زندگی مشترک، صرفا باید وظایف و مسوولیت های محوله را انجام دهید. برای مثال تأمین غذا و نظافت منزل را به عهده بگیرد یا این که به عنوان مرد خانه به تأمین مخارج بپردازد. پس هرگز انتظار نداشته باشید که عشق و علاقه نخستین، در خانه شما جاش خاوش کند؛ زیرا آنچه شما نمی بینید این است که زندگی نیاز به توجه به عاقلین و احساسات طرفین دارد. اگر به رفتار مادران با فرزندان نگاه کنید، در خاطر می افتد که مادر، علاوه بر مسوولیت ها و وظایف مادری، در نگهداری و تربیت کودکان به آنها توجه و محبت نشان می دهد و همین امر موجب وابستگی روحی فرزند به مادر می شود.

مشاوران خانواده معتقدند چنانچه روابط شما در زندگی مشترک خالی از توجه و محبت نشود، هیچ وابستگی روحی در آن ایجاد نخواهد شد. نکته کلیدی دیگر در در این زمینه هم این است که در چنین شرایطی طرفین احساس خواهند کرد که آزادی شان در زندگی مشترک محدود شده است و پس از مدتی نیز از کنار هم بودن لذت نخواهند برد زیرا صرفا به کار و انجام مسوولیت می پردازند.

خوش بینی، پویایی و فداکاری در خانواده

پایه ارتباط صحیح در خانواده دوجیز است: ۱- ارزیابی و سنجش رفتارهای زوجین توسط یکدیگر و تلاش برای رشد و کمالات زندگی خانوادگی.

۲- وجود معیارها و اهداف صحیح و متعالی. همسران جوان برای ایجاد همدلی با یکدیگر نیاز به فرصت هایی در ابتدای زندگی ناشو می دارند، لیکن به موازات ایجاد این همدلی و حتی برای به وجود آوردن آن، باید برای یکدیگر در حکم آینه ای باشند که هم خوبی ها و هم نارسایی ها را نشان دهند و برای بهتر زینت خود تلاش مشترک داشته باشند.

زندگی مشترک جوان قبل از ازدواج، با اهداف متعالی یادوم نیست. لذا همسران جوان بایستی اساس تشکیل خانواده را رسیدن به چنین اهدافی قرار دهند، حتی اگر بدون توجه به چنین اهدافی زندگی خانوادگی را آغاز کردند، باز هم تلاش کنند در برنامه ها و رفتارهای خود آنها را حاکمیت بدهند.

این اهداف عبارت اند از: ۱- **احساس بزرگ منشی و عزت نفس:** در همسر در زندگی باید از عزت نفس و احترام برخوردار باشند. هیچ پسر و دختر جوانی نمی تواند با انگیزه توجه به خود و احساس برتری نسبت به همسر به زندگی مشترک وارد شود و انتظار شریین کامی و موفقیت داشته باشد.

ممکن است در ابتدای زندگی مشترک این نحوه رفتار بین دو همسر وجود نداشته باشد و هر کدام سعی کند با احترام به دیگری حرمت نفس او را حفظ کند، لیکن چنین رویه ای باید به مرور در روابط متقابل آنان به وجود آید. مرد و زن جوان در صورتی می توانند چنین رویه ای را در رابطه با یکدیگر در پیش گیرند که خود بزرگ منش و دارای عزت نفس باشند و با هم زمان، آن را در خود تقویت نمایند.

از آنجا که زوج های جوان قبل از ازدواج، هر کدام در خانواده پدری روابط خانوادگی و اجتماعی متعددی داشته اند، این روابط تا مدت ها بر رابطه مشترک آنان اثر می گذارد و لذا هر کدام از آنان باید مراقب باشند تا همرا با احترام به دیگری، فامیل و اطرافیان او را نیز مورد احترام قرار دهد. ۲- **خوش بینی و رضایت خاطر:** هر یک از ما باید بتوانیم گذشته، حال و آینده رابطه معقول و متعادلی ایجاد کنیم. پسر و دختر جوان ممکن است قبل از ازدواج خاطرات، تجربیات و آرزوهای متفاوتی داشته باشند که متفاوت از شرایط فعلی آنان باشد. این احتمال وجود دارد که آثار وقایع گذشته در زندگی زناشویی احساس شود و چه بسا باعث مشکلاتی گردد. مثلا ممکن است زمینه های ازدواج با شخص دیگری برای شوهر یا زن پیش آمده و بدون نتیجه مانده باشد، یا شرایط زندگی در خانواده پدری با آسایش و رفاهی توأم بوده که در وضع فعلی بهره ای از آن نیست، در

بیان کنند که خسته هستند و حوصله حرف یا کاری را ندارند. البته که خسته هستند و حوصله حرف یا کاری را ندارند. البته که خسته هستند و حوصله شلوغ و پر ترافیک و پس از چندین ساعت کار مداوم، انسان خسته می شود؛ اما می توان در خصوص استرس و نگرانی هایمان با همسرمان صحبت کنیم. می توانیم در کنار همسرمان در ضمن نوشیدن یک فنجان چای داغ، به گوش کردن یک موزیک زیبا و روح نواز یا دیدن یک برنامه جالب تلویزیونی بنشینیم. البته این موارد در صورتی است که حوصله خارج شدن از منزل و گذشتن در شهر را نداشته باشیم.

سلام به امنیت
اگر اختلافات طوری پیش بیاید که برای روزهایی تعطیل مشکل داشته باشید و همسرتان دعا کند زودتر این روز به پایان برسد و شما دوباره سر کار بروید یا به حائالتان.

باید بدانید خیلی از خوشبینی فاصله گرفته اید. خانه باید برای هر دو شما محل امنیت باشد. سختی ها و گدازه ها و نگرانی ها را باید پشت در بگذارید و با ورود به منزل به امنیت و آرامش سلام کنید.

خانه را باید به معنای نقطه پایان ناراحتی ها بدانیم.
اگر هنگام برگشتن به منزل در این فکر باشیم که امروز چه سبیلی را تعمیر کنیم و چه زمانی باید به مدرسه فرزندمان سر بزنیم، یا این که چقدر به موع اجاره خانه باقی مانده، بهیچ است که به رسیدن به خانه هم خودمان احساس ناراحتی نخواهیم کرد و هم این احساس را از همسرمان نیز خواهیم گرفت و محبتی را در حق یکدیگر است، از همدیگر دریغ خواهیم کرد. با این شرط آیا می توان احساس خوشبینی کرد؟

اگر هنگام برگشتن به منزل در این فکر تعادلی سعی کنید همواره بین کار و زندگی تعادلی برقرار کرده و هر یک را در جای خود قرار دهید. بگذارید ازدواج به عنوان مرهمی برایتان باشد تا بتوانید با انگیزه و شادابی بیشتری کار کنید نه این که کارتان باعث شود که هم به جسم و روحتان آسیب برساند و زندگی مشترکتان آسیب وارد شود. اگر همسران از آن خانه بیرون است که به محض ورود شما به خانه گله و شکایت را آغاز می کند و لیست بندها را می کشد یا کارهایی را که باید انجام بدهید طولی شما ردیف می کند باید خیلی جدی با او صحبت کنید و از او بخواهید این لیست را بعد از رفع خستگی ارائه کند. مهم این است که به کار یکدیگر احترام بگذارید و مراقب اوقات معنتم ما هم بودن باشید که به خوشی بگذرد.

چنین مواردی اگر زن یا مرد مسائل گذشته را وسیله اعتراض یا تحقیر دیگری قرار دهد و یا در حسرت گذشته باشد، نمی تواند امید به زندگی خانوادگی شریین و سالمی داشته باشند. زندگی مشترک محتاج روحیه روحیه رضایت نسبت به حال، فراموش کردن مشکلات و تلخی های گذشته و طرح و برنامه ایجاد شرایط خوش و موفقیت آمیز است.

۳- پویایی، انعطاف و انعطاف پذیری: در یک خانواده نباید اندیشه ها و احساس های زوجین حالت راکد و منجمد داشته باشد. خشکی، سرسختی و تغییرناپذیری در روایات با ایجاد حالت تعادل و استحکام در خانواده سازگار نیست، چون راه را بر هر گونه بازنگری نسبت به افکار و اعمال نادرست می بندد. زن و مرد در عین حال که دارای اصول و اهداف ثابت و معینی هستند باید در روابط با یکدیگر انعطاف و بردباری داشته باشند. دارا بودن روحیه انعطاف در بسیاری مواقع می تواند تنش ها و سختی های پیش آمده در فضای خانواده را کاهش دهد. مثلا هنگامی که همسر شما خشمگین و عصبانی است، خسروندی شما می تواند در فروکش کردن این عصبانیت موثر باشد و در وقتی دیگر انتخا چنین رویه ای توسط او نیز می تواند خشم احتمالی شما را فرو برد.

۴- فداکاری کردن برای همسر: زن و شوهر هنگامی که یکی از آنها در فشار و سختی قرار می گیرد باید بتوانند نقش کمک و یار را برای یکدیگر ایفا کنند. این روحیه، هم برای مرد لازم است و هم برای زن، برای زن، شوهر داری به معنای مصطلح، گاهی از اوقات همدلی و همراهی با شوهر در سختی ها و مشکلات است که در حسن رفتار و مدیریت خانواده تجلی می یابد و یک مرد نیز می تواند با مشارکت جدی در کارهای همسر خود، هنگامی که امور خانه، او را دچار

خستگی می کند، چنین می تواند ایفا نماید. ۵- **میل به یادداشتی و اندیشه های نو:** محیط خانواده باید به فضایی برای افکار و اندیشه های نو برای زندگی بهتر، روابط شریین تر و آینده درخشان تر و سازنده تر تبدیل شود. زن و شوهر باید این روحیه را در خود تقویت کنند که به طور دائم و با شور و نشاط در جستجوی راههای بهتر برای ایجاد یک زندگی متعالی و بلند باشند. چنین رویه ای می تواند حتی از مسائل ساده و اولیه زندگی نظیر پارهای عادی نسبت به مسائل، نظریات و فضاهای شروع شروع شود و به یادگاه های نو و مفید دست یابند. خانواده هایی که برای قبول افکار و اندیشه های تازه آمادگی ندارند، به مرور از رشد و کمالات باز می مانند و ضمن آنکه در درون، گرفتار ارتباط های قالبی، خشک و تغییرناپذیر می شوند، در مناسبات اجتماعی نیز به تدریج دچار نوع و عقب افتادگی خواهند شد.



اطلاع رسانی



مختصات خانواده خوب



خانواده خوب یعنی زن و شوهری که با هم مهربان باشند، با وفا و صمیمی باشند و با عشق و محبت و عشق بزرزند، رعایت همدیگر را بکنند، مصالح همدیگر را گرامی و مهم بدانند، این در درجه اول، بعد از اودادی که در آن خانواده به وجود می آید، نسبت به او احساس مسوولیت کنند، بخواهند او را از لحاظ مادی و معنوی سالم بزرگ کنند.

بخواهند از لحاظ مادی و معنوی او را به سلامت برسانند، چیزهایی به یاد بدهند، چیزهایی او را وادار کنند، از چیزهایی او را بازدارند، صفات خوبی را در او تزریق کنند، یک چنین خانواده ای اساس همه اصلاحات واقعی در یک کشور است، چون انسان ها در چنین خانواده ای خوب تربیت می شوند، با صفات خوب بزرگ می شوند. با شجاعت، با استقلال آگاهی، با تفکر، با احساس مسوولیت، با احساس محبت، با جرات، با خیر خواهی، نه بدخواهی. با نجابت، خب وقتی مردم جامعه ای این خصوصیات را داشته باشند، یعنی خیر خواه و نجیب و شجاع و عاقل و متعهد باشند و قدرت اقدام داشته باشند، این جامعه دیگر روی بدبختی را نخواهد دید.

از بیانات رهبر معظم انقلاب

فوت و فن

اگر یک قاشق روغن کرچک در تمام خاک گلدان بدهید و یک لیوان آب روی آن بریزید ایجاد طراوت و نادانی در گلها می کند. برای این که حشرات موذی در خاک گلدان از بین بروند یک حبه سیر در زیر خاک گلدان قرار دهید.

برگ گلها را بگروز در میان اسپری کنید. خاک گلدان ها را سالی یک بار عوض کنید. ضمناً می توانید با تقویت خاک گلدان ها، با کاشت حبوبات در خاک گلدان، سبزه های زیبا و پر فایده داشت با این کار شکل زیبایی به گلدان داده ای. مثلاً می توانید پدر شاهی را در



گلدان بکارید هم سبز است هم مفید. هنگامی که وقت چیدن شاهی رسید می توانید بذل تریچه جایگزین کنید با این کار همیشه سبزی تازه در منزل پرورش داده اید.

برای این که وقتی بادام و گردو را می شکنید خرد نشود آنها را چند ساعت در آب سرد خیس کنید بعد پوست آنها را بگیرد. بدست بداندن ۳ کیلو باقالی با پوست مساوی ۱۰۰ گرم ۹۰۰ گرم باقالی پوست گرفته است و ۲ کیلو سبزی تازه معادل ۳۰۰ گرم سبزی خشک است.

برای گرفتن شوری غذا علاوه بر سبب زمینی یک حبه قند هم می تواند بعد از ۱۵ دقیقه شوری غذا را کم کند.



در تابستان در هنگام عطش زیاد خوردن آب و چای بهتر از نوشیدن آب یخ است چون آب یخ تشنگی مضاعف می کند.

برای از بین بردن رنگ چای داخل قوری آن را با آب و سرکه داغ مخلوط شده بشویید.

برای درست کردن کشک آبناست اماست را دوغ کنید سپس آن را بجوشانید بعد از این که کمی به غلظت رسیده بگذارید خشک شود بعد آن را در یک کيسه ریخته آویزان کنید تا آیش برود بعد نمک به آن اضافه کنید و مخلوط کرده آنقدر تا گلوله گلوله شود در قاتاق با حرارت فر خشک کنید.

برای از بین بردن کج جوهر و مرکب روی فرش- مقداری ماست روی آن ریخته کمی صبر کنید بعد از مدتی آن را پاک کنید و بعد با دستمال نمادار دوباره روی آن بکشید.