

چشم‌ن روشن

خبرهایی که حال دل‌مان را خوب می‌کند
برای ما ارسال کنید

به قول قدیمی‌ها، آدمیزاد به‌امید زنده است. برای امیدواری بهانه که هیچ، دلیل‌ها هم فراوان‌اند. می‌گویید نه؟ کافی است هر روز به چشم‌ن روشن، سری‌بزیندوبه‌خبر خوشی که‌ازمیان انبوه خبرهای خوب هر روز انتخاب کرده‌ایم، نگاهی‌بیندازید. کوچک‌بایزرگ، فرقی نمی‌کند، اگر شما هم خبر خوشی دارید، با ما درمیان‌بگذارید تا با کمک همدیگر، حس خوب زندگی را باهم‌مشهریانمان به‌اشتراک بگذاریم. راه‌ارتباطی‌مان، مستقیم و نزدیک است. کافی است به‌شماره ۰۹۱۵۸۲۳۴۹۶۶ پیامک‌دهید تا در کوتاه‌ترین‌زمان با شما تماس بگیریم و چشم مردم‌راه‌به‌خبر خوش‌ن‌ن روشن کنیم.

یادداشت

ترمیم‌رابطه

برای انسان «زندگی عاطفی» انرژی بخش و امیدآفرین است. امر مهمی که به خاطر حساسیت‌هایی که دارد، آسیب‌پذیر و دارای فراز و فرودهای فراوان است و جنبه‌های مختلف زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. روابط عاطفی ما اهمیت فراوانی دارد. وقتی رابطه شما با دیگران تغییر کرده است و نتوانسته‌اید طراوت و شادابی آن را حفظ کنید، یعنی هر دو طرف یا یکی از شما در برخی عملکردهای خود ضعیف بوده‌اید و باید پس از شناسایی این ضعف‌ها تغییر را آغاز کنید. باید با نگرشی صحیح در جست‌وجوی این عملکرد نامطلوب باشید و پس از پیدا کردن آن با روش‌های درست و کاربردی به خود و عزیزانتان برای ایجاد تغییرات مثبت در رابطه کمک کنید. این امر درباره همسر، والدین، خواهر، برادر و... مصداق دارد و در موارد زیر تحقق می‌یابد:

مهم‌ترین عنصر ترمیم رابطه، افزایش «خودآگاهی و ثبات، است. با رسیدن به خودآگاهی ما به‌درک شفاف و صحیحی از شخصیت، نقاط ضعف و قوت، افکار، باورها، هیجانات و سبک ارتباطی خود می‌رسیم. در ابتدای مسیر رسیدن به خودآگاهی، سوالات زیر را از خود بپرسید: من چه کاری انجام داده‌ام که از لحاظ روانی و عاطفی به شخص مقابل آسیب رسانده‌ام؟ کدام ویژگی شخصیتی من باعث ایجاد مشکل در رابطه‌ام می‌شود؟ از روابط گذشته‌ام چه درس‌هایی درباره خودم آموخته‌ام؟ ... افزایش آگاهی درباره خویش مهم است، زیرا منجر به صمیمیت عاطفی می‌شود، اما این راهم در نظر بگیرید که ویژگی صمیمت «ثبات شخصیتی» هستند. اگر می‌خواهید رابطه‌ای سالم داشته باشید، رفتار ثابت و پیش‌بینی‌پذیر شما را به‌هدف‌ن‌ن می‌رساند.

●

کلام تأییدآمیز

«کلام تأییدآمیز» به معنای تأیید کردن و تشویق کردن نکات و جنبه‌های مثبت شخصیتی و رفتاری طرف مقابل و از بهترین راه‌های ترمیم رابطه عاطفی است. برخی از ما غیرارادی در ارتباط‌مان فقط به نیال نقاط ضعف دیگران هستیم و به جای تأیید و تشویق، از سرکوفت‌زدن و سرزنش کردن لذت می‌بریم. در صورتی‌که اگر بدانیم کلام تأییدآمیز چه مجزهای می‌تواند در زندگی داشته باشد، همیشه دنبال علتی برای تأیید و تشویق طرف مقابل می‌گردیم. برای انسان‌هایی که زبان ارتباط‌شان کلام تأییدآمیز است، شنیدن جنبه‌های مثبت شخصیت، قدرشناسی و تأییدشدن حیاتی‌ترین راه حفظ و از راه‌های ترمیم رابطه عاطفی است. فراموش نکنیم زبان، قدرت آفرینش زندگی و مرگ را دارد.

بیشتر انسان‌ها گمان می‌کنند همین که در کنار هم باشند، نیاز وقت‌گذاشتن برای یکدیگر در یک رابطه عاطفی را برآورده می‌سازند. در حالی‌که برآورده کردن این نیاز مستلزم توجه و تمرکز کامل است.

●

صبر و همدلی

یکی دیگر از فاکتورهای مهم در ترمیم رابطه، افزایش «همدلی» و ارزش قائل شدن به احساسات طرف مقابل است. وقتی رابطه‌ای مختل می‌شود، بیشتر به این دلیل است که همدلی در آن وجود ندارد. به احساسات طرف مقابل بیندیشید و بررسی کنید که آیا ممکن است احساس غم، اندوه، حسادت، ناامنی یا ناامیدی داشته باشد؟ این آگاهی از احساسات طرف مقابل به شما کمک می‌کند با ملاحظه‌تر و با محبت‌تر رفتار کنید. هرچه زمان بیشتری را برای درک احساسات طرف مقابل اختصاص دهید، شانس بیشتری برای ترمیم رابطه دارید. داشتن «صبر» یک فضیلت اخلاقی است که سبب برکات بسیار زیادی در زندگی انسان می‌شود. اگر می‌خواهید رابطه شکست خورده یا آسیب‌دیده خود را ترمیم کنید، صبر بودن ضروری و بسیار مهم است. در بیشتر موارد، افراد انتظار دارند که فرد مقابل به‌راحتی و سریع اشتباهات آن‌ها را ببخشد، اما این را در نظر نمی‌گیرند که شاید طرف مقابل آمادگی بخشش آنچه اتفاق افتاده است را نداشته باشد. به او زمان بدهید تا بهبود یابد و او را عجلانه زیر فشار قرار ندهید.

● مهریانی، مراقبت و توجه به نیازها

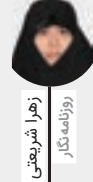
توجه به نیازهای عاطفی و روانی از اساسی‌ترین عوامل بهبود رابطه است. گاهی افراد آن قدر روی احساسات منفی خود متمرکز می‌شوند که احساسات و نیازهای طرف مقابل را فراموش می‌کنند. سعی کنید احساسات خوشایندی را به طرف مقابل انتقال دهید. فاکتور مهم دیگر در ترمیم رابطه، «مهریانی» است. وجود نیازهای عاطفی در انسان انکارناپذیر است، پس اگر محبت و احترام متقابل به یکدیگر نشان دهیم، رابطه‌ای لذت‌بخش و کارآمد را تجربه خواهیم کرد. مهریانی یعنی بنی‌پذیریم همه ما نقاط ضعف، قوت و افکار و احساسات مختلفی داریم، هر یک از ما ارزشمندیم و هیچ‌کس برتر از دیگری نیست.



دهه هشتادی‌ها و دهه‌نودی‌های مشه‌دی در قالب گروه جهادی‌راهی تأیید شدند

جهاد به‌توان نوجوانان

چته‌شان کوچک است اما اراده‌شان بزرگ. سن و سال‌شان کم است اما عزم‌شان زیاد است. حرف‌از نونهالان و نوجوانان شهرمان در میان است که در این تابستان داغ چند شب و روز از خانواده‌هایشان دل‌کنند و برای خدمت‌به‌مردم در مناطق محرم‌راهی تأیید شدند تا روزهای متفاوتی از زندگی‌شان را تجربه‌کنند. در ادامه نگاهی کوتاه به شکل‌گیری گروه جهادی «نوجوهان‌ده» داریم که محور کار و برنامه‌هایشان نوجوانان شهرمان است.

گزارش
روز

روزنامه‌نگار
زهره شریفی

● قدردانی داشته‌ها و اثرگذاری بهتر و بیشتر او که ایده‌اش برای گروه جهادی نوجوانان در مسابقه نسل قاسم، به‌عنوان ایده برتر شناخته شده است، درباره اهداف گروه توضیح می‌دهد: فراتر از ایجاد و تقویت روحیه جهادی در نوجوانان و جدا کردن آنان از گشت و گذارهای بیهوده در فضای مجازی یا بازی‌های رایانه‌ای، درصدهستیم نوجوانان به‌پهانه جهاد علمی در مناطق محروم، بانوع دیگری از زندگی با حداقل امکانات آشنا شوند و قدر داشته‌های خود را بدانند. از طرفی، چون بیش از هر رده سنی دیگری با هم‌سالان خود ارتباط، درک و یادگیری بهتر و بیشتری دارند، میزان اثرگذاری و اثرپذیری‌شان افزایش می‌یابد. بدین منظور از طریق فراخوان در شبکه شاد و شبکه‌های اجتماعی، نوجوانان ۹ تا ۱۸ سال را از محلات مختلف مشهد نام‌نویسی و بسته به زمینه استعداد و مهارت‌شان در سه محور فرهنگی تربیتی، تحصیلی و اجتماعی به مدت دوازده ساعت با حضور استادانی از امور مساجد استان، آموزش نظری می‌دهیم. بخش دوم آموزش آن‌ها نیز که عملی است، حین کار در مناطق محروم با همراهی مربیان ارائه می‌شود و به این ترتیب، دانش آموزان هم خودشان

● پاسخی برای شور و اشتیاق نوجوانان به خدمت هادی اباصلتیان، مسئول گروه نوجوهان‌ده که دانشجوی سال دوم روان‌شناسی است، از شش سال پیش و بعد از تجربه اولین اردوی جهادی در دوران دانش‌آموزی، در این زمینه فعالیت کرده و دغدغه داشته و معتقد است وقتی توانایی انجام کاری ولو بسیار کوچک برای گره‌گشایی از هم‌نوعانمان را داریم، باید در حد خود قدمی برداریم و نباید بی‌تفاوت باشیم، چرا که این دست خدمت‌ها هم به زندگی‌مان برکت می‌دهد هم انسان را رشد می‌دهد و بزرگ می‌کند: در اردوهای جهادی که شرکت می‌کردم، مدام نوجوانان کوچک‌تر از سن خودم را می‌دیدم که آن‌ها هم مشتاق خدمت در این اردوها هستند و همیشه دنبال راه حلی برای حضورشان بودم تا اینکه بعد از ورود به دانشگاه با چند نفر از دوستانم تصمیم به تشکیل یک گروه جهادی متشکل از نوجوانان گرفتیم و ویدیوهای با حاج حسین یکتا و رئیس سازمان تبلیغات اسلامی استان داشتیم که هر دو ما را برای تحقق این تصمیم تشویق، راهنمایی و حمایت کردند و از بهمن ۱۴۰۱ توانستیم کار را شروع کنیم.

نمایشگاه تخصصی خانواده با عنوان «مهرانه»، شب گذشته به کار خود پایان داد

فرصتی برای ترویج سبک زندگی اسلامی



نیست، اما تنوع مخاطب با سلا‌یق و نیازهای متفاوت را شاهدیم و باعث می‌شود کسی که برای تهیه نیاز دیگری آمده است، از بخش عفاف و حجاب هم دیدن کند و شاید علاقه‌مند به خرید شود.

تادوستداران پوشش اسلامی به واسطه این غرفه با ما آشنا شوند و در ادامه از محصولات ما استفاده کنند. یکی دیگر از غرفه‌داران درباره برگزاری این نمایشگاه می‌گوید: این نمایشگاه تخصصی عفاف و حجاب

زوج جوانی را می‌بینیم که در میان غرفه‌ها در حال قدم‌زدن هستند. با آن‌ها هم کلام می‌شویم. آن‌ها از طریق تبلیغات شهری از برگزاری این نمایشگاه باخبر شده‌اند و اکنون برای خرید آمده‌اند. آقای خانواده از قیمت زیاد اجناس گله‌مند است. اومی‌گوید: برای ترویج فرهنگ عفاف و حجاب باید اول زیرساخت‌ها را فراهم کرد. قیمت بعضی چادرها بیش از یک و حتی ۲ میلیون تومان است. با بعضی غرفه‌داران که برای قیمت زیاد صحبت می‌کردم، می‌گفتند مواد اولیه را آزاد می‌خرند، به همین دلیل قیمت تولید آن هم زیاد می‌شود.

همسرش در ادامه رشته کلام را به دست می‌گیرد و می‌گوید: من از زمانی‌که به سن تکلیف رسیده‌ام، به پوشش و حجابم مقید بوده‌ام و حالا هم قیمت چادر و... هرچقدر هم باشد، می‌خرم. اما بعضی خانواده‌ها را سراغ دارم که به دلیل قیمت زیاد عطای لباس عقیقانه را به نقایش بخشیده‌اند.

جشن ازدواج آسان همراه با مراسم عقد عروس و دامادهای خوشبخت، برگزاری مسابقات بوکس، انجام حرکات نمایشی ورزش‌های رزمی و باستانی، مراسم نورافشانی و اجرای گروه پسران خورشید، برگزاری همایش‌های جمعیت (تربیت‌فرزند و مشاوره ازدواج) نیز از دیگر برنامه‌های این نمایشگاه بود.

از یک روز تا چند ماه. خودشان می‌گویند در خانه ما خانواده چهارنفره‌ای که نتوانسته بودند پول پیش کافی برای اجاره خانه جور کنند، سه ماه زندگی کردند. یا مثلاً با سال دو دختر جوان شهرستانی که پول‌شان کفاف اجاره نشینی را نمی‌داد، شش ماه میهمان‌نمان بودند. فقط این نیست: اهل این خانه واسطه‌اند میان دارا و ندار؛ آدم‌ها را به هم وصل می‌کنند. بهانه این همه خیرخواهی، مجلس روضه‌ای است که مادر نذر دختر شاف‌گرفته‌اش کرده و قول و قرار گذاشته است که تا عمر دارد، در خانه‌اش به‌روی نیازمندان باز باشد. وسعت‌ی بی‌پایان این خانه به‌درد و دیوار و مسحش نیست: به‌مرام و مهری بی‌پایان اهل خانه‌اش است.

«خانه بین‌راهی برای مستأجران!» حتماً شما هم تعجب کردید با شنیدن این عبارت. اما این عنوان از آن خانه‌ای با صفاست در غرب پایتخت. شاید شما وقتی قصه‌اش را شنیدید، نام دیگری رویش گذاشتید. نمی‌دانیم. اما خانه‌ای کشاورز بوی روضه می‌دهد. خانه‌ای که برکت مجلس روضه‌اش آن قدر زیاد بوده است که صاحبانش شده‌اند واسطه‌ای برای حفظ آبروی خانواده‌هایی که گره افتاده به کارشان. در دستان نه‌یم. در این خانه گره‌هاست که به لطف اهل بیت (ع) باز می‌شود. در خانه‌ای کشاورز به‌روی همسایه‌هایی که مستأجرند، قرار دادشان تمام شده است و هنوز خانه مناسب پیدا کرده‌اند، باز است. همسایه‌ها را میهمان خانه‌شان می‌کنند،

آقای کشاورز!
خانه‌ات پر برکت