♦ فروردين:

♦ اردیبهشت:

امروز به خلاف همیشه اصراری بر رهبر بودن

ندارید. سعی می کنید به نظرات دیگران گوش

كنيد و آن ها نيز متقابلاً به شما احترام

می گذارند. خوب است کارهای جدیدی انجام

دهید بنابراین اگر چنین فرصتی به دست

امکان این که اشتباه کنید کم است . هم

ظاهرتان خوب است و هم احساس خوب و

جذابیت زیادی دارید . هر نوع رابطه ای که

امروز شکل بگیرد به نفع شماست. به شدت

سعى مى كنيد تا اختلاف بين خودتان و

در این روز به خصوص احساسات شما

به راحتی تحریک می شود که این وضع

سال ششم شماره ۴۸۱

برقرار کردن ارتباط به نظر موضوع ساده ای است و همه ما خود را در آن متخصص می دانیم. به هر صورِت از زمان كودكي تا به حال حرف زده ايم و معمولاً گفتگو كردن را امرى طبيعى تلقى مى كنيم. وقتی شاد هستیم و خود را به کسی نزدیک احساس می کنیم، ارتباط برقرار کردن نه تنها کار دشواری به نظر نمی رسد بلکه احساس خوبی داریم و همه چیز به ظاهر خوب وبی کم و کاست است. اما در شرایط اختلاف، وقتی تضادی مطرح می شود که باید مهارت کلامی خود را مورد قضاوت قرار دهیم، در حالت عصبانيت ، چگونه گفتگو مي كنيم و يا با اشخاص عصبانی چگونه حرف می زنیم؟ با انتقاد چه مى كنيم؟ وقتى طرف مقابلمان غيرمنطقى است و به حرفها ی ما گوش نمی دهد چه می گوییم؟ در شرایط احساس رنجش، چگونه ارتباط برقرار مى كنيم؟ اشخاصى كه در اين موقع بتوانند به خوبى و به گونه ای موثر ارتباط برقرار سازند ، به شدت کم شمارند ؛ در حالی که در همین مواقع است که

نقش ارتباط خوب، حياتي است. پنج شیوه ارتباطی می تواند زندگی مان را متحول سازد . از این جمع، سه شیوه مربوط به مهارتهای شنیدن و دو شیوه، مربوط به مهارتهای ابراز وجود کردن هستند که ابتدا مهارت های شنیدن را مطرح

روش خلع سلاح :

دشوارترین و در ضمن قدرتمندترین مهارت گوش

دشوارترین و در ضمن قدرتمندترین مهارت گوش دادن، استفاده از روش خلع سلاح است . در سخنان طرف مقابل باید حقیقتی را پیدا کنیم و حتی اگر با مجموع سخنان او موافق نیستیم ، در مقام موافقت و تائيد آن حرف بزنيم. به خصوص درمعرض انتقاد و حمله مى توانيم ازاين شيوه استفاده كنيم، تاثیر آرام بخش عجیبی دارد

--

مولای من! در کار و بار خود بس اندیشه کردم،

اما به جایی نرسیدم ، برای اصلاح نفس خویش

تدبيرها انديشيدم ، اما طرفي برنبستم، براي اخلاص

در عبادت كوشش ها كردم، اما توفيق نيافتم و براى

دورماندن از وسوسه های نفسانی شیطان ترفندها

نمودم ، اما از آنها ایمن نماندم، هرگاه گاهی که به

تو نزدیک شدم، چندین گام مرا از تو دور نگه داشتند،

اینک به یقین می دانم که انجام طاعت، پرهیز از

نسیم نوازشگر حضرت باری، از بوستان پرطروات

مصطفوی برچهره عفیف خدیجه کبری لغزید تا از

عطر عصمت فاطمى، صحن و سراى نورانى نبوت

را معطر سازد و تجوح کوثرش در طلوع خجسته انقلاب، از سلاله راستینش خمینی (ره) علمدار شود.

زهرا (س) که به منزلت والای «ام ابیها» دست یافته

و سیادت زنان دنیا و آخرت را از آن خود ساخته،

می تواند درعصر غربت انسان و کسادی بازار ایمان

رهنما و آموزگار انسانهای گریزپا و سرگردان باشد.

پس بر ماست تا در نظام جمهوری اسلامی زهرای

بتول بیاندیشیم و در صحنه های پاسداری از فضیلت

. مانت زنان جامعه را به کلاسی بکشانیم که

أموزگارش مربى معصوم و تعليماتش تعاليم

انسان ساز قرآن به جلوداری فرزانه فرزند فاطمه

(س) ،حضرت آیت الله خامنه ای میثاق مکرر بسته

معصيت و اخلاص در عبادت هيچ كدام بي توفيق

و یاری نمی توان کاری از پیش برد.

و يارى تو امكان پذيرنيست.

طرف مقابل باید حقیقتی را پیدا کنیم و حتی اگر با مجموع سخنان او موافق نيستيم ، در مقام موافقت و تائيد أن حرف بزنيم. به خصوص درمعرض انتقاد و حمله مي توانيم ازاين شيوه استفاده كنيم ، تاثير آرام بخش عجيبي دارد . بدون توجه به غيرمنطقي بودن موضوع ، نکته مثبتی در آن بیابیم وقتى در برابر ميل به بحث و دفاع از خود، مقاومت مى كنيم و در موافقت با او حرف مى زنيم ، بى آنكه بدانيم ، پيروز از بحث خارج مي شويم او هم احساس

دادن،استفاده از روش خلع سلاح است. در سخنان



برخورد همدلانه:

و احساس همدلانه.

انديشيدن همدلانه:

منظور این است که خود را جای دیگران بگذاریم

و از دريچه چشم آنان ، نگاه و احساس كنيم . اين

کار ، در هر مکالمه و گفتگویی نقش ویژه بازی

مى كند كه شامل دو مرحله است: انديشيدن همدلانه

سخن طرف مقابل را تكرار كنيم تا بداند كه منظور

او را دریافته ایم . می توانیم این کار را با سئوال

ما مي شود . فرض كنيم همسرمان به ما مي گويد: «همیشه دیر می کنی ! از انتظار کشیدن خسته شده ام» می توانید بگویید: «بله، دیر کردم و حق دارى عصبانى شوى». آيا متوجه نكته مثبت اين طرز واكنش هستيم؟ وقتى مى پذيريم كه دير كرده ايم ، همسرمان احساس می کند کسی به حرف او گوش داده و مورد احترام قرار گرفته است. در این شرایط از شدت ناراحتی و عصبانیت او کاسته می شود. اما اگر حالت تدافعی بگیریم و عذر و بهانه بیاوریم بر شدت ناراحتی او می افزاییم و یک چرخه منفی شکل می گیرد .

ناگریزم و از همه جا رانده ،از همه سو امید بریده،

درمانده و بیچاره، روسیاه و شرمنده ، در جایی که

به گناهانم ، به تباهی هایم ، به بدکاری هایم ، به

ناروایی هایم، به پلیدی هایم، به پلشتی هایم، به

بیراهی هایم اقرار و اعتراف دارم ، به سوی تو رو

كرده ام ، به رحمت تو چشم دو خته ام و به يقين

می دانم که برای رهایی از این گردابی که خود،

دستاویزی ندارم .

ویش را بدان درافکنده ام جز رحمت تو هیچ

تنها تویی که می توانی - اگر بر من منت گذاری-

از این همه گرفتاری ها رهایم سازی، از این مرداب

تعفن بیرونم آوری و کرامت و شرافتم بخشی.

تا آرمان های والای ولایت دین ، به بار بنشیند و

روح عظیم خمینی کبیر (ره) از ما راضی شود.

موجودی است که می تواند از دامن خود افرادی را

به جامعه تحویل دهد که از برکاتش نه یک جامعه،

بلکه جوامع به استقامت و ارزش های بالای انسانی

كشيده شوند و مى تواند به عكس آن هم باشد .»

از قسمت اول پیام می توان دریافت، زن یکتا موجود

تربیت کننده انسان های موجد استقامت و ارزش

والای انسانی در جامع هاست و از قسمت دوم آن

چنین دریافت می شود که یعنی می تواند بالعکس

هم باشد و باز امام خمینی (ره) درجای دیگر زنان

را مورد خطاب قرار داده ، می فرماید: «فردا همه

باهم پای صندوق می رویم و من خودم پای صندوق

رای می روم و رای خودم را می دهم ، همه شما به

या वृक्षंट

به همه

در سخنانی از امام خمینی آمده است: «زنّ ، یکتا

طعنه آمیزیا تدافعی نباشد. کافی است کنجکاوی خود را نشان دهیم که می خواهیم علت ناراحتی او را بدانیم و قصد نداریم نظرمان را به کرسی بنشانیم. به جای اینکه لحن داوری بگیریم، حرفمان را طوری بزنيم كه احساس او را درك كنيم. احساس همدلانه:

پس از تکرار صحبت، باید احساس او را درک كنيم . از او سئوالى بكنيم كه آيا احساسات او را درك كرده ايم و فرض كنيم همسرمان بي مقدمه به ما بگوید: « چرا هیچ وقت گوش نمی دهی ؟ گفتگو با تو به این می ماند که آدم سرش را به دیوار بکوبد.»

با استفاده از احساس همدلانه مي توانيم بگوييم: تو عصباني هستي . آيا واقعاً چنين احساسي داري ؟ وقتى احساسش را مطرح مى كند ، به جاى برخورد انتقادی، حرفش را بپذیریم ، اگر بگوید که «بله همینطور است که می گویی، من ناراحتم، می توانیم به او بگوییم: «از اینکه موضوع را با من در میان گذاشتی خوشحالم ، هر چند مرآ ناراحت می کند ، من هم وقتى اشخاص به حرفم گوش نمى كنند ناراحت می شوم ، به همین خاطر است که می گویم احساست را درک می کنم . »

پرس و جو : منظور این است که با طرح چند سئوال، از اندیشه



و احساس آنها آگاه شويم. مي توانيم از آنها بخواهيم كه احساسات منفى خود را بيشتر توضيح دهند و این دقیقاً همان چیزی است که اشخاص از آن مى ترسند . مى توانيم آنها را تشويق كنيم تا درباره رفتاریا عملی از ناحیه ما که آنها را دلخور کرده توضيح دهند. وقتى از اين روش استفاده مى كنيم، لحن صدا از اهميت فراواني برخوردار است، اگر طرز سئوالمان با طنز یا حالت تدافعی همراه باشد، این روش ، اثربخشی خود را از دست

دو مهارت ابراز وجود عبارتنداز: ١. بيان عبارت هايي با مفهوم احساس مي كنم :

اشخاص بیش از هر چیزی مایلند که مورد توجه قرار گیرند. اغلب ما نگران هستیم که تحقیر شویم یا مورد بی اعتنایی دیگران قرار گیریم. به همین دلیل سعی می کنیم در برخورد با اشخاص رفتاري مثبت داشته باشيم و به آنها بفهمانیم که دوست داریم که به آنها احترام بگذاریم

چهارشنبه ۱۶ خرداد ماه ۱۳۸۶

به جای بحث و به جای اینکه موضعی تدافعی بگیریم، مى توانيم جملات (من احساس مى كنم) احساسات خود را بیان کنیم. روش بسیار ساده ای است، تنها کاری که می کنیم این است که جمله را با مفهومی از «من احساس می کنم» شروع می کنیم بعد جمله آی در وصف احساسمان می گوییم . فرض كنيم دانشجويي هستيم كه بااستاد كلاس درباره امتحان خود گفتگو می کنیم . استاد یکدفعه مى گويد: «به نظر آشفته ، خجالت زده و ناراحت می رسی!» در جواب می توانیم بگوییم: «خودم را زير فشار و ناراحتى احساس مى كنم، آمده ام از شما

مورد توجه بودن:

اشخاص بیش از هر چیزی مایلند که مورد توجه قرار گیرند. اغلب ما نگران هستیم که تحقیر شویم یا مورد بی اعتنایی دیگران قرار گیریم . به همین دلیل سعی می کنیم در برخورد با اشخاص رفتاری مثبت داشته باشیم و به آنها بفهمانیم که دوست داریم که به أنها احترام بگذاريم ،به أنها بگوييم كه براي ما اهمیت دارند . با این طرز برخورد اشخاص طرف صحبتمان، احساس بهتری پیدامی کنند و ترسشان مى ريزد . در اين شيوه به طرف مقابل مى گوييم كه با آنکه از کاریا سخن او دلگیر هستیم و به او علاقمنديم و به او احترام مي گذاريم.

منبع : از حال بد به حال خوب دكتر ديويد برنز

همسرتان را حل کنید . اگر تصمیم داشتید رابطه ای شغلی برقرار کنید اکنون زمان مناسبی برای این کار است.

کمی غیر عادی است. سعی کنید زمانی که هم صحبت خود را انتخاب می کنید دقت بیشتری کنید. سعی کنید از کسانی که سعی دارند شما را منحرف کنند یا به طور کلی افرادی که شما را عصبانی می کنند دوری کنید زیرا خیلی زود عصبانی مى شويد. شما هميشه مسئول سرنوشت خود هستيد بنابراين گرفتن تصمیم درست تنها به خودتان بستگی دارد. شاید بخواهید امروز خودتان را کمی

لوس كنيد.در هر صورت اخيراً خيلي

سختی کشیده اید و شاید باز هم ادامه پیدا کند. بنابراین شما استراحت کنید و اجازه بدهید دیگران فعالیت را بدست ♦ مرداد: امروز مراقب همه جزئيات هستيدو از اين

است به نقطه ای برسید که زیاد به جزئیات توجه کنید و این موجب آزردگی اطرافیانتان شود. اگر به کامل بودن هر چیزی اصرار داشته

باشید، موجب بروز آزردگی و مخالفت خواهید شد.



امروز شخصی مملوء از ایده های جدید است و نمی تواند آن ها را به شما نگویید. حقیقتاً تمایلی به شنیدن آن ها ندارید بنابراین زود خسته می شوید و مى خواهيد موضوع را عوض كنيد.اما این کار باعث بحث می شود.

که حساب اعداد و ارقام مهم را داشته

باشید، لذت می برید. در عین حال ممکن

امروز ستارگان بیانگر این هستند که مشتاق و از هیچ مکث و وقفه ای خوشتان نمی آید. شما مانند یک زنبور عسل با عجله به دور خودتان می چرخید و می خواهید قبل از این که روز تمام شود،کارهای زیادی را به اتمام برسانید. از همیشه ساده تر است که روی تصمیم خودتان بایستید و اگر فکر می کنید که اخیراً کسی باعث آشفتگی ذهن شما شده ،اکنون می توانید نظر شخصی

خودتان را بگویید و بفهمانید. لازم است که حرف های یک نفر را باور نكنيد و به او اطمينان نكنيد. احتمالاً دليل خوبی برای اطمیمان نکردن به او پیدا می

كنيد، بنابراين در رابطه با آنها فوق العاده محتاط باشید.می توانید درگیر رابطه احساسى شويد.اما اگر روش احتياط را در این رابطه به کارببرید اعتبار خودتان را از دست می دهید و این رابطه خراب می شود.



ارتباط خاص روبرو شوید. موضوع یک مكالمه كه مدتها قادر نبوده ايد عنوانش كنيد شديداً گفتنش ضروري مي شود. هر أنچه شما را به اين كار وا مي دارد و يا اين كه حالا شما قادرید که حرفتان را مطرح کنید به این معناست که یک زخم قديمي قرار است بهبود يابد. چقدر راحت خواهيد شد.

هرگز در مقابل مسئولیت شانه خالی نمی کنید اما اکنون نیاز مبرم به استراحت و كم كردن مسئوليت ها داريد. به خودتان اجازه استراحت و تفريح بدهيد چون اگر این کار را نکنید عصبی و بداخلاق مى شويد. و هيچ كس آدم بداخلاق را دوست ندارد، این طور نیست؟

ستاره ها شما را مجبور می کنند که با

مشکلاتی بخصوص در رابطه با یک

درست همان زمانی که خودتان را برای یک خودنمایی بزرگ آماده می کردید امروز با مقاومت عظیمی روبرو می شوید. شخصی شما را از طرحی که روی آن فکر کرده بودید دلسرد می کند و این کار او تاثیر زیادی برشما می گذارد و شما را در ناامیدی تنها مى گذارد. خوشبختانه شما به آسانى دچار ترديد نمى شويد.

بنابراین انرژی تان را برروی موضوع مفیدی مصرف کنید. و اگر فکر می کنید که به ایده هایتان حمله شده است از اینکه از آنها حمایت کنید نترسید.

بزرگترین مبارزه شما هم اکنون این است



که چگونه توازن بین احیتاج شما به کار و احتیاجات خانه و کسی را که دوستش دارید برقرار کنید. این آسانتر خواهد شد زمانی که دقیقاً در فکرتان بدانید تقدم های شما در کجا قرار دارد.

اولین و پر بیننده ترین پایگاه اطلاع رسانی هرمزگان

www.daryanews.ir

جاده ای به سوی بی نهایت

عمده ترین مشکل انسان معاصر، قطع پیوند و ارتباط با آفریدگار و حامی اصلی است . ریشه همه فجایع و مصائب روزگار ما این است که سایه خدا برسر فرد و جامعه نادیده انگاشته می شود و انسان با همه توانایی اش می خواهد عنان اختيار خود و عالم را به دست بگيرد . اين است که هر روز ، درمانده تر از پیش، یاس و پوچی و سرگردانی و نیست انگاری را تجربه می کند. کسی که به یک قدرت لایزال متکی است ، هرگز درمانده

کسی که محبوبی را که با همه وجود دوست می دارد ، می پرستد و ستایش می کند ، هرگز انگیزه اش را برای ادامه حیات از دست

کسی که محبت پروردگار را به خویش درک می کند و خود راهر لحظه مورد لطف و عنایت و رحمت می بیند ، به پوچی نمی رسد. کسی که قادر متعال را مدام بر کردار و پندار خویش ، شاهد و ناظر می شمرد مرتکب خلاف نمی شود و پای در مسیر انحراف

و دعا جاده ای است که انسان را به خالق خویش متصل می کند. مناجات، شریان حیاتی است که خون زندگی را در رگهای انسان می دواند. دستهای راز و نیاز، نردبانی است که انسان را به خدای آسمانی می رساند و نیایش برای روح، را جذب می کند و آلودگی های ناشی از مناسبات

زمینی را تصفیه می سازد. پس بیایید همراه هم دعا کنیم و از این هوای تازه عبوديت لذت ببريم:



متصل را قسمتمان گردان.



خدواندا ، توفیق ده که جز به مقام قرب تو نیندیشیم و جز منصب رضای تو آرزو

ای آنیس تنهایان ، مونسمان باش و ای پناه بی پناهان ، پناهمان ده.

زن مسلمان از دیدگاه امام خمینی (ره)

ایران(از جمله زن ها) در رفراندوم جمهوری اسلامی برای تحقق آزادی و استقلال کشور باید شرکت

سه مقطع قبل از رژیم پهلوی ، در زمان پهلوی و بعد از آن یعنی انقلاب اسلامی نقش زنان را مثبت و در جهت مصلحت كشور و اسلام به حساب مي آورند و نقش زن و آزادی به معنای رژیم پهلوی را برای زنان در آن زمان منفی و در جهت نابودی کشور و اسلام می دانند .

سهم زن در مبارزات انقلاب اسلامی همانند مردان، نقش اساسی زنان در کنار مردان در پیروزی انقلاب اسلامی ایران بود که زنان در پرده ی عفاف هم صدا با مردان موجب پیروزی انقلاب شدند. ظرفیت و بنابراین آنان باید خود در جهات انسانی تربیت شوند. دراین زمینه امام خمینی (ره) می گویند: «اسلام

پیش ، انشاالله برای درست کردن یک کشور آزاد ، یک کشوری مستقل، کشوری که برای خودمان باشد و خودمان در آن زحمت بكشيم و خودمان استفاده از فرمایشات ایشان در می یابیم که تمامی اقشار

امام خمینی (ره) در تحلیل نقش زن و آزادی در

رشد انسانیت نقطه شروعش دامن زنان است. نسبت به شما زنان آنقدر احترام قائل است که برای

كامل تربىت شود . »

مردان نیست ، اسلام شما را می خواهد نجات دهد.اسلام شما را می خواهد از این ملبعه ای که اینها می خواهند نجات دهد. اسلام می خواهد شما را یک انسان کامل تربیت کند که بر دامن شما انسانهای از جمله بالا این مفهوم را در می یابیم که این زنان

هستند که موجب رشد و تعالی جوامع و ملت ها می شوند و اگرنقش زن در انسان سازی بر جامعه ای به ابتذال کشیده شود یقینا آن جامعه به انحطاط کشیده شده و نابود می شود و این زن است که در دامن خود در خانواده ، انسان خلیفه الله مى سازد . زيرا هدف قرآن و انبياء ساختن انسانى بوده كه بتواند عنوان خليفه الله را با خود حمل كند. زن مسلمان در دیدگاه امام به شکل مستقیم و غیرمستقیم در صحنه های سیاسی اجتماعی دارای نقش اساسی و کلیدی است . از نظر ایشان زنان با ایفای نقش اول خود در انقلاب در شکل مستقیم و با حضور فعالانه خود نيز در شكل غيرمستقيم يعنى با فعال كردن مردان وايثار خود ، پيروزي انقلاب را تضمین می کردند.

به طور خلاصه از نظر امام زنان سه نقش کلی را اىفا كردند : ۱-فعالانه در صحنه های سیاسی و اجتماعی حضور

مردان را فعال و یشتیبانی کردند.

انسانی را تعیین می کند.

مى درخشد .» و الگوى تمامى زنان جهان باشد.

۲- با فعالیت و پیشقدمی خود در اینگونه امور، ٣- با تربيت و پرورش فرزندان خود ، نسل فعال خود را تحویل جامعه داده و می دهند. به این ترتیب زن با حضور مثبت و سازنده خود در روحیات و ذهنیات جامعه، مسیر اصلی جامعه و تکامل جامعه

در پایان ، ذکر این نکته ضروری به نظر می رسد که بررسی زندگی بانوی بزرگ اسلام، حضرت صدیقه كبرى فاطمه زهرا (س) موضوعي نيست كه دريك مقاله بگنجد ویا از عهده کسی برآید . حقیقت شخصیت و ارزش وجودی آن بزرگوار را کسی جز خدای متعال و اولیا خاص آن نمی دانند. زندگی حضرت زهرا (س) هرچند کوتاه است، اما او بانویی است که به نوشته حضرت امام راحل (ره) «از معجزات تاریخ و افتخارات عالم و جود است، زنی که در حجره ای کوچک وخانه ای محقر، انسان هایی تربیت کرد که نورشان از بسیط خاک تا آن سوی افلاک و از عالم ملک تا آن سوی ملکوت اعلی

به امید روزی که زندگی فاطمه زهرا (س) سرمشق

هجدهمین سالگرد عروج ملکوتی پیر جماران ، حضرت امام خمینی (ره) خمينى عشق بر مردم عزادار هرمزگان تسلیت باد خوبی هاست

