دعای روز چهارم ماه مبارک رمضان

اللهمّ قوّنی فیه علی إقامَه أمْرِکَ وأذِقْنی فیه حَلاوَهَ ذِکْرِکَ وأوْزِعْنی فیه لأداءِ شُکْرَکَ بِکَرَمِکَ واحْفَظْنی فیه بِحِفْظِکَ وسِتْرِکَ یا أبْصَرَ النّاظِرین.

خدایا نیرومندم نما در آن روز به پا داشتن دستور فرمانت و بچشان در آن شیرینی یادت را و مهیا کن مرا در آنروز رای انجام سپاسگذاریت، به کرم خودت نگهدار مرا در این روز به نگاه داریت و پرده پوشی خودت ای بیناترین بینایان.

راه‌هایی برای رسیدن به آرامش

برای اینکه آرام و خوش اخلاق باشید لازم نیست همه چیز زندگی تان کامل باشد، لازم است خودتان بخواهید.

پدرتان رشته ای که مورد علاقه اش بوده است به شما تحمیل کرده است. زمانی که می خواستید برای خود شغلی انتخاب کنید خانواده تان با عقیده شما مخالف بودند و سعی داشتند شما را به سمت یک شغل صنعتی تر هدایت کنند. علاقه ای به شرکت در مهمانی نداشتید، چون به محض دعوت به جایی در خانه تان غوغا می شد و برای حضور در مهمانی قوانینی صادر می شد. کلا تا آنجا که یادتان می آید تک تک تصمیمات زندگی تان را با استرس گرفته‌اید.

همه خانواده ها شرایط سخت و دشوار در زندگی‌شان کم نبوده است. هر کسی به نوعی در زندگی درگیر است اما برخورد افراد با مسائل متفاوت است. ممکن است اتفاقی که در یک خانواده به آن غیرقابل باور نگاه می کنند، در خانواده دیگر با آن راحت تر کنار بیایند. در کل در بعضی از خانواده ها استرس جزئی از زندگی است. گاهی قرار گیری در چنین خانواده ای، افراد را زمین گیر می کند اما می توان به عنوان یک فرد بالغ، نوع دیگری از زندگی را تجربه و راه‌هایی را امتحان کرد که شاید دیگران هیچگاه برای رسیدن به آرامش به آنها فکر نکرده باشند.

سرزنش نکنید

اولین نکته این است که خود را مورد اتهام قرار ندهید. گاهی شما در زندگی فقط در حال سرزنش کردن خودتان هستید، برای رونق گرفتن و شکوفه‌زدن یک زندگی زیبا لازم است، از چنین رفتاری دوری کنید. اینکه برایتان عادت شود مدام در حال غر زدن باشید، در طولانی مدت شما را نابود خواهد کرد. یادتان باشد مشکلات در هر خانه‌ای وجود دارد، فقط رنگ و نوع آن در هر خانوادای متفاوت است.

خود را سرگرم کنید

راههایی برای از بین بردن استرس و تنش هایتان بیابید. بیایید از گلکاری شروع کنید. کتاب بخوانید، در کلاسهای هنری شرکت کنید یا همراه با دوستان در کلاسهای محله‌ای شرکت داشته باشید، راهی پیدا کنید که خودتان را سرگرم نگه دارید تا از استرس دور باشید. ممکن است دریابید که ورزش برای از بین بردن اضطراب کمک کرده و شما را آرام می کند.

به مشاور مراجعه کنید

اگر از پس مشکلاتتان برنمی آیید، بهتر است به یک مشاور مورد اعتماد مراجعه کنید. بدترین کار در این شرایط این است که در جمع و با دوستان مشورت کنید. بهتر است مسئله تان را جهانی نکنید و تنها با یک فرد مورد اعتماد آن را برطرف کنید.

مهارت های ارتباطی را بیاموزید

سعی کنید مهارت های ارتباطی مناسب را یاد بگیرید. ممکن است در ارتباطات روزمره خود حس کنید که برقراری ارتباط برای شما دشوار است. گاهی شما عادت کرده اید بدون استدلال، به جای بحث در محیطی آرام، از فریاد زدن و سخنان نامناسب استفاده کنید. برای جلوگیری از اختلال در روابط خود، بیشتر کتاب بخوانید و مطالعه داشته باشید و یا در کلاس‌های آموزش مهارت های ارتباطی شرکت کنید.

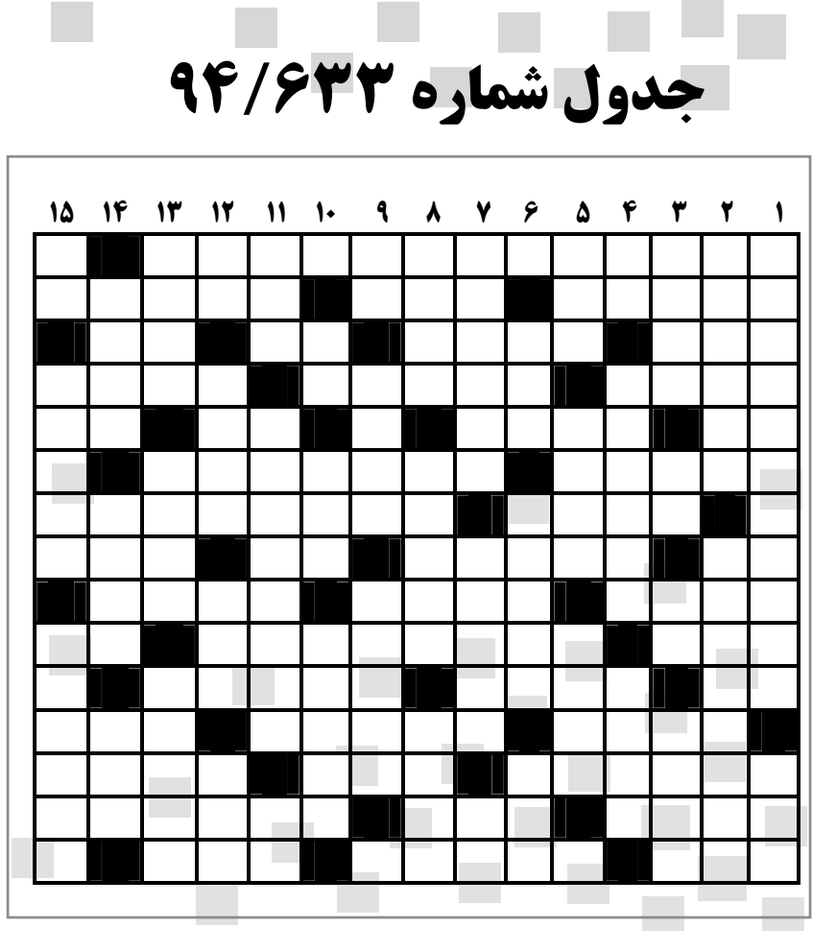
نقاط قوت خود را بنویسید

در مقابل خودتان کم نیاورید. شما از عزت نفس بالایی برخوردار هستید پس بهتر است هر روز ارزش و عزت نفس تان را به خودتان یادآوری کنید. ممکن است حس کنید که بودن یا نبودن شما برای کسی اهمیت ندارد، به خصوص اگر این موضوع از طرف خانواده به شما القا شده باشد. شروع به نوشتن یادداشتهایی در مورد نقاط قوت و یادآوری ویژگیهایی خاص و مهم در مورد خودتان کنید تا به خودتان یادآوری کنید چقدر وجود شما در این دنیا برای اطرافیانتان مهم است. وقت های آزاد خود را صرف انجام فعالیت های خیرخواهانه کنید چرا که به شما احساس خوبی در مورد خودتان می دهند، به سینما و پارک بروید یا در هر فعالیت دیگری که روی شما اثر مثبت دارد شرکت کنید.

منبع: تبیان

طرح: عصرمردم

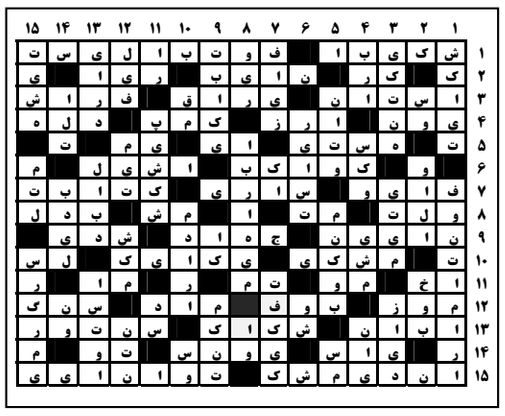
جدول شماره ۹۴/۶۳۳



افقی:
۱-اثری از داستایوفسکی
۲-ضمیر سوم شخص مفرد- بالاپوش- پرآب‌ترین رود ایران
۳-به عربی یعنی من نیستم- سلاحی ایتالیایی- ناشنوا- حرص و طمع
٤-کودک پدر از دست داده- مرکز لبنان- بزرگ
۵-توان- رها- درود- علامت مفعول بی‌واسطه
٦-تاجر معروف ادبیات- برای رفع سردی مزاج می‌خورند
۷-وسط- درست کردن ساز و برگ و وسایل
۸-درک طبیعی- گریه و توبه و زاری- از حروف موصول- اسب و شیر دارند
۹-شهری در جنوب شرقی فارس- جوغن خانگی- نویسنده
۱۰-دستی- آخرین حکمران خاندان آل زیار- عموی عربی
۱۱-من و تو- دیرفهم- چاله بزرگ
۱۲-مأمور انتظامی که وظیفه‌اش پرسه زدن در مناطق خاص شهر است- در حال گریه- از صفات خداوند
۱۳-طرح- از دانه‌های خوراکی- تخم مرغ کودکانه
۱٤-رود آلمانی- دوستی- ثروت
۱۵-بازداشتن- رئیس مستعفی فیفا- شهرها

عمودی:
۱-از اندیشمندان باستانی که پزشک بود- به حوضچه‌های بزرگ طبیعی می‌گویند
۲-جای رویش نی- کسانی که اهل معامله هستند
۳-صلح- دریا- یا- زشت و مشمئز کننده
٤-یار دم بریده- از شخصیت‌های تاریخی که در برابر خلفای عباسی ایستاد- جنسی برای پارچه
۵-فوری- خسارت- روستایی در اطراف شیراز که به منطقه ۱۰ شهرداری پیوست
٦-از بیماری‌های خطرناک- نام دیگر زهره- هراس و وحشت
۷-پیاپی انجام دادن کاری- مربای خوشمزه‌ای دارد- پاسخ منفی عرب
۸-اداره کننده- ناگهانی- انسان مصنوعی
۹-ویتامین انعقاد خون- بهانه زن باردار- خفت‌آور
۱۰-مکمل شلوار- انگور- جمع شاهد
۱۱-اندیشه- از کارهای نیک- مادر عرب
۱۲-عدد فوتبالی- محل درس دادن- قیمت- شکننده
۱۳-خاک- پایانی- از جزایر جنوبی
۱٤-رئیس وزارتخانه- کشاورز- معادل «تا آنکه»
۱۵-جشنواره‌ای سینمایی- نام مادر حضرت یوسف (ع)- مکتب مبتنی بر اعتقاد ظهور منجی

جواب جدول شماره ۹۴/۶۳۲



سودوکو

جدول شماره ۹۴/۱۰۷

4	7		5					
			6	4		7		1
				7	9			8
9	2		1				8	7
		3		9		6		
1	5				6		9	2
2			7	1				
5		4		6	2			
					4		2	3

جواب جدول شماره ۹۴/۱۰۶

8	3	9	7	4	1	2	6	5
1	7	4	5	2	6	3	8	9
5	2	6	8	9	3	1	7	4
7	8	3	4	1	5	9	2	6
4	9	2	3	6	8	7	5	1
6	5	1	9	7	2	4	3	8
9	6	5	2	3	4	8	1	7
3	1	7	6	8	9	5	4	2
2	4	8	1	5	7	6	9	3

شیوه حل جدول سودوکو

یک سودوکوی معمولی دارای ۹ ستون عمودی و ۹ ردیف افقی است که توسط خطوط پررنگ‌تر به ۹ جعبه ۳ در ۳ تقسیم شده است.

تعدادی از خانه‌ها در این جدول دارای عدد هستند و وظیفه شما این است که خانه‌های خالی را پر کنید طوری که هیچ عددی در یک ستون، ردیف و جعبه تکرار نشود.

اعدادی که در هر ردیف و ستون قرار می‌گیرد از عدد ۱ تا ۹ را شامل می‌شود و نباید تکراری باشند.

آشنایی با قرآن

متفکر شهید استاد مرتضی مطهری

تفسیر سوره دهر

این نیکان می‌آشامند (نمی‌گوید در قیامت) من کاس از جامی که کان مزاجها کافورا. مزاج یعنی چاشنی، آنچه که در چیزی مخلوط کرده‌اند، مثل اینکه در یک شربت گلاب بریزند. از جامی می‌نوشند که در آن مزاجی و در واقع مزیجی، خلیطی، چاشنی‌ای از کافور هست. کافور چیست؟ خود آیه تفسیر می‌کند. این کافور عیناً یک چشمه است نه کافور مصطلح. اگر به آن چشمه هم کافور می‌گویند به اعتبار این است که خود کافور ضرب‌المثل دو چیز است، یکی برودت که در امور معنوی می‌گویند: «برد یقین در قلب پیدا شد» و دیگر بو، و اینکه آن را با میت دفن می‌کنند برای این است که با بوی میت معارضه کرده باشند. جام اینها مخلوطی دارد از کافور. کافور چیست؟ خود آیه معنی می‌کند: عیناً این کافور یک چشمه است، یعنی نام یک چشمه است؛ عیناً یشرب بها عباداللّه چشمه‌ای است که بندگان خدا از آن چشمه یا به وسیله آن چشمه می‌نوشند. عباداللّه یعنی کسانی که خدا را عبودیت کرده‌اند. یفجرونها تفجیرا. این خیلی عجیب است: چشمه‌ای که اینها این چشمه را تفجیر می‌کنند یعنی می‌شکافند و باز می‌کنند. یک وقت چشمه‌ای است جاری، آدم از آن چشمه آب برمی‌دارد. ولی چنین نیست؛ چشمه‌ای هست که خود اینها این چشمه را باز می‌کنند بازکردنی. چشمه‌ای وجود دارد که آن چشمه را خود این بندگان خدا- یعنی از طریق و راه عبودیت- می‌شکافند، باز می‌کنند بازکردنی. اینکه می‌گوید «باز می‌کنند» تشبیه به این جهت است که در قنات‌ها بالخصوص و در چشمه‌ها وقتی که می‌خواهند آب را جاری کنند ابتدا یک مقداری که می‌روند هنوز به آب نرسیده‌اند (این مقدار مختلف است چون زمین‌ها مختلف است). وقتی که به آب می‌رسند ابتدا آثار آب یک مقداری پیدا می‌شود. یک وقت می‌بینی می‌رسند به جایی که یک کلنگ که می‌زنند آب یک دفعه منفجر می‌شود- چون با فشار در زیر زمین هست- که اگر مقنی زیرک نباشد و قبلاً خودش را آماده نکرده باشد ممکن است خفه بشود چون یک وقت می‌بیند آب مثلاً پنج متر بالا آمد و او باید به سرعت خودش را بالا بیاورد.

بئر ابی نیزر چاهی بود هاست که خود امیرالمؤمنین علی (ع) آن چاه را کار کرد و منفجر کرد و جایی بود که به خود ایشان تعلق داشت در آن دوره‌ای که در مدینه بودند. ابی نیزر می‌گوید علی به آنجا آمد و اول فرمود غذایی اینجا داری که به ما بدهی یا نداری؟ گفتم: بله. چه داری؟ گفتم: کدو، از همین کدوهایی که اینجا کاشته‌ایم. از آن کدو ما یک غذایی پختیم و ایشان از آن غذا خوردند و بعد خودشان رفتند داخل این قنات. بعد می‌گوید مقدار زیادی با آن قدرت فوق‌العاده مرتب کار کرد و خاک‌ها را بیرون داد. یک دفعه بیرون آمد در حالی که غرق در عرق شده بود. بار دیگر رفت و آن روز چند بار داخل این قنات رفت. می‌گوید ناگهان آب از درون آن چاه جستن کرد مثل گردن شتر و علی به سرعت خودش را از آنجا بالا کشید. تا جاری شد، گفت کاغذ و قلم بیاورید. کاغذ و قلم آوردند. همان جا آناً وقف کرد. غرضم این است که این کار چنین است که می‌زنند و می‌زنند تا یک مرتبه منفجر می‌شود. این انفجار همین است که یک جایی را بکاوند و بکاوند تا به آن مخزن برسند، وقتی که به مخزن رسیدند یک مرتبه آن مخزن محتوای خود را بیرون می‌دهد.

ناظر به حالات ابرار در دنیا

بعضی از مفسرین- که به عقیده من حتماً حرفشان درست است، مثل آقای طباطبایی- می‌گویند این آیات حالات این ابرار را در دنیا بیرون می‌کند که تمثلش در آخرت است. ما روایت داریم که من اخلص لله اربعین صباح جرت ینابیع الحکمه من قبله علی لسانه هر کسی که چهل صباح خود را برای خدا خالص کند، چشمه‌هایی از حکمت از درون خودش بر زبانش جاری می‌شود. در بهشت هم چنین چشمه‌ای هست. جام که بندگان خدا از آن می‌نوشند چاشنی و مخلوطی از این چشمه بهشتی دارد و آنها کوشش می‌کنند آن چشمه را بکاوند و استخراج کنند (یفجرونها تفجیرا). در بهشت و در عالم آخرت که دیگر نیازی به این حرف‌ها نیست که کسی بخواهد آن کار کند تا منفجر کند، در دنیا این کاوش‌ها صورت می‌گیرد، و این همان چشمه قلب این انسان‌هاست که در اثر اخلاص‌های فراوان، اخلاص نیت، اخلاص عمل، جهاد در راه خدا و مجاهده در راه خدا چشمه‌هایی از حقیقت و از حکمت از درون آنها منفجر می‌شود یعنی می‌کاوند تا منفجر می‌کنند.

یشربون می‌آشامند. ممکن است کسی بگوید شاید این «می‌آشامند» هیچ به دنیا ارتباط نداشته باشد، به آخرت مربوط باشد. آیه بعد قرینه است که چنین نیست. آیه بعدش این است: یوفون بالنذر و یخافون یوما کان شره مستطیرا. و یطعمون الطعام علی حبه مسکینا و یتیما و اسیرا. در همین سیاق که می‌گوید می‌آشامند، می‌گوید: و وفا می‌کنند به نذر خود. در آخرت وفا می‌کنند یا در دنیا؟ روشن است که در دنیاست. و یطعمون الطعام اطعام می‌کنند؛ در آخرت یا در دنیا؟ بدیهی است که در دنیاست. یشربون هم در دنیاست. وفا می‌کنند به پیمانی که با خدا بسته‌اند، به نذری که با خدا کرده‌اند. و یخافون... و می‌ترسند از آن روزی که شرورش پراکنده است. اکنون در دنیا می‌ترسند نه اینکه در آن روز از خود آن روز می‌ترسند. اینجا فوراً آیه به یک قرینه به ما نشان می‌دهد که: وفا می‌کنند به نذر. وفای به نذر یک امر عمومی نیست که همه مردم نذری داشته باشند و وفا کنند. معلوم می‌شود یک قضیه‌ای در بین است و قصه‌ای بوده است.