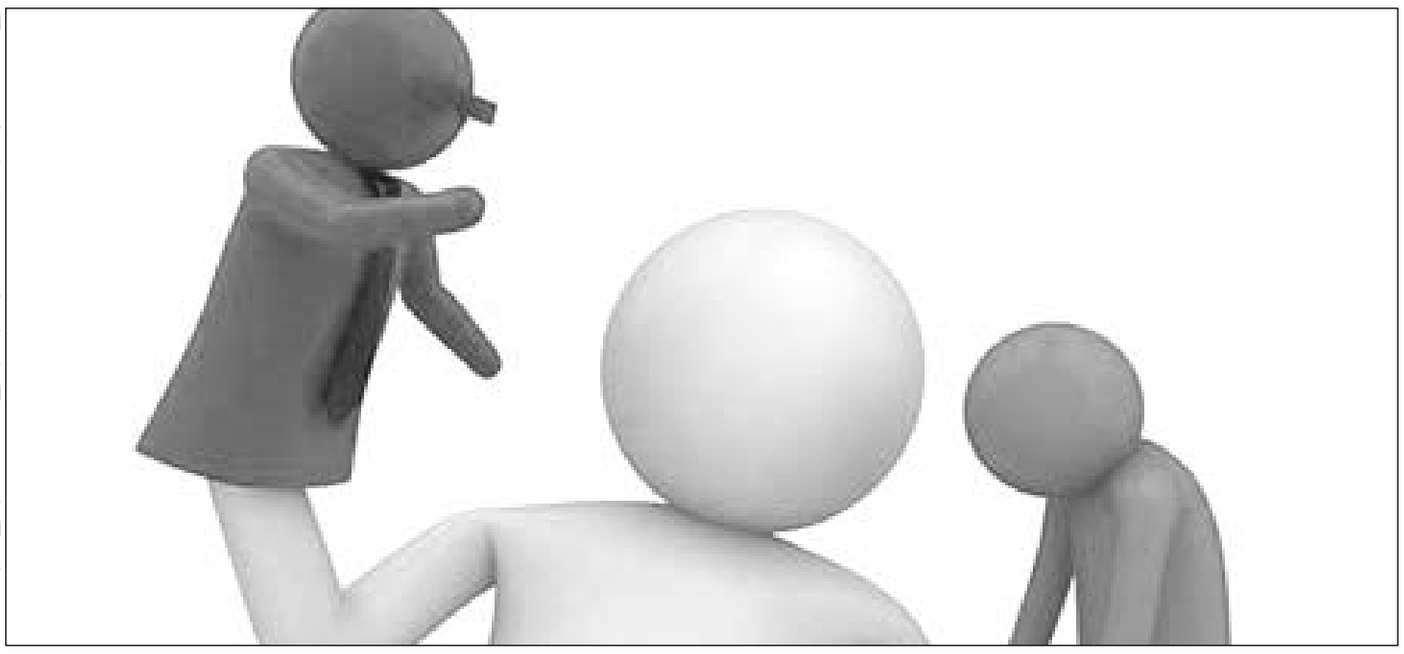
فرزندم، انتقادت را بگو



همه ما در طول عمر خودمان حتی برای یکبار هم که شده، مورد انتقاد دیگران قرار می گیریم و اطرافیانمان نسبت به رفتارهای ما، بازخورد نشان می دهند. نظر شما راجع به انتقاد چیست؟ متاسفانه در میان مردم انتقاد کردن به معنای گفتن بدی‌ها و ویژگی های منفی اطرافیانمان است. انتقاد از ریشه نقد کردن گرفته شده است و به معنای جدا کردن خوبی ها از بدی و یا جدا کردن ویژگی های مثبت از ویژگی های منفی است. اگر انتقاد به صورت سازنده و با مهارت های خاص خودش، بیان شود، بسیار تاثیرگذار است. ولی اگر انتقاد به صورت تند و با کلمات نامناسب بیان شود، منجر به نشان دادن واکنش‌های منفی مثل عصبانی شدن، می شود.

برای داشتن ارتباطات میان فردی خوب، باید به شناخت کافی نسبت به ویژگی های مثبت و منفی رفتاری و شخصیتی خودمان برسیم. با این شناخت می‌توانیم نقاط منفی شخصیت مان را که منجر به ایجاد تعارض در ارتباطاتمان است را شناسایی و بر طرف کنیم و ویژگی‌های مثبت مان را تقویت کنیم. پس انتقاد پذیر بودن از مهارت‌های اساسی زندگی هر فردی است.

روحیه انتقاد پذیری را باید از همان دوران کودکی، در کودکان پرورش داد تا در بزرگسالی بتوانند پذیرای انتقاد اطرافیان باشند. همان طور که گفته شد خودشناسی می‌تواند در از بین بردن تعارض های بین فردی کمک کند. یکی از راه های رسیدن به خودشناسی پذیرفتن انتقادهای اطرافیان است. پس با توجه به اهمیت این مساله، باید افراد مهارت های انتقاد کردن را یاد بگیرند. در زیر به مهم ترین مهارت ها در این زمینه پرداخته می شود.

بیان ویژگی های مثبت

در هر انتقادی ابتدا باید، ویژگی های مثبت هر فرد را بیان کنیم. با این کار، احساس ارزشمندی و تعلق خاطر و اعتماد به نفس را در فرد بالا می بریم.

استفاده از کلمه «تو» ممنوع

سعی کنید کلمات و قواعد دستوری که در بیان جملات‌تان به کار می برید را بسنجید. بیان جمله مناسب می‌تواند در پذیرش انتقاد موثر باشد. هیچ گاه در انتقاد کردن جملات با فاعل تو را بیان نکنید، زیرا با این کار طرف مقابل خود را مقصر و سرزنش کرده اید. ولی اگر از فاعل من استفاده کنید، فرد مورد انتقاد قرار گرفته را کمتر دچار احساسات منفی می کنید. به طور مثال به جای گفتن «تو همیشه دیر به منزل می آیی! » می توانیم بگوییم«من از این که دیر به خانه می آیی بسیار ناراحت هستم».

موقعیت سنجی و مکان یابی

سعی کنید اگر تصمیم به انتقاد از ویژگی های منفی شخصی گرفته اید، حتما این انتقاد کردن در شرایط مکانی مناسب و در جایی بدون حضور دیگران و آمادگی روحی و جسمی، باید انجام گیرد.

صبر کن، یکی یکی!

در هر بار انتقاد کردن فقط یکی از ویژگی های منفی طرف مقابلتان را بیان کنید. گفتن همزمان چند ویژگی منفی در یک فرد منجر به نشان دادن واکنش های عاطفی منفی فرد می شود. همچنین احساس بی ارزش بودن و اعتماد به نفس پایین در فرد ایجاد می شود.

انتقاد زوجین از یکدیگر

در ارتباط بین زوجین پیشنهاد می شود حتما زمان هایی را برای بیان انتقاداتشان نسبت به نوع رفتارهای همدیگر، انتخاب نمایند. بهتر است در طول یک ماه، یک الی دو زمان را برای بیان انتقاداتمان انتخاب نماییم.

انتقاد فرزندان از پدر

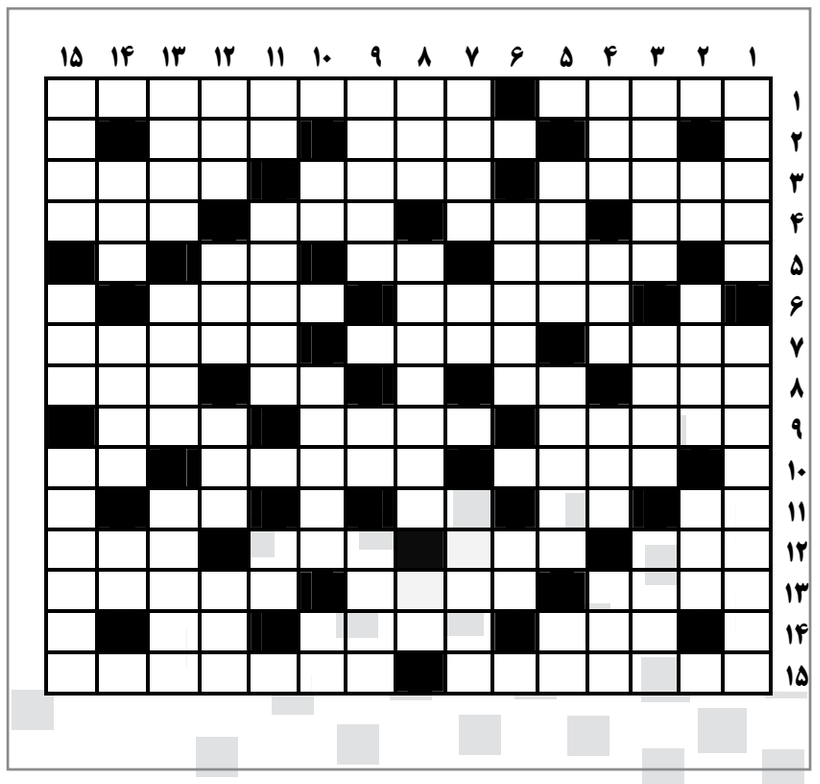
برخی مواقع والدین باید اجازه دهند که فرزندشان نسبت به ویژگی های مثبت و منفی شخصیت شان با هم صحبت نمایند. وقتی کودکان و نوجوانان متوجه شوند که والدینشان نسبت به انتقادی که به آنها می کند حالت تدافعی ندارد آنها هم با انتقادات والدینشان از آن ها راحت‌تر برخورد می نمایند.

جلسات ماهیانه

بهترین راهکار برای داشتن یک زندگی به دور از تنش و همچنین تربیت فرزندان با روحیه انتقاد پذیری، پیشنهاد می‌شود که در ماه حداقل یک بار جلسات خانوادگی با حضور همه اعضا وجود داشته باشد. در طول یک ماه از اعضا می‌خواهیم که تمام رفتارها و حرف هایی که از اعضا خانواده شنیده اند را در کاغذشان یادداشت نمایند و در جلسات ماهیانه نسبت به آنها با یکدیگر صحبت کنند.

طرح: عصرمردم

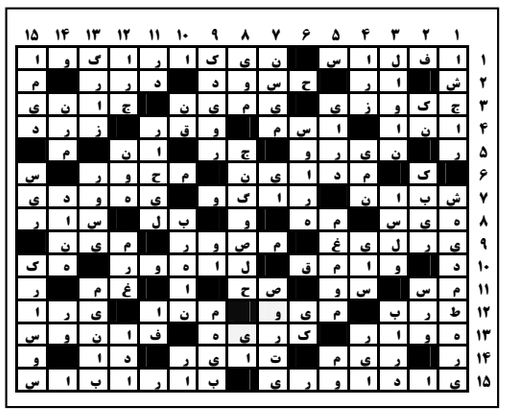
جدول شماره ۹۴/۷۱۵



افقی:
۱-شباب- از شهرهای گیلان
۲-من و تو- از میوه‌های تابستانی- سازمان جاسوسی آمریکا
۳-از جنس روی- از مراکز تمدن در آسیای غربی- به قلعه‌های دست نایافتنی می‌گفتند
٤-پسر- شتر- پایان- از کتاب‌های مقدس هندوها
۵-مرض سگی- نیکی- دوستی
٦-از دانه‌های خوراکی- تنبل
۷-کسی که خشم خود را فرو می‌خورد- هنوز ادغام نشده- به مذکر می‌گویند
۸-آواره- بالابر خودرو- قبل از برخی افعال می‌آید- ضربه پا
۹-نامی ترکی برای پسران- از شهرهای باستانی حوزه بین‌النهرین- دم‌نوش معروف
۱۰-بیشه- به سرزمین سوریه در قدیم می‌گفتند- نفت دم بریده
۱۱-فلز خجالتی- بالا آمدن آب دریا- جشنواره‌ای سینمایی- رودی اروپایی
۱۲-ذکر- رفتار در زبان فارسی دری- سنگینی گناه- مادر ترکی
۱۳-اندوهناک- زمستان زیر آن می‌خوابند- گلوله فلزی که در بلبرینگ کاربرد دارد
۱٤-بر پشت اسب می‌گذارند- بلندمرتبه- از توابع تهران
۱۵-از کشورهای آفریقایی – اثری از جلال آل احمد

عمودی:
۱-پای تابه- شوره‌زاری در اطراف اراک
۲-صفحه اینترنتی- دادخواهی- نام پدر رستم
۳-نوعی اسید- از انبیاء بنی‌اسراییل- غذای قهوه‌خانه‌ای
٤-رابطه بین دهان و شش- درد- باغی زیبا در شیراز- نورانی
۵-حقه و کلک- دفتر و روزنامه- تازه
٦-نترس و شجاع- مخفف اینک
۷-اولین مؤذن مسلمان- دست عرب- انحراف
۸-سلاح عقرب- نام دیگر باغ عفیف‌آباد- پسوند همانندی در فارسی
۹-زادگاه رئیسعلی تنگستانی- اثری پیرامون جنگ تحمیلی- خانه‌ی باغی
۱۰-چهره- دارای حمزه- وی
۱۱-تکخال- سلامت- خاک کوزه‌گری
۱۲-رفتار گفتار و پندار باید اینگونه باشد- روزگار- دست‌آویز زمستانی- نظرها
۱۳-مکنده خون- نامی دخترانه- درخور محاسبه و شمار نیست
۱٤-شوهر حوا- زینت انگشتر- رطوبت
۱۵-بی‌نظیر- تلاش و کوشش- از توابع استان مرکزی

جواب جدول شماره ۹۴/۷۱۴



سودوکو

جدول شماره ۹۴/۱۸۹

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

جواب جدول شماره ۹۴/۱۸۸

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

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 تکویر

این آیه در مقام تمثیل، این عزیزترین مال را که انسان عاطفه خاصی هم نسبت به او دارد مطرح می‌کند. «عشار» یعنی شترانی که به ده ماهگی از آبستنی رسیده‌اند، یعنی به زمانی که انسان هرگز حاضر نیست آنها را رها کند، چون غیر از اینکه از جنس مال است، عاطفه انسان هم اقتضا نمی‌کند که آنرا رها کند.

می‌فرماید: در آن هنگام برای انسان چنان حالت به خود مشغولی پیدا می‌شود که عزیزترین مالش را که در زندگی دنیا اینقدر به آن علاقه دارد رها می‌کند و اصلاً به چنین چیزهایی فکر نمی‌کند.

و اذا الوحوش حشرت. آنگاه که حیوانات وحشی جمع گردند. این آیه را به دو صورت می‌شود بیان کرد. یکی اینکه مقصود این باشد که حیوانات هم محشور می‌شوند.

و دوم اینکه- چنان که بعضی می‌گویند- مقصود از اینکه وحوش‌ها جمع می‌شوند این باشد که در اثر این زلازل و اوضاع ناگهانی که در زمین پیدا می‌شود، حیوانات وحشی که بعضی با بعضی دیگر دشمنند و بعضی بعضی دیگر را شکار می‌کنند، در یک جا جمع می‌شوند.

یعنی همانطور که انسان در آن هنگام اصلاً به فکر چیز مورد علاقه‌اش نیست، این حیوانات را نیز چنان وحشت و اضطراب فرا می‌گیرد که گرگ درندگی خودش را فراموش می‌کند و گوسفند هم دشمنش را که گرگ است فراموش می‌کند و همه در یک جا جمع می‌شوند.

و اذا البحار سجرت. آنگاه که دریاها مسجر شوند. «تسجیر» در لغت، دو معنی دارد: یکی داغ شدن و تبخیر شدن در اثر شدت حرارت، که در این صورت معنی آیه چنین می‌شود: در آن هنگام این دریاها همه تبخیر می‌شوند؛ و یکی هم پر کردن، که معنی آیه چنین می‌شود: در آن هنگام دریاها پر می‌شوند؛ یعنی از کثرت زلازل در روی زمین، گودال‌ها و دریاها از قطعات مختلف کوه و غیرکوه پر می‌شوند.

وقایع مربوط به متن قیامت

تا اینجا مسائل مقدماتی قیامت ذکر شد و از اینجا مسائلی شروع می‌شود که به متن قیامت مربوط است. به اصطلاح می‌گویند آیات قبل مربوط به «اشراط‌الساعه» است و این آیات به خود «ساعه» مربوط است.

و اذا النفوس زوجت. آنگاه که جان‌ها جفت و قرین شوند. در قرآن این مطلب مکرر آمده است که انسان‌ها در این دنیا روی ملاک‌های خاصی با یکدیگر اجتماع دارند و جفت و قرین می‌شوند و در آن جهان روی ملاک دیگری.

ملاک‌های اجتماع در این دنیا، خیلی مختلف است، مثلاً هم‌زبان، هم‌وطنی، قوم و خویشی و رحمی، هم‌طبقه بودن و هم‌صنف بودن. ولی در آن جهان، ملاک اجتماع، هم‌روحی و هم‌فکری و هم‌سنخی واقعی است و انسان‌ها درست مثل مغناطیس یکدیگر را جذب می‌کنند.

هر کسی با آن کس خواهد بود که در واقع الگوی اوست. و لهذا در قرآن می‌فرماید: یوم ندعوا کل اناس بامامهم. در آن روز هر گروهی را با پیشوای خودشان می‌خوانیم (در اینجا «پیشوا» اعم است از پیشوای خوب و پیشوای بد).

در آیه دیگری درباره فرعون می‌فرماید: یقدم قومه یوم القیامه. در روز قیامت با فرعون پیشاپیش گروه خودش حرکت می‌کند؛ یعنی «فرعونی» با فرعون محشور می‌شود و در کنار فرعون قرار می‌گیرد.

هر کسی هم که واقعاً روحش، فکرش، اندیشه‌اش و ملکاتش علوی و مانند علی(ع) باشد. علی(ع) مثل مغناطیسی که آهن‌ها را جذب می‌کند و می‌کشد، او را جذب می‌کند.

و اذا الموءوده سئلت. بای ذنب قتلت. آنگاه که کودک‌های زنده به گور شده مورد سؤال واقع شوند که به چه گناهی کشته شده‌اند؟! این را به دو صورت می‌شود معنی کرد. یکی اینکه پدرانی که این کودکان را کشته‌اند مورد سؤال واقع می‌شوند، و دیگر اینکه خودشان مورد سؤال واقع می‌شوند.

ظاهر آیه همین معنی دوم است و این معنی بلیغ‌تر هم هست. این معنی دوم نهایت غضب الهی را درباره این پدرها می‌رساند. قرآن می‌گوید: به این کودک‌ها می‌گویند: شما به چه گناهی کشته شده‌اید؟! در اینجا آن پدرانی که کودکانشان را زنده به گور کرده‌اند به طور غیرمستقیم مورد سؤال واقع می‌شوند.

و اذا الصحف نشرت. و آنگاه که صحیفه‌ها، کتاب‌ها و نامه‌های اعمال باز شود. و اذا السماء کشطت. و آنگاه که آسمان برکنده و برچیده شود. یعنی این دستگاه و این وضعی که به شکل سقف می‌بینید، به کلی برچیده می‌شود و شما در آن وقت آسمانی بالای سر خودتان نمی‌بینید.

و اذا الجحیم سعرت. و آنگاه که جحیم (دوزخ) برافروخته شود. و اذا الجنه ازلفت. و آنگاه که بهشت نزدیک آورده شود.

در اینجا بعد از اینکه دوازده «آنگاه که...» فرمود، می‌فرماید: علمت نفس ما احضرت. در آن وقت است که هر کسی، هر نفسی، هر روحی و هر جانی می‌داند چه احضار کرده و چه کرده است، چون در آن وقت، تمام اعمال خودش را حاضر می‌بیند (یعنی اعمال را حاضر می‌بیند).