

شادی و نشاط یک نیاز فردی و اجتماعی و یک ضرورت برای تامین سلامت روان به شمار می‌آید. به باور بسیاری از کارشناسان رابطه‌های کاملاً مستقیم میان نشاط اجتماعی و کاهش آسیب‌های اجتماعی - روانی وجود دارد. لازمه شادی و شاد بودن چیزی نیست جز مثبت‌اندیشی و جستجوی خوبی‌ها و زیبایی‌ها.

انسان با نگرش منفی به دنیا چیزی جز روحیه‌ای افسرده، چهره‌های غمگین و حالتی خشمگینانه ندارد. افراد مایوس و غمگین زندگی را سیاه و تاریک می‌بینند و معمولاً نگرش بدبینانه نسبت به امور دارند و انرژی افراد صرف برطرف کردن اندوه و ناراحتی شده و دیگر فرصتی برای تولید و توسعه باقی نمی‌ماند.

شادبودن جامعه یکی از عوامل بسیار موثر در توسعه اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی و سیاسی است و باعث کاهش نابسامانی‌های خانوادگی و سیاسی و همچنین کاهش نابسامانی‌های خانوادگی و طلاق و افزایش تولید می‌شود.

بدون شاد بودن در چینه محیطی، امنیت اجتماعی و فردی راحت‌تر به دست می‌آید. در محیط شاد، ذهن انسان پویا، زبانش گویا و استعدادش شکوفا می‌شود؛ تولید بهتر، اشتغال بیشتر و اقتصاد سالم‌تر شده و باعث افزایش کارایی می‌شود.

از پیامدهای خطرناک فقدان یا کمبود شادی و نشاط در جامعه، اعتیاد به مواد مخدر، انواع و اقسام جرائم و ناهنجاری‌های اجتماعی در روابط اجتماعی است و افزایش امید به زندگی مملکتی می‌تواند در شادی و شادمانی ما تاثیرگذار باشد و متقابلاً ناامیدی را دور کرده، باعث جلوگیری از منزوی شدن افراد می‌شود.

شادی چیست؟

می‌توان بین شادی و نشاط تفاوتی قائل شد. شادی یک هیجان آنیست و نشاط یک اقدام است. اما نشاط یک احساس انبساط و شادمانی درونی است که پایدار و بادوام است.

شادی همیشه با هیجان‌های لیکنده، خنده و حرکت همراه است. اما در نشاط احساس بهجت و سرور لزوماً با خنده همراه نیست ولی احساسی است که موجب لذت فرد می‌شود. تجربه نشان می‌دهد که شادی‌های کاذبی

سلامت روان در گرو سلامت اجتماعی



برخوردارند، احساس شادمانی بیشتری دارند. از طرف دیگر افرادی که شادمان تر هستند نسبت به افراد افسرده کمتر بیمار شده و کمتر نیز می‌میرند.

- ویژگی‌های جنسیتی: افراد شادمان بیشتر احساس می‌کنند که بر زندگی خود کنترل و تسلط دارند. این در حالی است که افراد افسرده خود را بازیچه دست سرنوشت می‌پندارند. همچنین افراد شاد در مقابل مشکلات تحمل بیشتری داشته و آمادگی بیشتری برای تجربه زندگی از خود نشان می‌دهند.

- هدفمند بودن زندگی: انسان برای داشتن زندگی شاد و پرپار نیاز به اهداف و چشم‌انداز وسیع برای آینده دارد. فقدان چنین اهدافی می‌تواند منجر به سبک زندگی ملالت‌بار و عادات رفتاری ناسالم از جمله لذت‌جویی شدید، تمایل به افراط در تفریح، خوشگذرانی، پر خوری و استفاده از مواد مخدر و الکل شود.

- موقعیت اجتماعی: افرادی که پیوندهای شخصی، خانوادگی و اجتماعی بیشتری دارند با نشاط‌تر از افرادی هستند که خودشان را در این دنیا تنها می‌بینند. هر چه که موقعیت شغلی افراد در سلسله مراتب قدرت بالاتر می‌رود و احساس کنترل افراد و مشارکت آنها در تصمیم‌گیری‌های سازمانی افزایش می‌یابد، احساس شادی نیز افزایش می‌یابد.

افسردگی؛ دشمن درجه یک نشاط

بنابر اعلام دفتر سلامت روان وزارت بهداشت، افسردگی مشکلی است که امکان دارد در هر زمان به وجود آید. این بیماری موجب رنج انسان‌ها، زیان‌های اقتصادی و حتی مرگ می‌شود. افسردگی زندگی خانوادگی، شغلی و اجتماعی فرد مبتلا را تحت تاثیر قرار می‌دهد. با وجود شیوع گسترده اختلال افسردگی بسیاری به دلیل نا آشنایی با علایم این بیماری، درصدد درمان آن بر نمی‌آیند.

این در حالی است که عوارض افسردگی از جمله کاهش کارایی شغلی، غیبت‌های مکرر، به خطر افتادن امنیت شغلی و ایجاد آشفتگی در خانواده در موارد بسیاری باعث ایجاد مشکل برای اعضای خانواده و همکاران در محیط کار می‌شود. افسردگی یکی از مهمترین دلایل افت شادی جمعی و نشاط اجتماعی است.

آشنایی با قرآن

متفکر شهید استاد مرتضی مطهری

تفسیر سوره تکویر

و دیگری مرحوم آخوند ملاحسینی همدانی، مردی که معلم اخلاق و سیر و سلوک و معنویت بوده و او هم در دنیای اسلام کونظیر است.

او چهار پنج سال زبردست این افراد تربیت شده و تا آخر عمر هم اثر تربیت آنها در او دیده می‌شود. فرهنگ اولی این آدم فرهنگ اسلامی است.

گو اینکه به اروپا رفت و زبان‌های اروپایی را هم آموخت و به فرهنگ اروپا هم آشنا شد، ولی شخصیتش در فرهنگ اسلامی منعقد شد و بعد به اروپا رفت و تا آخر عمر هم نشانه بهره‌برداری از فرهنگ اسلامی در آثار و نوشته‌هایش پیدا شد. مثلاً در ضمن مبارزاتی که در هندوستان با طبیعی‌ها و دهریون داشته، رساله‌ای نوشته به نام رساله نیچریه.

این رساله تقریباً صد سال پیش نوشته شده و واقعا عالی است، یعنی من کس دیگری را ندیده‌ام که در آن زمان در رد مادیین به این استحضاکم رساله بنویسد. در اروپا در رد ارنست رنان که مقاله‌ای علیه اسلام نوشته بود، مقالاتی به همان زبان فرانسه نوشت که فوق‌العاده عالی از فرهنگ اسلامی مایه می‌گیرد و در روزنامه‌های صد سال پیش فرانسه منتشر شد.

بعد، در مدتی که در ایران بود خیلی از ناحیه مردم و حتی از ناحیه روحانیین زمان خودش ناراحتی کشید، لاقسل در این حد که به دعوت‌هایش ترتیب اثر زیادی ندادند. ولی در عین حال در کلماتش حتی یک کلمه علیه روحانیین حرف نزنده و همیشه کوشیده با احترام آنها را بیدار کند.

نامه‌ای به میرزا شیرازی نوشته و نامه متحدالمال مانندی نیز به همه علمای بزرگ و درجه اول ایران نوشته است که این نامه‌ها تاریخی است.

در تمام نامه‌هایش فکرش این بود که اگر این کشور بخواهد اصلاح شود، به دست شما اصلاح خواهد شد و شما باید بیدار شوید. به خودش نمی‌اندیشید که آیا به او خوبی کرده‌اند یا نه.

با این اوصاف، دیگر نمی‌توانیم بگوییم که این شخص از طرف دشمن‌های ملت اسلام تغذیه می‌شد، دشمن ملت اسلام که ملت اسلام را بیدار نمی‌کند.

قرآن می‌گوید: ان هو الا ذکر للعالمین. این قرآن مایه بیداری تمام جهانیان است. اگر شیطان، مخلوقی باشد که وقتی بر انسان مسلط شد نتیجه‌اش بیداری مردم باشد، پس دیگر شیطان، شیطان رجیم رانده شده از درگاه خدا نیست.

در سوره «ص» همین جمله در آیه ما قبل آخر ذکر می‌شود، می‌فرماید: ان هو الا ذکر للعالمین. قرآن جز مایه یادآوری و بیداری همه جهانیان، ماهیتی ندارد. ولی در آن روز چه کسی باور می‌کند که این قرآن یک جرمومه بیدار کننده است؟!

در آیه بعد یعنی آیه آخر سوره «ص» می‌فرماید: و لتعلمن نیا به بعد جین. بعد از مدتی خیرش را خواهید شنید و اثرش را خواهید دید. اینجا هم می‌فرماید: ان هو الا ذکر للعالمین. ولی آن جمله بعد را ندارد. لمن شاء منکم ان یستقیم. برای هر کسی که بخواهد استقامت داشته باشد. مقصود این است که قرآن مایه بیداری است و از ناحیه بشر فقط «خواستن» لازم است و هر کسی که در دل خودش را نبندد، این قرآن برای او مایه بیداری است.

و ما تشاؤون الا ان یشاء الله رب العالمین. در این آیه مردم را متوجه می‌کند که همیشه از خدای متعال توفیق بخواهد تا خدای متعال این بی‌توفیقی‌ها را از شما رفع کند؛ یعنی اگر شما معاقب باشید به عقاب بی‌توفیقی، تا خدا نخواهد [توفیق بیداری] محال است. و ما تشاؤون الا ان یشاء الله رب العالمین. و شما نخواهد خواست مگر آنکه خدای متعال بخواهد، خدایی که رب العالمین است.

تفسیر سوره انفطار

إذا السماء انفطرت، و إذا الکواکب انتشرت، و إذا البحار فجرت، و إذا القبور بعثرت. علمت نفس ما قدمت و اخرت. یا ایها الانسان ما غرک بریک الکریم، الذی خلقک فسویک فعدلک، فی ای صوره ما شاء ربکک.

سوره مبارکه انفطار است. این سوره هم از سوره مکیه است و مانند دیگر سوره‌های هم آهنگ با این سوره (مثل سوره اذا الشمس کورت) ناظر به امر قیامت و تذکر به قیامت است؛ بلکه آن جمله اساسی که بر روی آن تکیه شده است، در هر دو سوره یکی است. در سوره اذا الشمس کورت بعد از دوازده جمله شرط با مضمون «و آنگاه که...». در جواب همه این شرط‌ها می‌فرماید: علمت نفس ما حضرت. معلوم است که ذکر کردن این همه جمله شرط برای یک جواب، علامت نهایت اهتمام به آن جواب است. در واقع جمله علمت نفس ما حضرت به منزله تکیه‌گاه جمله‌های قبل و بعد است؛ یعنی جمله‌های قبل مقدمه‌ای است برای آن، و جمله‌های بعد به منزله یک نتیجه‌گیری از آن است. در این سوره مبارکه نیز سببای عیناً همان سببای است، ولی در اینجا چهار شرط ذکر شده است و بعد جوابی شبیه آن جواب منتها با تغییر بیان، ذکر شده است. (در اینجا به نکته خاصی اشاره شده است که در آنجا اشاره نشده بود و در آنجا به نکته دیگری اشاره شده بود).

می‌فرماید: اذا السماء انفطرت. آنگاه که آسمان منظر شود. «انفطار» را معمولاً به «انشقاق» به معنی شکافته شدن ترجمه کرده‌اند. و اذا الکواکب انتشرت، و آنکه که ستارگان به صورت نثر و پراکنده درآیند.

افقی:

- ۱- صبور- استفاده کننده
- ۲- ضمیر اشاره به دور- پیش دانشگاه خارجی- تحمل و شکیبایی
- ۳- زیاده‌روی- نواله بی‌پایان- تکیه‌گاه استکان و نعلبکی
- ۴- گویا- درس ناخوانده- آسان- روزی
- ۵- تلف شده- از ماه‌های زمستانی- دوستی
- ۶- نامی دخترانه- پزشک
- ۷- چهارم- روبروی صفا در مکه- سکون
- ۸- سود پول- جشنواره‌های سینمایی- ریشه- سرخ تری
- ۹- در فرهنگ کردی به معنی کسی است که سرنوشت خودش را می‌نویسد- بارانداز دریایی- مظهر پلیدی در فرهنگ ایرانی
- ۱۰- مغازه- از جاده‌های زیبای ایران- خاک کوزه‌گری
- ۱۱- اطراف دهان- نقش- بدون- از اندازه‌های دستی قدیم
- ۱۲- از سبزیجات خوردنی- تنهایی- زبرخاکی- قانون دینی
- ۱۳- آهسته- خانف- جمع ایل
- ۱۴- سنگ کوچک- مژه- رنگ بی‌پایان
- ۱۵- از حیوانات تندرو- جستجوی ماه در آسمان در ماه رمضان

عمودی:

- ۱- نوعی تفنگ- نوعی تخمه
- ۲- صدای خروج بباد تابر خودرو- بازی دو تیم همشهری- درخت خوش قد و قامت
- ۳- دوستان- محل فرود هواپیما- چشمگیر و

جواب جدول شماره ۹۴/۷۱۸

جدول شماره ۹۴/۷۱۸

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

جدول شماره ۹۴/۱۹۲

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

جدول شماره ۹۴/۱۹۱

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

شیوه حل جدول سودوکو

یک سودوکوی معمولی دارای ۹ ستون عمودی و ۹ ردیف افقی است که توسط خطوط پررنگ تر 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.