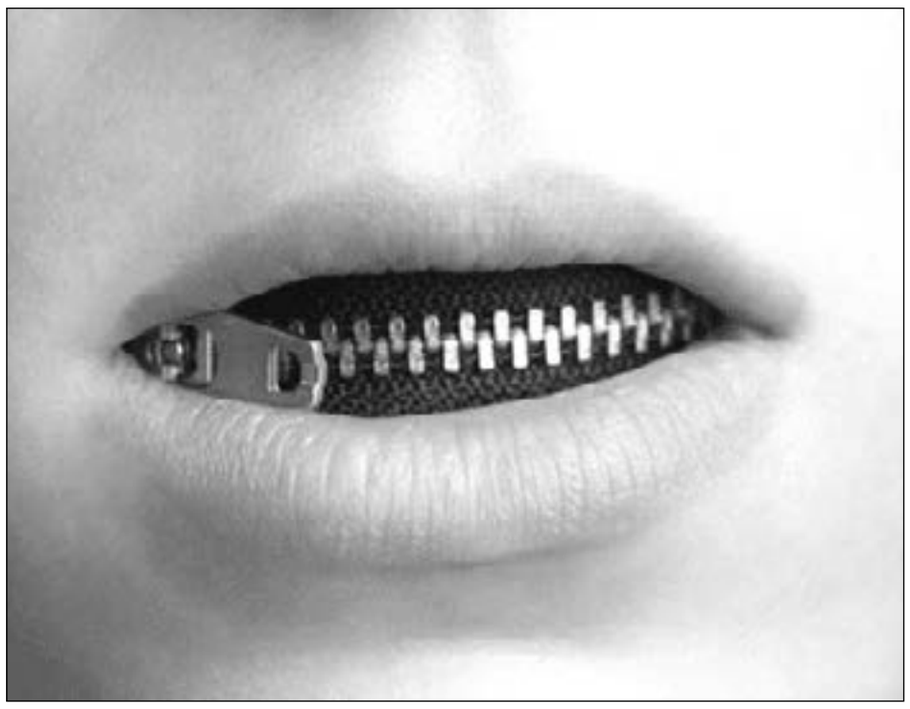
آرامش درونی با هنر رازداری



رازداری یکی از ویژگی های مثبت انسان هاست که نه تنها در زندگی فردی و شخصی می تواند به آنها کمک کند که حتی برای داشتن یک زندگی اجتماعی موفق هم موثر خواهد بود. کسی که می داند و می تواند راز دیگران را پیش خودش نگه دارد و با شخص دیگری در آن باره صحبت نمی کند، مسلما به عنوان فردی قابل اعتماد شناخته می شود و دیگران بیش از پیش به او روی می آورند. پس یادمان باشد، رازداری از ویژگی های مثبت شخصیتی است، ولی باید بموقع و براساس عقل و منطق از آن استفاده شود؛ نه رازداری هایی که بیشتر به معنای پنهانکاری و فریب دیگران است.

بعضی افراد خیلی برایشان فرقی نمی کند طرف مقابل کیست و درباره چه موضوعی با او صحبت می کنند. آنها فقط حرف می زنند و هر چیزی را که می دانند و گاهی هم نمی دانند با دیگران در میان می گذارند. بعضی وقت‌ها ممکن است رازهایی را درباره دیگران مطرح کنند که به هیچ وجه قابل بخشش نیست و نمی توانند جبرانش کنند.

گاهی بدون هیچ غرضی می گویند اما با گذر زمان موجب بهم خوردن آرامش و ایجاد دلخوری هایی می‌شوند که اصلا فکرش را نکرده بودند. بد نیست کمی از خط قرمزها در این خصوص بدانیم، خط قرمزهایی که اگر رعایت شود رازها، همچنان راز باقی می ماند و هر روز قابل اعتماد ترین می شویم و دوستان خوبی برای دیگران.

یک دل و هزار راز نهفته

چرا بعضی در هیچ شرایطی و به هیچ قیمتی، راز دیگران را فاش نمی کنند؟ چه چیزی باعث می شود حرف دیگران را پیش خودشان نگه دارند؟

یکی از مهم ترین دلایل حفظ راز، پایبندی به مسائل و موضوعات اخلاقی است و این که آنها افشای راز را کاری خلاف اخلاق می دانند. همچنین بسیاری ممکن است از ترس عواقب افشای راز، آن را فاش نکنند و هیچ وقت درباره آنچه شنیده اند، صحبتی به میان نیاورند. آنها نگران نظر مردم و همچنین نظر خود فرد گوینده راز، نسبت به خودشان می شوند و دوست ندارند قضاوت نادرستی درباره آنها وجود داشته باشد.

به همین دلیل سعی می کنند، راز را پیش خودشان نگه دارند و درباره آن صحبتی نکنند. از طرفی، رازداری باعث رشد شخصیت و احساس استقلال فرد نیز خواهد شد و به او انگیزه بیشتری برای حفظ رازها می دهد. دیگران هم اعتماد بیشتری نسبت به او خواهند داشت.

بچه ها را رازدار بار بیاوریم

تاکنون فکر کرده اید اگر فرزندتان ببیند شما راز دوست و آشنا را با دیگران در میان می گذارید یا اگر رازی را که خودش به شما گفته است، در جمعی مطرح می کنید، چه احساسی به او دست خواهد داد؟ شاید فکر کنید بچه ها خیلی متوجه این موضوعات نمی شوند و در نتیجه بی توجه به آنها، رازهایشان را در مقابل دیگران فاش کنید و درباره راز بقیه هم حرف بزنید. پس اگر شما نتوانید رازدار خوبی باشید نباید از فرزندتان هم انتظار داشته باشید رازهای دیگران را پیش خودش نگه دارد.

علاوه بر این، زمانی که رازی را به شما می گوید یعنی به شما اعتماد دارد. پس به هیچ قیمتی نباید بگذارید این اعتماد از بین برود. اگر رازش را به دیگران بگویید حتی اگر با همسرتان در این باره صحبت کنید، نباید به گونه‌ای باشد که کودک اعتمادش را به شما از دست بدهد و فکر کند این کارتان فقط برای فاش کردن راز او بوده است. بچه ها باید در همان سال های کودکی این موضوع را درک کنند که اگر راز دیگران را فاش کنند، بقیه هم به آنها اعتماد نخواهند داشت.

گاهی رازداری خطرناک است

گاهی بچه ها رازداری را می آموزند و خیلی خوب هم آن را در زندگی شان اجرا می کنند، اما همین رازدار بودن ممکن است به ضررشان تمام شود به همین دلیل، حتما باید زمانی که درباره راز و اهمیت حفظ آن صحبت می‌کنید، خطرها و مشکلات احتمالی را هم برایش توضیح دهید.

کودک باید بداند همه افراد قابل اعتماد نیستند و او نباید رازدارشان باشد. همچنین باید بداند هر حرف و عملی، راز نیست و نباید همه آنها را پیش خودش نگه دارد. اگر درباره این مسائل با بچه ها صحبت نکنید و این موضوعات را با آنها در میان نگذارید، شاید غریبه ها براحتی بتوانند از کودک سوء استفاده کنند و دردسرساز شوند. پس قبل از هر چیز، مراقب فرزندتان باشید و پس از آن به کودک توضیح دهید هر حرفی راز نیست و او هم نباید رازدار همه افراد باشد.در ضمن، اگر کودک به پدر و مادرش اعتماد کافی داشته باشد و والدین این حس را در او ایجاد کرده باشند، درباره تمام مشکلاتش با آنها صحبت خواهد کرد.

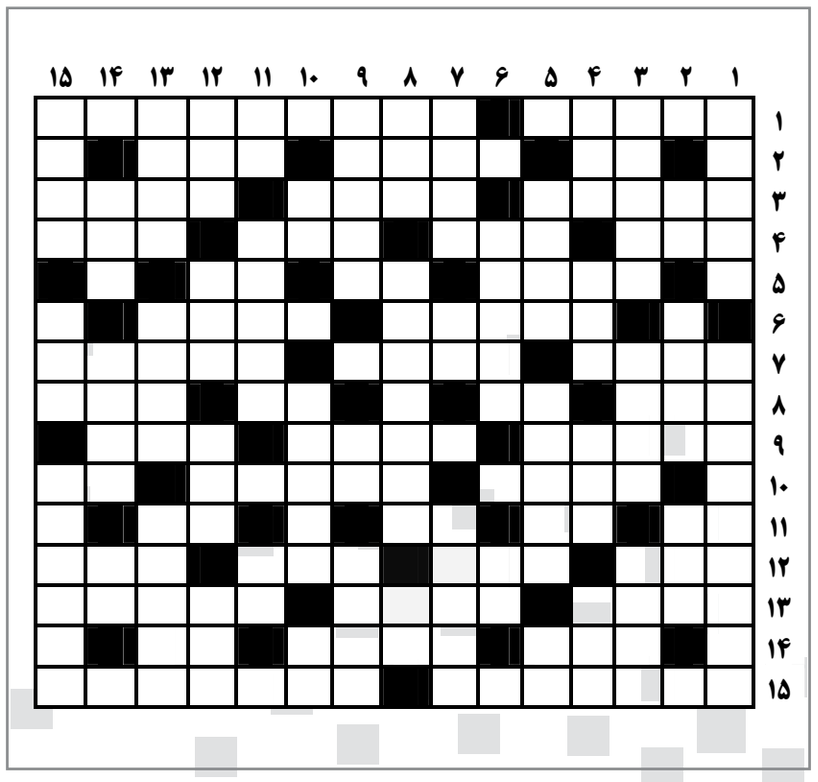
رازداری به نفع تان است

کسی که به عنوان فردی رازدار در جمع شناخته می‌شود، دوستان بیشتری خواهد داشت و افراد زیادی به او اعتماد خواهند کرد. به همین دلیل هم دیگران با احترام خاصی با او برخورد می کنند. از طرف دیگر، انسان های رازدار می توانند این خصوصیت را به دیگران بیاموزند و با رفتارهایشان آنها را هم تشویق به رازداری کنند. برای همین اعضای خانواده و بویژه فرزندان این افراد هم اهمیت رازداری را بخوبی درک خواهند کرد.

همچنین، خوب است به این نکته هم توجه کنیم که یکی از بدترین اتفاقاتی که پس از افشای راز برای فرد افشاکننده پیش می آید، اضطراب و نگرانی است و درست از لحظه ای که حرف از دهانش خارج می شود باید نگران این باشد که چه کسی این موضوع را می فهمد و چه زمانی خبر به گوش خود فرد گوینده می رسد؟! به همین دلیل، آنهایی که رازدار مردم هستند، آرامش خاصی را احساس می کنند.

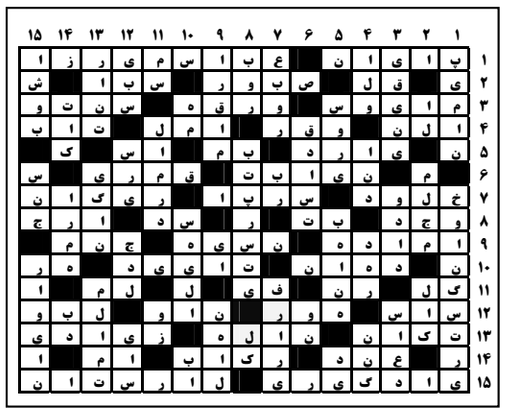
طرح: عصرمردم

جدول شماره ۹۴/۷۴۲



افقی:
۱-سرما و برف و باد- از طنزپردازان عهد قاجار
۲-یکصد مترمربع- خائف- روزنه مسدود شده در شکم پس از تولد
۳-جیوه- از رودهای عراقی- نوعی اسلحه در شمشیربازی
۴-میوه‌ای هندی- گونه- خبر- از اصطلاحات بازی بوکس
۵-کوهی در غرب شیراز- ساز چوپان- دست
۶-بر زبان آورنده حمد و تعریف- تماشاخانه سیار دلهره‌آور و پرهیجان
۷-از شهرهای جنوب لبنان- جسد حیوان کشته شده- پارچه‌بافی
۸-گل سرخ- مکمل شلوار- عدد چرب- از دیوان حافظ می‌گیرند
۹-خود را به سختی انداختن- زمین لم یزرع- حمامی تاریخی در کاشان
۱۰-گریز- جنین- ای
۱۱-ضربه با سر به توپ- پروردگار- درون- ردیف
۱۲-پدر زال- تحمل- از مشتقات شیر- نظرها
۱۳-کیسه- گدا- ترشی خوشمزه‌ای دارد
۱۴-همیشه- سرباز نیروی دریایی- جدید
۱۵-تذکر- دارای سابقه زیاد
عمودی:
۱-کمبود- از خورشت‌های معروف ایرانی
۲-دریا- زن برادر شوهر- عدل
۳-از توابع لارستان فارس- لحاف‌دوز- آرزو
۴-هنوز آرام نشده- شعری که در سوگ می‌سرایند- زیان و خسارت- گرد و غبار
۵-از چهره‌های آوازی ایران- نوشتن- مادر ورزش‌ها
۶-از مشاغل قضایی- تکخال
۷-بلندتر- گاو دم بریده- همدستی در کار خلاف
۸-آسانی- به سهراب نرسید- یاد بی‌پایان
۹-سلاست- شما به زبان انگلیسی- باشگاه
۱۰-حرارت بالای بدن- کنایه از زیباروی- تکرار آخرین حرف
۱۱-ضمیر اول شخص مفرد- نوعی شعر که پس از انقلاب رواج یافت- شکم شیرازی
۱۲-گل ناامیدی- در کلاس ارائه می‌شود- از قطعات مکانیکی- منطقه‌ای در تهران
۱۳-آسودگی- بس- نفوذی بیگانه
۱۴-سرزمین- قاتل- از توابع تهران
۱۵-تاب شیرازی- آب ویرانگر- وسیله‌ای در سینما که فیلم پخش می‌کند

جواب جدول شماره ۹۴/۷۴۱



سودوکو

جدول شماره ۹۴/۲۱۶

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

جواب جدول شماره ۹۴/۲۱۵

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

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 مطففین

زمانی که طنطاوی (صاحب تفسیر معروف) زنده بود نسخه‌ای از همین صحیفه سجادیه برایش فرستاده بودند، تعجب کرده بود و بعد در نامه‌ای به یکی از آقایان نوشته بود: سزاوار است که این کتاب را «زبور آل محمد» بنامیم.

دعای مکارم الاخلاق

به هر حال حضرت زین‌العابدین(ع) از راه همین دعاها خدمت بزرگ و جاودانه‌ای به اسلام کرده‌اند. یکی از دعاهای صحیفه سجادیه، دعای مکارم‌الاخلاق است. یکی از چیزهایی که همیشه در ذهن من خلجان دارد این است که این دعا را به فارسی شرح و منتشر کنم. این دعا دستورالعمل اخلاق است به صورت دعا. یعنی در این دعا اینکه مسلمان اخلاقی ایده‌آل باید چگونه باشد به صورت دعا بیان شده است.

در اول دعا می‌فرماید: اللهم صل علی محمد و آل محمد و بلغ بایمانی اکمل الایمان و اجعل یقینی افضل الیقین. بعد [در قسمتی از دعا] می‌فرماید: و اجر للناس علی یدی الخیر و لا تمحقه بالمن. خدایا خیر را به دست من برای مردم جاری کن، اما این را با منت گذاشتن من نابود مکن. یعنی منت، هر عمل خیری را نیست و نابود و سجینی می‌کند.

***

اعوذ بالله من الشیطان الرجیم. ان الذین اجرموا کانوا من الذین امنوا یضحکون. و اذا مروا بهم یتغامزون. و اذا انقلبوا الی اهلهم انقلبوا فکهین. و اذا راوهم قالوا ان هولاء لضالون. و ما ارسلوا علیهم حافظین. فالیوم الذین امنوا من الکفار یضحکون. علی الارائک ینظرون. هل ثوب الکفار ما کانوا یفعلون.

تتمه سوره مبارکه مطففین است. در این قسمت آخر، یک وضعی را از معاندین و مخالفین در دنیا نقل می‌فرماید و متعاقباً کیفر آنها را در آخرت که مشابه [همان کاری است که در دنیا نسبت به مؤمنین انجام می‌دادند] ذکر می‌کند.

مقدمه

اینجا مقدمه‌ای عرض بکنم و آن اینکه وقتی حقیقتی بر انسان عرضه می‌شود گاهی او آن حقیقت را نمی‌پذیرد و زیر بار نمی‌رود، این یک مطلب است، و گاهی با آن حقیقت مبارزه می‌کند که مطلب دیگری است.

مبارزه با یک حقیقت هم شکل‌های زیادی دارد؛ یکی از مؤثرترین آنها در توده مردم (عامه مردم که کمتر اهل منطق هستند) مبارزه از طریق هو کردن و مسخره کردن و تحقیر کردن است؛ اثر این کارها از اثر هر نوع مبارزه‌ای بیشتر است.

به هر نسبت که انسان از نظر فکری قوی‌تر و نیرومندتر باشد و استقلال فکری بیشتری داشته باشد، کمتر تحت تأثیر این امور قرار می‌گیرد، ولی چنین افرادی نوادری هستند که تحت تأثیر تلقین و تشویق و تخطئه و مسخره کردن‌های دیگران قرار نمی‌گیرند.

اینها- به تعبیر امام صادق(ع)- مثل آن کسی هستند که وقتی در دستش گوهری است، اگر تمام مردم بگویند «این گردو چیست که در دست گرفته‌ای؟!» اعتنا نمی‌کند و وقتی در دستش گردویی است، اگر همه مردم بگویند «به‌به، چه گوهری در دست گرفته‌ای!» باز هم اعتنا نمی‌کند و گول حرف مردم را نمی‌خورد.

حکایتی درباره تلقین

مولوی داستانی آورده راجع به اثر حرف و تلقین دیگران. می‌گوید یک ملا مکتبی بود که عده‌ای بچه مکتبی داشت. روزی یکی از این بچه مکتبی‌ها که خیلی بچه شیطانی بود به بچه‌ها گفت: بیایید نقشه‌ای بکشیم که امروز ملا ما را مرخص کند برویم بازی کنیم.

بعد دستور داد که هر کدام به طور جداگانه به او می‌گوییم که حالتان خوش نیست. طبق قرار، بچه اول که از در وارد شد سلامی کرد و بعد نگاهی به چهره ملا کرد و گفت: جناب ملا خدا بد ندهد، مثل اینکه حالتان خوش نیست.

ملا گفت: نه، حالم خیلی خوب است، برو بنشین سر جایت. دومی آمد نگاهی کرد و گفت: مثل اینکه حالتان خوش نیست. گفت: نه پسر، برو بنشین سر جایت. سومی که آمد و همان حرف را تکرار کرد، خود ملا هم شک کرد و گفت نکند حالم خوش نیست، شاید اینها بهتر از من می‌فهمند.

چهارمی که آمد و گفت: مثل اینکه حالتان خوش نیست، جواب داد: خودم هم احساس می‌کنم یک کمی حالم خوش نیست. پنجمی و ششمی که آمدند، کم‌کم وحشتش گرفت و گفت: بله، من حالم خوش نیست، شما بروید، من باید امروز کسالتم را معالجه کنم. غرض اینکه با همین تلقین‌ها او را انداختند و بستری کردند.

مسخره کردن

مسخره کردن و مسخرگی در آوردن یکی از عوامل بسیار مؤثر در مردم است. شما همین الان هم می‌توانید این قضیه را در مردم ببینید. یک وقتی در جلسه‌ای مردی که معلوم بود مقام اداری بزرگی هم دارد، با اطرافیانش صحبت می‌کرد و می‌گفت:

«به رفقا نگویید، ولی من نماز می‌خوانم!» معلوم بود جرأت نمی‌کند رفقایش که تارک‌الصلاه بودند این مطلب را بفهمند، چون مسخره می‌کردند.

کلمه «اُمل»

همین کلمه «امل» چه بدبختی‌هایی به وجود آورده است و چه زن‌هایی را از عفاف به فساد کشانده است. اگر از آنها بپرسی معنی این کلمه چیست، نمی‌دانند و همین قدر می‌گویند اگر این طور بروم بیرون مسخره‌ام می‌کنند و می‌گویند تو عقب‌مانده و امل هستی.