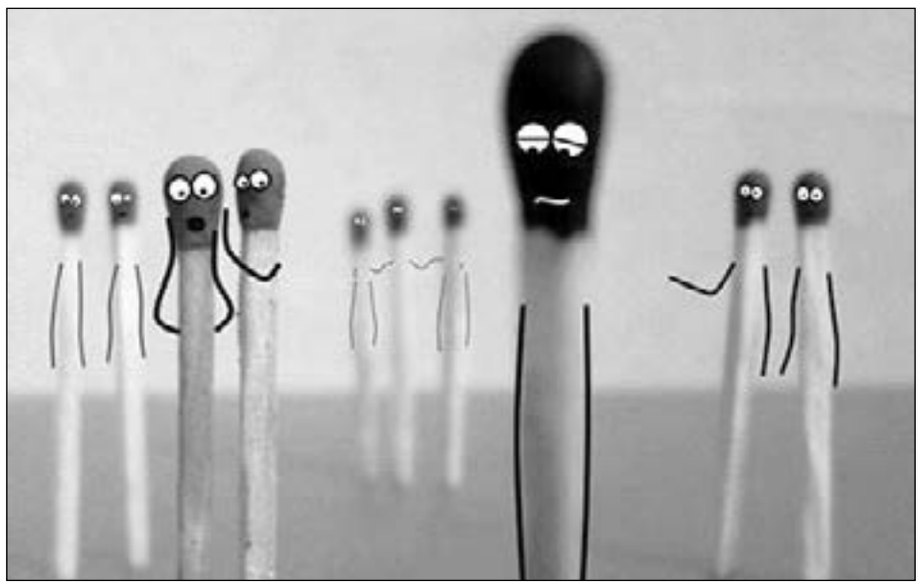
روش‌های کمک به خود را یاد بگیرید



افـرادی دائما بـه فکر رضایت دیگران هسـتند و در راضی نگهداشتن هرکسی مهارت دارند الا خودشان! آنها ذاتا می‌دانند دیگـران چه می خواهند و به اولویت هایشـان بسـیار اهمیت می‌دهنـد و توجه و مراقبتی را که از خـود دریغ کرده نثار آنها می‌کننـد. این افـراد ارزش های خود را براسـاس ارزش‌های دیگران تنظیم می کننـد و همان قدر که به مراقبت از دیگران مـی پردازند، نمی دانند به خودشـان چگونـه توجه کنند. خود شـکننده شان را با پشتیبانی از دیگران رها می کنند و نمی‌دانند چنین رفتاری چه هزینه گزافی برایشـان به بار خواهد آورد. آنها ارزش ها و امنیت فردی شـان را کاملا در راضی نگهداشـتن دیگران می بینند و دسـت آخر فراموش می کنند که خودشان برای تکمیل شـدن نیازمند چه چیزهایی هستند. عده ای از این طرز نگرش و شخصیت شان خسته شده اند و تصمیم گرفته اند کمی هم به خودشـان بپردازند. روش های ارائه شده می تواند به شما کمک کند:

مردم اصلا به شما فکر نمی کنند

این را همیشـه به خاطر داشته باشید، مردم اصلا به شما فکر نمی کنند. اینکه ما دائما زیر ذره بین دیگران هسـتیم تصوری بیش نیست. کسـی که شما را زیر ذره بین قضاوت سخت خود قرار داده غالبا کسـی به جز خودتان نیست. وقتی وارد اتوبوسی می شـوید مسافران به حسب عادت به شما نگاه می کنند و این شاید برای شما تصور توجه آنها را ایجاد کند، درحالی که بسیاری از آنها غرق افکار خودشـان هستند و حتی شما را نمی بینند. در واقع این شما هستید که دائما نگران افکار دیگران نسبت به خود هستید؛ دیگرانی که اصلا به شما فکر هم نمی‌کنند. پس راحت باشید و شما هم به فکر دیگران فکر نکنید.

نظر خدا را ملاک خود کنید

مهمتر از همه اینکه بد اسـت که آدمی در ملکی زندگی کند که صاحبش را نشناسد و بدتر است که به جای جلب نظر مالک ایـن ملک، به دنبـال جلب توجه و نظر بندگان آن باشـد؛ هم بی‌ادبی است و هم خفت می آورد. امیر مؤمنان(ع) درحکمت ۸۹ می فرمایند: کسـی که میان خـود و خدا را اصلاح کند، خداوند میان او و مردم را اصلاح خواهد کرد و کسـی که امور آخرت را اصلاح کند، خدا امور دنیای او را اصلاح خواهدکرد.

رابطه را برای چه می خواهید؟

بعد از دو اصل مهمی که گفته شد، حال به لحظاتی که تسلیم خواسـته های دیگران می شوید کاملا توجه کنید. مثلا این که چرا و چه وقت و در کنار چه کسـانی، شـما از قدرت و نیروی فردی تان دست کشـیده و به خواسته دیگران تن می‌دهید. در حقیقت مشـخص کنید که چه چیزی باعث می‌شـود بخواهید رابطه ای را حفظ کنید.

تایید دیگران به چه دردتان می خورد

یاد بگیرید دائم به دنبال تائید دیگران نباشید. نیازهای خود را نزد کسانی که برایتان مهم هستند مطرح کرده و اجازه دهید آنها هم از خواسـت هایتان مطلع شوند. این جسارت ابراز وجود خود باعث می شـود احساس آرامش کنید. البته برای این که بتوانید ایـن کار را براحتی انجام دهید باید بارهـا و بارها آن را تمرین کنیـد. در صورت امکان از دوسـت یا یکـی از اعضای خانواده تان کمک بگیرید و با بیان خواسـت هایتان به او، این روش را تمرین کنید.

به چه قیمتی محبت کنم؟

وقتی تصمیم می گیرید تغییر کنید، باید تا جایی که می‌توانید از منطقه امن و آسـایش عاطفی خود دور شـده و بدون واهمه شـروع به بیان عقاید، افکار و احساسـات خود نمایید و به این موضوع که ممکن اسـت دیگران با شـما موافق نباشند اهمیت ندهید. در واقع به خود بگویید اگر کسی به رفاه شما نمی اندیشد و برای هویت تان ارزشـی قایل نیسـت، ارزش محبت دیدن از سوی شـما را ندارد و حتی مناسب دوسـتی نیست، زیرا باعث آزارتان می شود.

رفتارتان را با خودخواهی اشتباه نگیرید

قرار نیست رفتار خودخواهانه ای از خود نشان دهید و همیشه اولویت های خودتان را مقدم بـر دیگران بدانید اما باید به خود یادآور شـوید که نیازهای شما هم درست مانند نیازهای دیگران مهم هسـتند و باید همـان قدر که برای دیگـران ارزش قائل هستید به خودتان هم اهمیت بدهید و از ترس طرد شدن تن به انجام خواسته های دیگران ندهید.

کودکی تان را مرور کنید

زخم های روحی و روانی دوران کودکی تان را شناسایی کنید، زیرا این کار به شما کمک می کند از احساسات بد دوران کودکی و آسـیب پذیری تان کاسته شود. ناراحتی های آن دوران را تنها به بخشـی از خاطرات کودکی تان که تمام شـده و گذشته‌اند تبدیل کنید. اکنون خود را فردی بزرگسال که مقتدر است بدانید. کسـی که برای زندگی و احساس امنیت نیازی به خشنود کردن دیگران ندارد. البته این کار بسیار سخت و زمانبر است.

مستقل بودن را تمرین کنید

استقلال فردی تان را بالا ببرید. با این روش می توانید خود را از شخصیت خشنودکننده دیگران به شخصیتی مستقل و بی‌نیاز به دیگران تبدیل کنید. یادتان باشد که ممکن است اطرافیان‌تان همیشه با شما موافق نباشـند و بخواهند نظرات‌شان را به شما تحمیل کنند. زمانی که مستقل بودن را تمرین کنید، می‌توانید از پس آنها برآمده و هویت و شخصیت خودرا حفظ کنید.

متفاوت بودن عالمی دارد

اگر تلاش کنید مثل دیگران و مطابق سلیقه آنها فکر و عمل کنید دیگر خودتان نیستید؛ در واقع تلاش می کنید کپی ناقصی از نسـخه های خطادار دیگران باشـید. خودتان باشید و زندگی خودتان را بکنید و از به ثمر رسـاندن استعدادهای خود و کشف گنجینه ای که خالق به صورت اختصاصی برای شـما به ودیعه گذاشته است لذت ببرید.

چرا مردم به دنبال حرف شما نباشند؟

یک قطره جوهر می تواند تمام یک لیوان آب را به رنگ خود درآورد اما یک لیوان آب هم گاهی رنگ یک قطره جوهر را پاک نمی کند. از خود بپرسید چرا شما باید به دنبال حرف مردم باشید و چرا قضیه برعکس نباشد؟

اگـر فکـر، حرف و عمل شـما حکایـت از درونـی پرمغز و پرجوهر داشـته باشـد ایـن شـمایید که الگـوی دیگران خواهیـد بود. سـنجیده حـرف زدن و سـنجیده عمل کردن از خطای شـما کم مـی کند و دیگران را به دنبال حرف شـما می‌کشاند، به جای اینکه شما به دنبال حرف مردم باشید.

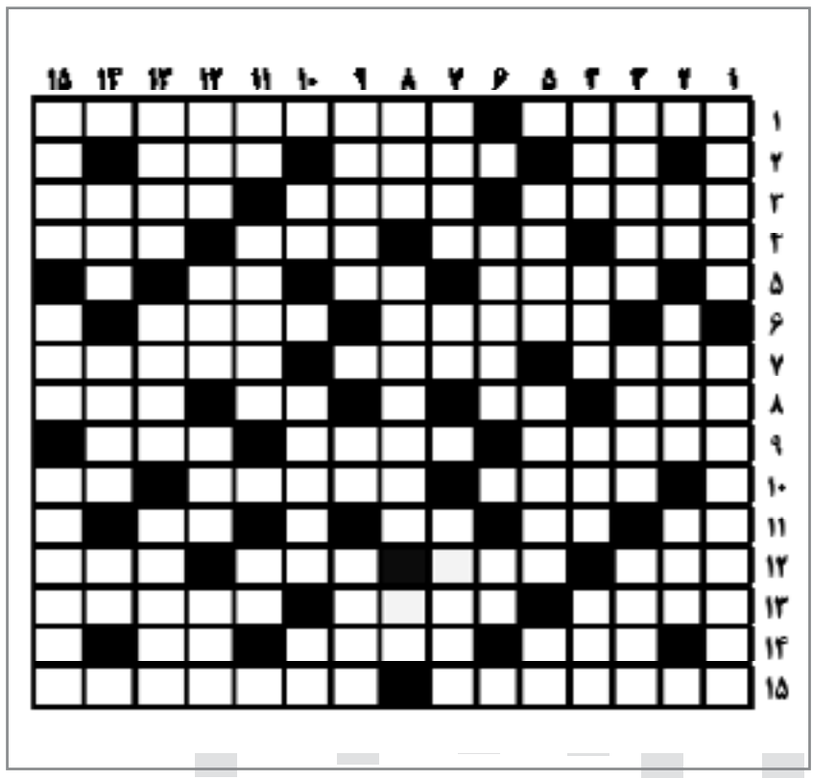
مردم هیچگاه راضی نمی شوند

راضی کردن مردم نه کاری عقلانی است و نه شدنی. شما هر چقـدر هم که تلاش کنید بازهم هیچ وقت نمی توانید همه را از خود راضی نگه دارید، پس به جای آنکه خودتان را برای هیچ و پوچ به آب و آتش بزنید،تلاش کنید که فقط درست عمل کنید، چه مردم خوش شان بیاید یا نیاید.

اگر کاری را درسـت انجام می‌دهید از مردم برای بهبود آن بازخورد بگیرید اما به دنبال مهر تأییدشـان نباشید. با طی کردن فرآیند بهبود و بازسازی شخصیت تان می توانید نسبت به زندگی احسـاس خوبی پیدا کرده و دچار شرمندگی و حقارت نشوید. با اعتبار بخشیدن به هویت خود، دیگران هم یاد می گیرند به شما احترام بگذارند.

طرح: عصرمردم

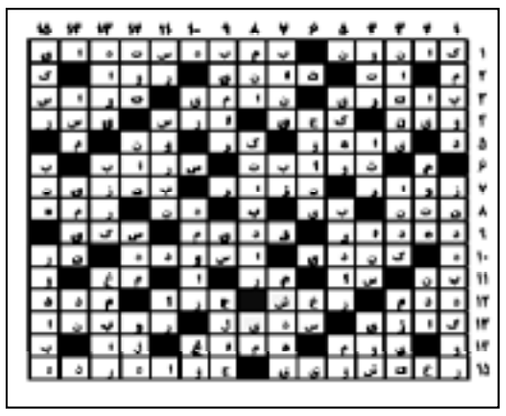
جدول شماره ۹۴/۷۶۸



افقی:
۱-دریاچـه‌ای در بهشـت- از نهادهـای فرهنگی در فارس
۲-نگاه متمرکز- بانمک- شراره آتش
۳-کم‌خردی- بی‌نقص- صفتی برای گربه
٤-آسانی- بالاپوش- از مصالح ساختمانی- نفوذ کننده در سایت
۵-از معیارهـای اندازه‌گیـری طـول- جشنواره‌ای سینمایی- بادبزن برقی
٦-درآمدها- قله
۷-راغب- چپ- بالادست رعیت
۸-روسـری- به لباس‌های هماهنگ اطلاق می‌شود- نیکی- فلز پرمصرف
۹-پوست کفل اسـب و خر- از فاکتورهای خونی- خانه
۱۰-به عربی یعنی می‌میرد- از استان‌های غربی- علامت مفعول بی‌واسطه
۱۱-به مردم لجوج اطلاق می‌شـود- قبول نیسـت- یکصد مترمربع- اثری پیرامون جنگ تحمیلی
۱۲-اول- طلای سیاه- جان سپردن- شراب خورده
۱۳-دارای عظمت- اطمینان قلبی- فلک زده
۱٤-گل سرخ- خدای زمینی- شاه دم بریده
۱۵-آلوده کردن به ناپاکـی- صفتی برای مرده

عمودی:
۱-آگاه کردن- از صفات شیراز
۲-فلج- بهتر از هیچی- معادل ۱۰ یونانی
۳-اهل نزار افغانسـتان- اولی- اعراب به ایرانیان می‌گفتند

جواب جدول شماره ۹۴/۷۶۷



٤-رها- آرزو- مستی‌آور- فهم
۵-تنهایی- تحمید- مروارید
٦-ابتدا- قیمت
۷-میدان شـیرازی- مظهر سـبکی و بی‌مقداری- یقین حاصل کردن
۸-از ادات پرسش- به شهرهای بزرگ می‌گویند- پهلوان
۹-از صفات خداوند- مادر عرب- راه و روش
۱۰-عناد و ستیزه‌جویی- از اصطلاحات هندسی- از ضمایر عربی
۱۱-لنگ- نیک آن خوب است- ناپیدا
۱۲-بعد از هشتم- نورانی- مدرک- از توابع تهران
۱۳-بی‌خرد- گرد پراکنده در هوا- جمع ملک
۱٤-آشیانه- به لباس می‌دهند- جهت
۱۵-تمامی- ترس- همنشین نعلبکی

سودوکو

جدول شماره ۹۴/۲۴۲

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

جواب جدول شماره ۹۴/۲۴۱

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

شیوه حل جدول سودوکو

یک سودوکوی معمولی دارای ۹ سـتون عمـودی و ۹ ردیف افقی اسـت که توسط خطوط پررنگ‌تر بـه ۹ جعبه ۳ در ۳ تقسیم شده است.

تعـدادی از خانه‌هـا در این جـدول دارای عدد هسـتند و وظیفه شـما این اسـت که خانه‌های خالی را پر کنید طوری که هیچ عددی در یک سـتون، ردیف و جعبه تکرار نشود.

اعـدادی که در هـر ردیف و سـتون قرار می‌گیرد از عدد ۱ تا ۹ را شـامل می‌شود و نباید تکراری باشند.

آشنایی با قرآن

متفکر شهید استاد مرتضی مطهری

تفسیر سوره غاشیه

اصل سعی و عمل

یکی از اصول قرآن مجید اصل سـعی و عمل است. آن آیه می‌فرماید: و ان لیس للانسـان الا ما سـعی. و ان سعیه سـوف یری. از همه شاید واضح‌تر و روشن‌تر آیه سـوره زلزله است که می‌فرماید: یومئذ یصدر الناس اشـتاتا لیروا اعمالهم. فمن یعمل مثقال ذره خیره یره. و من یعمل مثقال ذره شـرا یـره. روزی که مردم صدور می‌یابند، صادر می‌شوند، بیرون می‌آیند، برای چه؟ برای اینکه اعمالشان به آنها ارائه داده شود.

در نمایشـگاه عمل، مردم احضار می‌شوند. می‌بینید که هر چندی یک بار نمایشـگاهی تأسـیس می‌شود، مثلاً نمایشگاه کتاب یا نمایشـگاه آثار صنعتی تأسیس می‌شـود، مردم گروه گروه می‌روند برای اینکه در این نمایشگاه آثار ملت خودشان را ببینند یا در نمایشگاه‌های بین‌المللی می‌روند که آثار ملت‌های دیگر را ببینند.

گروه گروه مردم در آن نمایشـگاه‌ها شرکت می‌کنند بـرای اینکه آثار و نتایج کارهـای ملت‌های مختلف را ببیننـد. قرآن می‌فرماید در آن نمایشـگاه عمومی فمن یعمل مثقال ذره خیرا یره. و من یعمل مثقال ذره شـرا یره. هر کسی به اندازه یک ذره هم کار خیر کرده در آن نمایشگاه می‌بیند و هر کسی به اندازه وزن یک ذره هم کار بد کرده در آنجا می‌بیند؛ ذره‌ای گم نمی‌شود.

در سـوره مبارکه اسـراء می‌فرماید: فمن کان یرید العاجله عجلنا له فیها ما نشـاء لمـن نرید ثم جعلنا لهم جهنم یصلیها مذموما مدحورا. و من اراد الاخره و سـعی لها سعیها و هو مومن فاولئک کان سعیهم مشکورا.

هر کسـی که طالب فقط نقد باشـد و بگوید ما این حرف‌ها را قبول نداریم، ما می‌خواهیم چهار روزی اینجا بخوریم و بچریم و زندگی بکنیم، هر کسی که فقط این عاجل را بخواهد و آینـده و دور را نادیده بگیرد ما قول نمی‌دهیم که هر چـه بخواهد حتماً به او بدهیم ولی به هر کسی آن اندازه که بخواهیم می‌دهیم. دنیا را خواسته، ما هم روی حساب‌هایی برای هر که بخواهیم هر اندازه بخواهیم می‌دهیم؛ یعنی اینجا قول قطعی نیسـت، ای بسا طالب دنیا که به دنیایش هم نرسد.

اما: و من اراد الاخره و سـعی لها سعیها و هو مومن فاولئک کان سـعیهم مشکورا کسی که عاقبت و آخرت را بخواهد (پس شـرط اولش خواسـتن است) و سعی لها شـرط دوم سـعی و کوشـش و عمل است آن هم حق سـعی، آن اندازه که باید سـعی و کوشش به خرج بدهد، شرط سـوم هم ایمان اسـت؛ این سه تا اگر در شخص جمع شد خدای متعال تضمین کرده. اینجا دیگر نمی‌گوید ما نشـاء لمن نرید بلکه می‌گوید: اولئک کان سعیهم مشکورا تضمین می‌کنیم و تخلف ندارد.

در بهشت، اشیاء تابع اراده انسان است

حال اینجا می‌فرماید: لسعیها راضیه. فی جنه عالیه در بهشتی عالی و بلند و بلندقدر، یعنی چیزی که برای شما قابل تصور نیست. لا تسـمع فیها لاغیه در آنجا سخن بیهوده‌ای هرگز نمی‌شـنوی (این چهره‌ها نمی‌شنوند، یا تو نمی‌شنوی ای شنونده، ای مخاطب).

از خصوصیات بهشت، گذشته از مسئله تجسم اعمال، این است که در آنجا خدای متعال به انسان یک اراده‌ای می‌دهد و اشیاء را تابع اراده انسان می‌کند به گونه‌ای که هر چه را که بخواهد، برایش حاصل و موجود می‌شـود، یعنی در آنجا با اراده خودش می‌تواند اشیاء را بیافریند.

حتی حدیثی هسـت که این حدیث در یک تعبیری است که شاید برای بعضی اذهان سنگین باشد.

نامه و خطاب می‌رسـد از خدا به این بندگان به این عبارت: از حی قیـوم نامیرا به حی قیوم نامیرا، از خدای زنده‌ای که قیوم است و آنچه اراده کند صورت می‌گیرد و هرگز نمی‌میرد، به انسان زنده نامیرای قیوم که خدا به او اجازه داده که هر چه بخواهد ایجاد شود، ایجاد بشود. تابع خواسته انسان است؛ آنچه را که بخواهد از نعمت‌ها، ایجاد می‌شـود. آنگاه آن نعمت‌های به اصطلاح شـبیه نعمت‌های دنیایی را که مـردم در اینجا می‌فهمند ذکر می‌کند: در آنجا چشمه جاری، سریرهای مرفوع:

تخت‌های پوشـیده (یـا سـرورآور و بهجت‌افزا) و بلندمرتبه یا بلند قرار داده شـده، مقامات خیلی عالی و بالا، جام‌های نهاده شـده (اکواب موضوعه) و مخده‌ها و بالش‌های ردیف‌شده و فرش‌های گسترده شده، تمام اینها برای هر که بخواهد موجود است.

نظام این عالم، دلیل آنچه که در آن عالم است

بعد که اینهـا را ذکر می‌فرماید، گویی بعضی افرادی که می‌شـنوند برایشـان عجیب می‌آید که آیا این همه نعمت می‌تواند وجود داشته باشـد؟ می‌گوید نگاهی به دنیا بکنید، همین‌هایی که در دنیا وجود دارد نشـانه‌های قدرت الهی و خواست الهی است:

افلا ینظرون الی الابل کیـف خلقت اینها به همین شتر دقت نمی‌کنند که چگونه آفریده شده، در وجود این موجود چه نظام‌ها، چه حکمت‌ها و چه حسـاب‌ها به کار رفته است؟ و الی السماء کیف رفعت به این آسمان نگاه نمی‌کنند، آسمان برافراشـته شده، چگونه به این رفعت قرار داده شـده؟ این همه ستارگان، این همه اشیاء همه آثار خلقت خداست. کوه‌ها را نمی‌بینید چگونه نصب شده و قرار داده شده‌اند؟

زمین را نمی‌بینید چگونه گسـترده شده است؟ همه اینها هم با یک نظم و نظام معین است که اگر یک ذره حساب‌ها کم و زیاد شود اصلاً عالم از هم می‌پاشد. پس نظام این عالم را ببینیـد و تدبیر الهی و حکمت الهی و علم الهی و اراده الهی و خواسـت الهی را در این اشیاء ببینید؛ وقتی که در اینجا ببینید، تصدیق شـما آنچه [را] که در آنجا هست، ساده تر خواهد بود.