بدون منت، گذشت کنید

دانستن اینکه چگونه گذشت کنیم، موضوع مهمی است که توانایی اعتماد زوجین به یکدیگر را بیش از پیش تقویت می‌کند. اگر شما هم احساس می کنید که در زندگی مشترک‌تان با این مشکل مواجه شده اید به شما توصیه می‌کنیم که برای چشیدن طعم خوش خوشبختی به وسیله گذشت توجه کنید.

خودتان را نادیده نگیرید

گاهی اوقات پیش می آید که زن و شوهر از نیازهای احساسی خود صحبت نکرده و آنها را بیان نمی کنند و در واقع همیشه گذشت کرده اند اما باید به خاطر داشته باشید که گذشت دائمی و نادیده گرفتن خود، طرف مقابل را به یک خطای شناختی می اندازد و فکر می کند که شما اصلاً یک چنین نیازی ندارید. این ظلمی است که شما در درجه اول به خود و بعد به طرف مقابل کرده اید.

گذشتی که بی فایده است

باید خیلی راحت و بی رودربایستی و بدون اینکه منت بگذارید و همسرتان را سرزنش کنید، او را متوجه سازید که به خاطر محبتی که دارید حاضرید از نیاز خود بگذرید. این نکته بسیار مهم است؛ چراکه منت گذاشتن به خاطر گذشتن از نیازها عواقب بدی را به همراه دارد. بدون منت به همسرتان نشان دهید که به خاطر محبتی که در زندگی زناشویی تان هست، تصمیم گرفته اید از نیازتان با توجه به شرایط موجود، بگذرید. ولی اگر مدام او را سرزنش کنید دیگر این نوع گذشت شما فایده ای نخواهد داشت.

بدون گذشت اعتمادی درکار نیست

زن و شوهر نباید به گونه ای رفتار کنند که تنها منتظر عیوب یکدیگر بوده و با بیان این عیوب زندگی را به کام خود و دیگری تلخ کنند. آنان باید در یک فضای صمیمی و دوستانه از برخی اشتباهات هم بگذرند و از خود گذشتگی نشان دهند. امام علی(ع) فرموده اند: «بخشودن و گذشت، تاج خصلت‌های والای انسانی است.»

عدم سرکوب نیازهای احساسی خود

زن و شوهر برای رسیدن به شناخت متقابل باید نیازهای احساسی خود را به یک زبان خوب و زیبا بیان کنند. به عنوان مثال وقتی یک خانم احساس می کند که نیاز به رفتن به یک مسافرت دارد ولی می داند همسرش توان مالی برای این کار را در حال حاضر ندارد باید احساس نیاز خود را به صورت عاطفی و نه به صورت سرزنش و امر و نهی بیان کند.

همچنین باید در برخی مواقع به همسرتان نشان دهید که به خاطر او از اشتباهی که مرتکب شده گذشت کرده اید یا تأمین فلان نیازتان در زندگی زناشویی را به تعویق انداخته اید.

عیب پوشی کنید!

زن و شوهر بیشتر از هرشخص دیگری به روحیات یکدیگر آشنا هستند و متوجه عیوب هم می شوند اما اگر این مسئله به سرزنش یکدیگر و عدم گذشت از اشتباهات منجر شود، عواقب خوبی نخواهد داشت. پس انتظار می رود همسران سیاست عیب پوشی را به جای عیب جویی در زندگی مشترکشان پیاده کنند. پس یاد بگیرید که از اشتباه همسرتان بگذرید و درصورتی که در این زمینه موفق شدید، او نیز خواهد آموخت که گذشت لازمه زندگی مشترک است و در مقابل اشتباهات احتمالی شما از خودگذشتگی نشان خواهد داد.

فرصت بدهید

یکی از رموز گذشت در زندگی مشترک این است که زمینه‌ای را فراهم کنید تا همسرتان در حد توانش یا حتی کمتر از توانش فرصت برآورده کردن نیازهای شما را داشته باشد. گاهی اوقات به تناسب توانمندی مالی همسر خود نگاه کنید و با صرفه جویی که در زندگی مشترک انجام می دهید فرصت برآورده کردن این نیازتان را توسط همسرتان به او بدهید.

اصول گذشتن از اشتباهات دیگران

حال که شما تصمیم گرفته اید ببخشید تا بخشیده شوید و در اهداف آینده تان می خواهید به همسرتان بگویید که چرا از اشتباهات او گذشتید، پس بهتر است بدانید این عفو و گذشت چه منفعتی برای شما دارد. طبق نتایج این تحقیقات، افرادی که می توانند ببخشند، افسردگی، خشم و فشار عصبی کمتری دارند و امیدشان به آینده بیشتر است. بدن این افراد نیز سیستم ایمنی قوی تری دارد و راحت تر از افراد دیگر به خواب می روند و نشاط و شادابی بیشتری را تجربه می کنند. در واقع راز سلامت افراد بخشنده در شخصیت آنهاست، کسانی که گرچه ممکن است از مسائل مختلف ناراحت شوند، اما چون رویه ای بخشایشگر دارند، دیگران را عفو می کنند و منتظر عذرخواهی نیز نمی مانند.

پس به همین علت آدم های بخشنده و با گذشت جسم و روان سالمی دارند و آسوده خیال تر از دیگران زندگی می‌کنند؛ درست برخلاف آدم های کینه جو که محققان دریافته‌اند مستعد ابتلا به مشکلات قلبی – عروقی، دردهای مزمن، اختلال عملکرد عصبی و اضطراب و افسردگی هستند و در نهایت از داشتن یک زندگی لذتبخش محروم می مانند.

منتظر عذرخواهی نباشید

اما رسیدن به درجه بخشندگی، کار آسانی نیست و نیاز به تمرین مستمر و اعتقاد قلبی دارد. اولین روش برای تمرین بخشندگی این است که منتظر عذرخواهی فرد مورد نظر نباشیم چون ممکن است این اتفاق هیچ گاه رخ ندهد. وقتی منتظر عذرخواهی نباشیم، این فرصت برایمان پیش می آید که مسائل را از دید فرد مقابل نگاه کرده و برای لحظاتی با او همدردی کنیم و به این نتیجه برسیم که اقدام او علیه ما یا از روی نادانی بوده، یا از روی ترس یا حتی از روی علاقه.

دانستن فواید بخشش

این که این عمل چه تاثیرات مثبتی بر فرد بخشنده دارد نیز می تواند بهترین انگیزه برای تمرین بخشش باشد. مثلا این که بدانیم وقتی کینه کسی را به دل می گیریم، فکر صدمه زدن به کسی را در سر می پرورانیم یا کلاممان را تند و تیز می‌کنیم و طعنه‌آمیز حرف می زنیم، پیش از آن که به فرد مقابل آسیب بزنیم، خودمان را هدف قرار داده ایم و سبب ترشح هورمون‌های آسیب زننده به بدن خویش شده ایم.

موانع بخشش را از بین ببرید

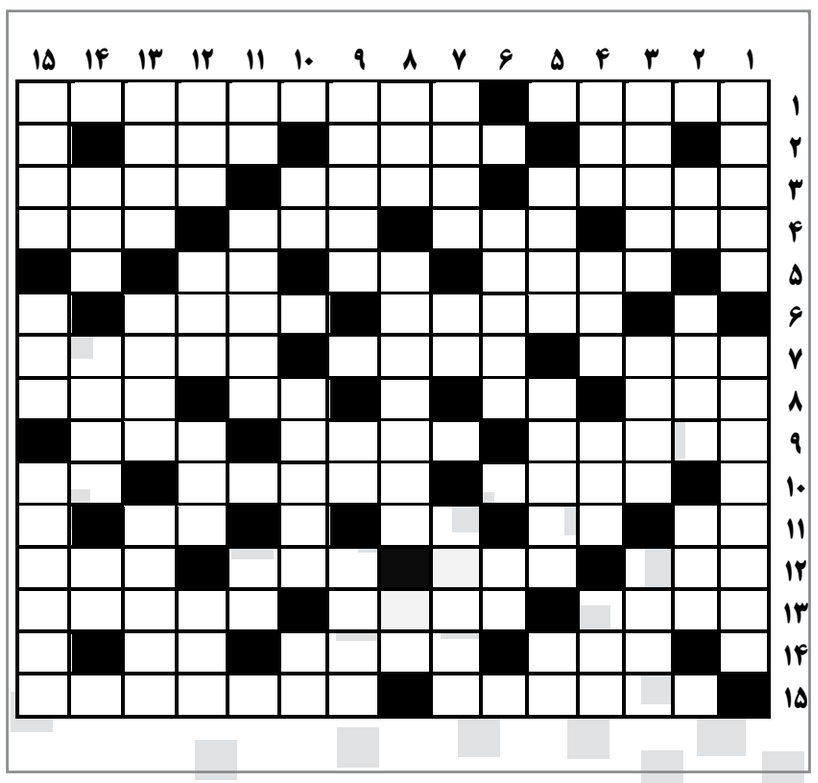
برای این که بتوانیم راحت تر ببخشیم، باید موانع بخشش را نیز از سر راهمان برداریم و به اصطلاح چشم هایمان را بشوییم. به این ترتیب برای این که فکر و ذهنمان آماده بخشش شود، باید به خود بقبولانیم که مسائل گذشته از بین رفته و دوباره تکرار نخواهد شد که این به معنی خلاصی از دست افکار قدیمی و پرورش افکار تازه در ذهن است.

فکر نکنید چه کسی برنده است

برای تبدیل شدن به فردی بخشنده نباید مدام به این فکر کنیم که با گذشتن از اشتباهات دیگران آنها برنده می شوند و ما بازنده، بلکه باید خود را برنده حقیقی بدانیم و ایمان داشته باشیم که با بخشیدن از شر افکار کینه جویانه خلاص می‌شویم و در راهی قرار می گیریم که انتهای آن دستیابی به آرامش است.

طرح: عصرمردم

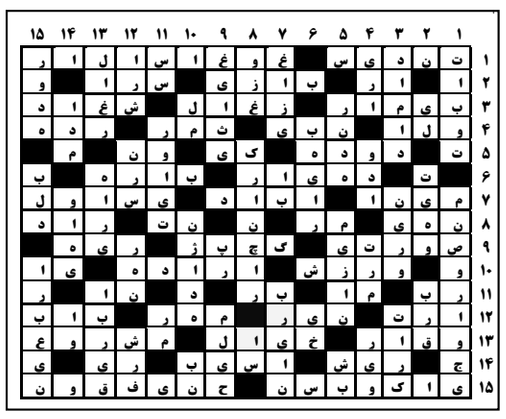
جدول شماره ۹۴/۷۸۶



افقی:
۱-دگرگون- نویسنده کتاب کاپیتال
۲-وی- بلندمرتبه- خانه
۳-معالجه- برگزیده و سرآمد- پستی و بلندی را گویند
٤-سلام تلفنی- مخصوص پیامبران است- در حال گذراندن آن هستیم- رها
٥-حصه- در گذشته با تکرار آن کسی را تحسین می‌کردند- دریا
٦-جمع بلا- از خودروهای تولید داخل
۷-از تقسیمات قرآنی- پوشنده- بیرون کردن
۸-مروت و عاطفه- ابر زمین‌گیر شده- هزار کیلو- از آن کتیرا می‌گیرند
۹-دستاویز- خودبزرگ‌بینی- بافتن
۱۰-رهایی‌بخش- اجتماع صنفی هدفمند- کنایه از زیباروی
۱۱-خاندان- از بازی‌های کودکانه- ناشنوا- ناپیدا
۱۲-از سوره‌های قرآنی- بالاپوش- سست شدن- از توابع فارس
۱۳-ستارگان- هستی- ویرانی
۱٤-از مناطق واقع در فلسطین اشغالی- بی‌اساس- بدون
۱٥-از توابع کرمان- استیصال

عمودی:
۱-جایی که آب ساکن باشد- از سریال‌های تلویزیونی دهه ۷۰
۲-نقش- مرکز قطر- رنگ
۳-کتاب لغت- داستان بلند- اجراکننده
٤-پرچم- بخشش- با عشوه همراه است-
گریزگاه
٥-بهره و قسمت- دورافتاده- از واجبات الهی
٦-دلیری به خرج دادن- حیوان درنده
۷-معدنی- ای- بیضی دو تا دارد
۸-به معنی الی آخر- کارش درست کردن خاتم است- ای
۹-دوستدار بکتاش- ریشه- بخشنده
۱۰-از ضمایر عربی- به زبانی دیگر برگرداندن- تکرار آخرین حرف
۱۱-فلز خجالتی- رئیس جمهور هفت تیرکش آمریکایی- همکار سوزن
۱۲-از اصطلاحات موسیقی- واحدی برای سنجش سرعت هواپیما- عار- بار درهم
۱۳-نوعی مسابقه اتومبیلرانی- گلی زمستانی- از توابع همدان
۱٤-درد- واجب‌تر- مایه حیات
۱٥-عامل بسیاری از مرگ و میرها- آمیزه‌ای از آب و گل و لای بویناک- ظلمت

جواب جدول شماره ۹۴/۷۸۵



سودوکو

جدول شماره ۹۴/۲۶۰

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

جواب جدول شماره ۹۴/۲۵۹

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

معنی «سماء» در قرآن

و السماء و ما بنیها و سوگند به آنچه در بالا هست و آنچه آن را ساخته است. قبلاً گفته‌ایم که کلمه «سماء» در عربی با کلمه «آسمان» در فارسی هم‌معنی نیست. و لهذا درست نیست که کلمه «آسمان» را ترجمه کلمه «سماء» بیاوریم ولی چون لغتی نبوده این را آورده‌اند.

آسمان یعنی چرخ‌مانند و ترجمه لغت فلک است. سماء در قرآن یعنی بالا، بالایی، آنچه که در بالا قرار گرفته. قرآن گاهی به ابر و باران و هر چه که در بالا قرار گرفته «سماء» می‌گوید و حتی به چیزهایی که از نظر معنوی بالا هستند نه از نظر ظاهری.

چرا در آیه تعبیر به «ما» شده است؟

و ما بنیها و آنچه اینها را ساخته است. چرا گفت «آنچه ساخته است» در حالی که باید بگوید «و من بنیها» یعنی آن کسی که ساخته است، چون خدا ساخته است و در مورد خدا باید «کس» به کار برده شود نه چیز؟ «ما» یعنی چیز، و «من» یعنی کس.

اینجا دو احتمال داده شده. احتمال اول اینکه گاهی در مقام تعجب، از «کس» به عنوان «چیز» اسم برده می‌شود.

گاهی انسان به یک انسان عملاق و قهرمان برمی‌خورد که در جهتی به نظرش یک غول می‌آید، مثلاً در فکر یا هوش یا کشتی‌گیری یا هیکل، آنگاه می‌گوید «چه هست!»، یا به پدر آن انسان می‌گوید «خدا به تو چه داده!» این در مقام تعجب است.

پس در این آیه مقصود از «ما» خداست و آنچه که از اسباب مرموز آفریده است که به موجب آنها نظام این عالم برقرار است.

معنی «طحو»

و الارض و ما طحیها و سوگند به زمین و آنچه زمین را گسترانید، یا آنچه که زمین را پرتاب کرد. کلمه «طحو» و کلمه «دحو» در قرآن در مورد زمین به کار برده شده.

در جای دیگر فرمود: و الارض بعد ذلک دحیها. بعضی این دو را دو لهجه و دو تلفظ از یک لغت دانسته‌اند و بعضی گفته‌اند اینها دو لغت‌اند. بعید نیست که این دو یک لغت و دارای یک معنا باشند.

«دحو» و «طحو» معانی متعددی دارند. یکی از این معانی «گسترانیدن» است. زمین گرچه در ذات خودش کروی است اما نسبت به انسان و از نظر انسان که در روی زمین راه می‌رود یک بساط گسترده است. معنای دیگر آن «پرتاب کردن» است.

عرب به بازی الک دولک می‌گوید مدحاه بازی. بعضی می‌گویند «و الارض و ما طحیها» اشاره به آن است که خدای متعال این زمین را به گردش درآورد؛ یعنی همانطور که شیئی را با یک ضربه به حرکت در می‌آورند زمین هم یک شیء چسبیده به شیء دیگر بود، بعد که جدا شد به حرکت درآمد.

و نفس و ما سویها سوگند به جانی (نمی‌گوید «به جان» بلکه می‌گوید «به جانی») و آنچه این جان را تعدیل و تکمیل کرد و بیاراست؛ یعنی آنچه این جان لازم دارد به آن داد.

خلاصه یعنی قسم به جان آدمی. تا اینجا نه سوگند ذکر شده بود: سوگند به خورشید و سوگند به نور اول روزش، سوگند به ماه، سوگند به روز، سوگند به شب، سوگند به آسمان، سوگند به ساختمان آسمان، سوگند به زمین و سوگند به آنچه زمین را گسترانید یا به حرکت دورانی درآورد.

بعد از همه اینها سوگند می‌خورد به آن قوه و نیرویی که این جان را تعدیل و تکمیل کرد. سوگندهای قبلی سوگند به اموری- و به قول امروز به محیطها و شرایطی- بود که خلق شده‌اند تا زمینه برای خلق و پیدایش انسان در روی زمین پیدا شود.

الهام عمومی

فالهمها فجورها و تقویها. بعد از آنکه آن جان را متعادل کرد، تکمیل کرد و بیاراست، فجور و تقوای او را به او الهام کرد؛ یعنی خدا مستقیماً به جان انسان یک سلسله الهامات کرده است.

هر جانی درجه‌ای از الهام به او شده است. این الهام، عمومی است و اختصاص به پیغمبران یا اولیاء خدا ندارد. حال چیزی به نفس انسان الهام شده؟ این که خوبی چیست و بدی چیست.

البته قرآن در اینجا تعبیر به خوبی و بدی نکرده و نباید هم می‌کرد، چون مفهوم خوبی و بدی مفهوم عام و کش‌داری است، بلکه به تعبیر فجور و تقوا کرده.

تقوا یعنی پاکی، و فجور همان فسق است و مفهوم انفجار را دارد.

خدا پاکی و ناپاکی را به انسان الهام کرده است؛ یعنی انسان بدون اینکه نیازی به معلم و حتی نیازی به پیغمبر داشته باشد، یک چیزهایی را حس می‌کند؛ یعنی در وجدان خودش حس می‌کند که این، پاکی است و آن، ناپاکی.

این امر درس و معلم نمی‌خواهد بلکه فطرت برای آن کافی است. خدا به انسان فطرتی داده که به موجب آن این مقدار را می‌فهمد.

روایتی از امام صادق (ع)

در تفسیر صافی ذیل آیه «و منهم امیون لا یعلمون الکتاب الا امانی» روایتی از امام حسن عسکری(ع) نقل می‌کند که ایشان از جد بزرگوارشان امام صادق(ع) نقل می‌کنند که راوی سؤال می‌کند «چرا خدا در این آیه جهال یهود و بی‌سوادها و امی‌ها را هم مذمت می‌کند و مورد ملامت قرار می‌دهد؟