زبانی دیگر

نسیم آزادی

(۱۱)

English Expressions and Idioms

اصطلاحات پرکاربرد انگلیسی

How did you know that?

چه جوری فهمیدی؟

A little bird told me

کلاغه خبر داد.

Be quiet and act your age

ساکت باش و بچه بازی در نیار.

Hey amigo, Let's go for a drive

هی رفیق، بریم یه دوری بزنیم.

Don't bean apple polisher

چاپلوس نباش.

I want change my job, It's so boring

می‌خواهم شغلم را عوض کنم، خیلی کسل‌کننده است.

Why? Are you nuts?

چرا؟ مگر خل شدی؟

Where you?

کجا بودی؟

He is late as usual

طبق معمول دیر کرده.

I'm exhausted. Could you post pone the meeting

خیلی خسته‌ام. میشه جلسه رو عقب بندازی؟

Ok! As you wish

باشه هر جور میلته.

Are you asking trouble

دنبال شر می‌گردی.

?Di you understand

فهمیدی؟

Yes, I understand

بله فهمیدم.

خوبی‌ها مسری هستند

خیلی وقت ها باید چشم ها را برای از نو دیدن تربیت کرد. حساس شدن به دیدن محبت هایی که قبلا نمی دیدیم خود به خود روح قدردانی را در ما تقویت می کند. درک اینکه در دنیایی از محبت های بی صدا غرق هستیم و تلاش برای حساس شدن به این محبت ها چهره دنیایی را که در آن زندگی می کنیم برای ما زیبا تر می‌کند. کار سختی نیست. وقتی که این رفتار را در خودتان تقویت کنید، کم کم متوجه می‌شوید که این ویژگی اخلاقی به اطرافیان شما هم سرایت می کند. خوبی ها مسری هستند.

عادت کنیم به سلام بی طمع؛ به تشکر بی‌قصد و غرض. تشکری ارزش دارد که خالی از هر غل و غش باشد وگرنه هم ارزش و هم اثر خودش را از دست می دهد. تشکر مانند طلا باید عیاری بالا داشته باشد. هر چه از خلوص و عیار آن کاسته شود از ارزش اش کم می شود. پس نگذارید کار پسندیده شما کم بها شود چون همه، توان سنجش عیار آن را دارند.

بچه ها باید از شما تشکر کنند

اگر مادری تمام وقت خود را صرف خورد و خوراک فرزندان خود کند و تمام هم و غمش، رشد دادن جسم فرزندانش و پروار کردن بدن آنها باشد، یکی از بلاهایی که ممکن است به سر خودش بیاید این است که روزی فرزندانش تمام زحمات او را وظیفه می دانند. لازم است فرزندان از والدین یاد بگیرند، در پاسخ هر لطفی ولو اگر آن لطف وظیفه باشد، تشکر کنند و هر نیکی را باید با بهتر از آن پاسخ دهند. معمولا عدم توجه به این امر، خلأیی است که در تربیت بسیاری از والدین به چشم می خورد. وقتی دختر و پسر ما با این فضای ذهنی پا به زندگی مشترک می گذارند دیگر خبری از آن مادر و پدر فداکار نیست. پس این توهم خطرناک در سال‌های بعد، به شلوغ شدن راهروها در دادگاه های خانواده می انجامد.

دلربایی با یک قدردانی ساده

وقتی کسی کاری برای ما انجام می دهد صرف نظر از اینکه آن کار وظیفه او هست یا نه، از او با آرامش و با جمله هایی سرشار از محبت و مهربانی تشکر کنیم. این کار هم به بهبود رابطه ما به دیگران کمک می کند و هم آن فرد را تشویق می کند که کارهای خودش را با کیفیت‌تر و با انگیزه بیشتری انجام بدهد. آن فرد زمانی که می بیند شما حتی برای کاری که وظیفه او است تشکر می کنید، انگیزه می گیرد که با جان و دل کیفیت انجام کارها را بالاتر ببرد.

چاپلوسی ممنوع!

مرز باریکی بین تملق و چاپلوسی و تشکر و قدردانی هست که با وجود نازک بودن این مرز، کاملا قابل تشخیص است. وقتی از کسی تشکر می کنیم از قواعد خاصی تبعیت می کنیم مثل اینکه در مقابل انجام لطف شخصی، از او تشکر می کنیم و قدردانی ما با میزان ارزش محبت یا کاری که شخص انجام داده تناسب دارد. ضمن اینکه از شخص مورد نظر توقع دیگری نداریم و تشکر ما به قصد سرمایه گذاری برای انجام کارهای دیگری از او نیست. اما در مقابل، تملق و چاپلوسی هم کاملا از قواعد خودش تبعیت می‌کند. نخستین نشانه آن اغراق در میزان واکنشی است که شخص نشان می دهد.

تشکر حتی اگر وظیفه باشد

ما باید یاد بگیریم در برابر وظایف دیگران هم از آنها تشکر کنیم، تنها به یک دلیل ساده؛ چون انسان هستیم. شما چرا از رایانه و موبایل خودتان وقتی عملیاتی را به خوبی انجام می دهد تشکر نمی کنید؟ این کار را نمی کنید چون با موجودی طرف هستید که نه چنین بازخوردی را از شما دریافت می کند، نه توان درک و تحلیل آن را دارد و نه تشکر کردن و نکردن شما تأثیری در عملکرد آن دارد. در واقع رایانه و موبایل شما چیزی به اسم عاطفه ندارند اما انسان ها به خاطر وجود عاطفه نیاز به محبت کردن و محبت دیدن دارند. انسان ها نیاز دارند همانطور که از کارهای بد نهی می شوند در قبال اعمال خوبشان هم تشویق شوند ولو اینکه این کار خوب انجام دادن یک تکلیف یا وظیفه باشد.

قدرانی حتی در محیط کاری

قدردانی زمان و مکان نمی شناسد و به عنوان یک هدیه و یک حق بر هر انسانی واجب است. این قصه در محل کار به نوع دیگری می تواند اتفاق بیافتد. بسیاری از کارفرمایان نمی دانند چطور قدردانی خود را از پرسنل به نحوی معنادار نشان دهند. خوشحال نگه داشتن پرسنل و انگیزه دادن به آنها جنبه مهمی از اداره یک کسب و کار چه بزرگ و چه کوچک است. در کتابی با عنوان «۵ زبان قدردانی در محیط کاری» به ۵ روش برای نشان دادن قدردانی از افراد اشاره شده که در زیر می خوانید:

کلمات مثبت:کلمات دلگرم کننده مانند "از نظرت متشکرم" یا "آفرین ارائه مطلبت خوب بود" برای انگیزه دادن و نشان دادن قدردانی از اعضای تیم استفاده می شوند.

اختصاص دادن زمان به کارمندان: اینکه وقت بیشتری را با اعضای تیم خود بگذرانید و در مورد موضوعاتی که برای آنها مهم است با آنها صحبت کنید بسیار انگیزه بخش است.

رفتارهای خدمتی: کلمات قدرشناسانه شما شاید به اندازه کمک کردن برای تکمیل یک پروژه یا وظیفه برای اعضای تیم مفید نباشد. از روتین خود خارج شوید و بجای تشکر خشک و خالی به این دسته افراد کمکی نمایید.

پاداش های ملموس: بیشتر مردم از پاداش‌های ملموس خوششان می آید. نکته مهم اینجاست که پاداشی که می دهید چیزی باشد که فرد خارج از محل کار به آن ارزش دهد، مثلاً پیراهن تیم فوتبال محبوبش باشد یا لیوانی با عکس شخصیت کارتونی محبوبش باشد.

چرا قدرانی طعمه غرور شده است؟

حالا ببینید، چرا خیلی وقت ها اصلا لزومی نمی بینیم که در هیچ یک از مراحل زندگی از دیگران تشکر کنیم؟

*ما به ندیدن محبت ها عادت کرده و نسبت به محبت های تکراری دیگران بی تفاوت شده‌ایم.

*فرض می کنیم که معمولا همه وظیفه دارند در حق ما محبت کنند. حتی در این صورت برای انجام وظایف دیگران هم بلد نیستیم به آنها محبت کنیم.

* در تشخیص وظیفه از لطف دیگران دچار توهم هستیم. برای بعضی از ما اینکه رفتگری جلوی منزل ما را تمیز می کند تنها یک وظیفه است که برایش پول می گیرد، پس در مقابل انجام وظیفه اش نیازی به تشکر از او نمی بینیم.

*نقد کردن را لااقل به معنای رایج آن خوب بلدیم. گرچه در مورد خودمان از این لحاظ ضعیف تر عمل می کنیم اما خوب می توانیم نقاط ضعف دیگران را در هر کاری تشخیص دهیم، اما دلمان می خواهد بقیه فقط خوبی های ما را ببینند.

آشنایی با قرآن

متفکر شهید استاد مرتضی مطهری

تفسیر سوره لیل

در اینجا خدا از باطن آنها حکایت می‌کند و صحبت خود انسان نیست. می‌فرماید: طعام را بر اساس حب الهی (یا در عین اینکه شدیداً مورد نیاز و احتیاجشان بود) به مسکین و یتیم و اسیر دادند و سخنشان و زبان حالشان این بود که ما فقط محض رضای خدا می‌دهیم و از شما توقع هیچ پاداشی نداریم و حتی توقع نداریم که تشکر کنید. و ما لاحد عنده من نعمه تجزی اینها در نزد احدی نعمتی که در قبالش پاداش بخواهند ولو یک تشکر، ندارند؛ یعنی هر چه دادند حتی یک تشکر هم توقع ندارند.

پس برای چه دادند و چه می‌خواهند؟ الا ابتغاء وجه ربه الاعلی. فقط یک چیز می‌خواهند و آن، طلب چهره پروردگار برترینشان است. روی خدای خودشان را می‌خواهند، رضای خدای خودشان را می‌خواهند و جز به رضا خدا اصلاً به چیز دیگری فکر نمی‌کنند.

وقتی که اندیشه انسان آن قدر بالا برود که جز رضای خدا چیزی برایش مطرح نباشد و حتی بهشت و جهنم هم برایش مطرح نباشد، نتیجه این است که از طرف خدا دیگر اینجا گفته نمی‌شود که چه چیزی به این شخص داده می‌شود، بلکه آن قدر داده می‌شود که نتیجه‌اش رضای کامل اوست.

و لسوف یرضی. آن که رضای خدا را می‌خواهد خدا هم رضای او را می‌خواهد؛ یعنی پیمانه‌اش را پر می‌کند و هر چه بخواهد به او می‌دهد.

*****

تفسیر سوره ضحی

بسم الله الرحمن الرحیم. و الضحی. و اللیل اذا سجی. ما ودعک ربک و ما قلی. و للاخره خیر لک من الاولی. و لسوف یعطیک ربک فترضی. الم یجدک یتیما فاوی. و وجدک ضالا فهدی. و وجدک عائلا فاغنی. فاما الیتیم فلا تقهر. و اما السائل فلا تنهر. و اما بنعمه ربک فحدث.

سوره مبارکه «ضحی» است که از اولین سوره‌هایی است که بر پیغمبر اکرم(ص) وحی شده است.

شأن نزول سوره

در شأن نزول این سوره گفته شده است که این سوره بعد از مدتی انقطاع وحی نازل شد؛ یعنی در ابتدای بعثت بعد از دو سه نوبت که وحی نازل شد، مدتی وحی نازل نشد و آن حال برای پیغمبر اکرم(ص) رخ نداد.

پیغمبر اکرم در اندوه سختی فرو رفت که نکند وحی و این لطف و عنایت حق از او گرفته شده باشد. مکرر گفته‌ایم هر کسی در هر درجه و مرتبه‌ای که هست، در مقابل خدا مسئولیتی و تکلیفی دارد و هر چه بالاتر برود دغدغه‌اش بسی بیشتر است.

به هر حال گفته‌اند که برای آن حضرت ناراحتی شدیدی پیدا شد که نکند وحی از او باز گرفته شده باشد و حتی نکند که مورد خشم الهی قرار گرفته و طرد شده باشد. این است که می‌گویند در این مدت انقطاع وحی آنچنان ناراحتی به پیغمبر اکرم دست داد که شاید برای ما غیرقابل تصور باشد. این سوره نازل شد. لحن این سوره لحن فوق‌العاده ملاطفت‌آمیزی نسبت به پیغمبر اکرم است.

اول می‌فرماید: والضحی. و اللیل اذا سجی. کلمه «ضحی» را در سوره «و الشمس و ضحیها» معنی کردیم و گفتیم که به قسمت‌های اول روز (تقریباً ربع اول روز) که آفتاب گسترده می‌شود «ضحی» می‌گویند. می‌فرماید: سوگند به وقتی که خورشید نور می‌گستراند.

و اللیل اذا سجی و سوگند به شب آنگاه که پرده می‌افکند. (یا: آنگاه که آرام می‌گیرد. هر دو یکی است: چون پرده می‌افکند آرام می‌گیرد.) ما ودعک ربک و ما قلی که پروردگارت تو را رها نکرده است، لطف خود را از تو نگرفته است و تو را مورد غضب هم قرار نداده است.

نکته

قسم به این دو چیز نکته ای دارد و آن این است که در اینجا به اوایل روز و طلوع خورشید و به شب سوگند می‌خورد برای اینکه آن حالت پیغمبر که خورشید وحی بر او ظاهر شد و بعد چهره خودش را پنهان کرد، شبیه است به آشکار شدن خورشید ظاهری و جسمانی و بعد، آمدن شب.

کأنه می‌فرماید: سوگند به ضحای وحی و طلوع وحی بر تو و سوگند به مخفی شدن وحی از تو. در حقیقت، اینجا می‌خواهد این نکته به پیغمبر اکرم گفته شود که مسئله زدن برق وحی و بعد نزدن این برق و اینکه مدتی تو منقطع از وحی بمانی ربطی به این مسئله ندارد که خدا تو را شایسته ندیده باشد، رها کرده و مورد غضب قرار داده باشد، بلکه این حسابی دارد.

همانطور که در عالم ماده و جسمانی اگر خورشید طلوع می‌کند و بعد شب می‌آید، شب علامت غضب نیست بلکه این شب هم در کنار آن روز لازم است، این انقطاع وحی و این شب روحی، برای تو امری لازم و ضروری بوده است و باید چنین چیزی واقع می شد.

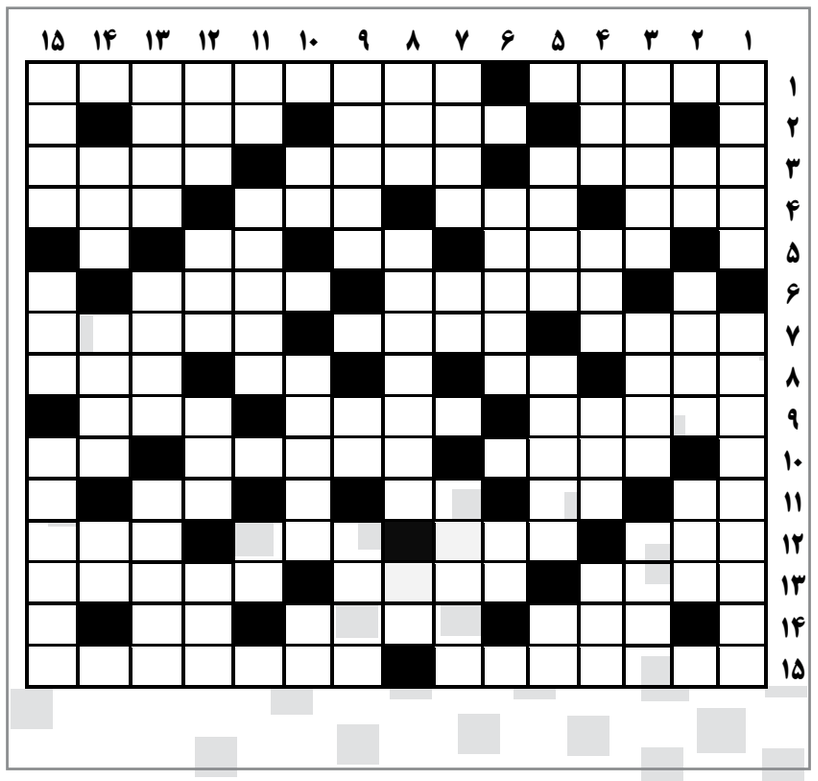
یک نکته روان‌شناسی

از نظر روان‌شناسی جمله‌ای می‌گویند که شاید به اینجا هم قابل تطبیق باشد. جمله عجیبی است؛ می‌گویند: «انسان اسکی را در تابستان یاد می‌گیرد و شنا را در زمستان»، با اینکه عکس قضیه است و انسان در زمستان اسکی‌بازی می‌کند و در تابستان شنا می‌کند.

مقصود این است: به طور کلی این یک خصلت روانی برای انسان است که وقتی با کاری مواجه می‌شود ابتدا منطبق بر آن کار و آماده برای آن نیست، ولی اگر مدتی این کار را تمرین کند و بعد مدتی تمرین نکند، در خلال مدتی که تمرین نمی‌کند روح در آن باطن خودش، خودش را برای این وارده جدید آمده می‌کند بدون اینکه خود انسان توجه داشته باشد.

طرح: عصرمردم

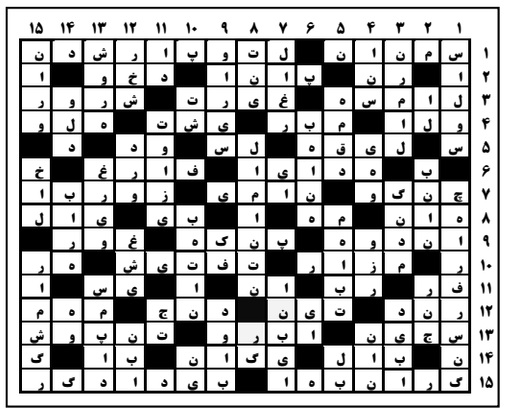
جدول شماره ۹۴/۸۰۲



افقی:
۱-ارمغان سفر- بسیاری از فارغ‌التحصیلان دنبال کارت آن هستند
۲-ضمیر اول شخص مفرد- فرق سر- بسیار محرمانه
۳-محل خرید و فروش- سنگینی- آرزو
٤-خنک- پول فلزی- تنها- پرستار
۵-جوغن آپارتمانی- نفس سیگاری‌ها- بالا آمدن آب دریا
٦-به درستی که- نوعی تب
۷-پزشک تجویز می‌کند- نوعی ماضی- از صالحان بی‌اسرائیل
۸-از جنس نخ- قبل از برخی افعال می‌آید- تلخ- از استان‌های کویری
۹-محافظ در- سرگرمی- حبس
۱۰-چراغ- صداقت- آب منجمد
۱۱-تازه- مادر ورزش‌ها- از میوه‌های پاییزی- رشد و نمو
۱۲-از ادات تنبیه- سبیل- ظرف میوه- خورشید
۱۳-نام اسب حضرت علی (ع)- تخت- مربای خوشمزه‌ای دا رد
۱٤-اول- پرحرف- رایحه
۱۵-زادگاه احتمالی سلمان فارسی در خوزستان- تازه تأسیس

عمودی:
۱-روستایی نزدیک سپیدان- دارای دندانه
۲-یکصد مترمربع- موجب فخر و غرور- از حیوانات بزرگ آبزی
۳-اندوهگین- پشت سر هم به لهجه شیرازی- مونس و همنشین
٤-مادر ترکی- حیوانی زیبا- گل سرخ- اثر چربی روی لباس
۵-آیین‌ها- مشورت دهنده- تلخ
٦-تخلیه فاضلاب- تکخال
۷-از شهرهای کردنشین- توان- نامی پسرانه
۸-تنگ‌تر و شفاف‌تر- مجازات و پاداش- برابر
۹-دانه به دانه- توان- بزرگان
۱۰-صریح- نسبت داده شده- از غلات
۱۱-اطراف دهان- صاف- خرس آسمانی
۱۲-از حیوانات وحشی- پشت- وسط- پسر
۱۳-قرض‌ها- از صفات اشاره به نزدیک- از شاعران سبک هندی
۱٤-الم- نوعی دستمال- درخت زبان گنجشک
۱۵-ارتباط- توشه- از مجالس مشورتی مخصوص ایران

جواب جدول شماره ۹۴/۸۰۱



سودوکو

جدول شماره ۹۴/۲۷۶

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

جواب جدول شماره ۹۴/۲۷۵

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

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.