عصبانیت همسرتان را نرم کنید

از عصبانیت های همســرتان غول نسازید. شما می توانید در بهبود این وضعیت مؤثر باشید. چگونه؟ کافی است اولاً از سرایت عصبانیت او به خودتان پیشگیری کنید، دوماً دلایل عصبانیت او را بشناسید و ســوماً بدانید با یک همسر کثیر الخشم باید چطور رفتار کنید!

مهارت اول: خودمان به نقطه جوش نرسیم

۱. خودتان را واکســینه کنید. خودتان را عادت بدهید به اینکه در موقعیت های روزمره ی برانگیزاننده ی خشم بتوانید آرامش و عقلانیت تان را حفظ کنید.

۲. به خودتان حق ندهید. وقتی همســرتان عصبانی می شود، شما آزرده می شــوید و دلتان می خواهد یک جوری جواب این آزردگی را بدهید. به همیــن خاطر به خودتان حق می دهید که در برابر عصبانیت او شــما هم عصبانی شوید و تلخی رفتارش را به او بچشــانید. اما باور کنید که با این کارِ شما نه تنها او متوجه اشتباه بودن رفتارش نمی شود بلکه شما هم خودتان را به فردی تابــع رفتارهای او تبدیل می کنیــد. پس در مواجهه با عصبانیت همســر، به خودتان حق عصبانی شــدن ندهید. برای رسیدن به این هدف به خودتان یادآوری کنید که «هر کس مســئول رفتار خودش است».

۳. مراقب فکرتان باشــید. وقتی با عصبانیت همسرتان مواجه می شــوید، هزار و یک فکر به سراغتان می آید. مثلاً به ذهنتان می رســد که «نباید کم بیــاوری»، «نباید بگــذاری اینطوری تحقیرت کند»، «جلویش بایســت وگرنه فکر می کند حق با او است»، «الآن جلویش نایستی، دفعه بعد بدتر می کند» و...

بــرای مقابله با این فکرها چند تــا کار می توانید بکنید: اول، فکرهایــی را که در این موقعیت به ذهن تان می آید یادداشــت کنید. بعد آنها را به چالش بکشید؛ مثلاً از خودتان بپرسید «خیلی خــب من نباید کم بیاورم، اما آیا وقتی که از عصبانیت او من هم عصبانی می شوم بیشتر کم آورده ام یا وقتی که اجازه نمی دهم عصبانیتش مرا عصبانی کند؟». ســپس ســعی کنید بفهمید که چرا این فکر به ذهن تان رســیده اســت. مثلاً آیا به این دلیل به تحقیر شــدن فکر کردید که از تحقیر شــدن می ترسید؟ چرا از تحقیر شــدن می ترســید؟ و... وقتی ماهیت و هدفِ این فکرها برایتان مشــخص شد گام های بعدی را بردارید. مثلاً در موقعیت مواجهه با عصبانیت همسر، به خودتان بگویید «من این فکرهای موذی را می شناسم و اجازه نمی دهم من را عصبانی کنند».

۴. حواســتان را به جایی دور، پــرت کنید. تمرکزتان را به هر چیزی به جز عصبانیت همســرتان معطــوف کنید. مثلاً صلوات بفرستید، اعداد را بشمارید، کمی آب بخورید و...

مهارت دوم: دلایل عصبانیت همسر را بشناسیم

قبل از اینکه قضاوت های شخصی در مورد دلایل عصبانیت همسر به ســراغتان بیاید، علت را مستقیماً از خود او جویا شوید. در این موارد بهتر اســت از کلمه «چرا» که احساس بازجویی را برای همســر ایجاد می کند، پرهیز کنید و به جای آن از «چیزی شده؟» اســتفاده کنید. به طور کلی عصبانیت دلایل زیادی دارد: رایج ترین دلایل آن احســاس بی عدالتی، نادیده گرفته شــدن، افسردگی، یادگیری و عادت، و احساس ناامنی است. به جز این‌ها احســاس نیاز به کنترل همسر و انتظارات نامعقول هم می توانند موجب بروز عصبانیت بشوند.

مهارت سوم: رفتار درست را بلد باشیم

۱. پیشــگیری کنید. تا حد مقدور مواردی که همســرتان را عصبانی می کنند دستکاری نکنید. هر چه تعداد عصبانیت های او کم تر شود، وی فرصت بیشتری برای یادگیری شیوه های سالم ابراز هیجان و رســیدن به خودباوری در زمینه تنظیم رفتارهای خود، خواهد داشت.

۲. واسطه، بی واسطه. بدون واسطه با همسرتان صحبت کنید. از او بخواهید دلایل عصبانیتش را برای شــما بگوید. وقتی حرف می زند به چشــمهای او نگاه کنید، حرف هایش را خلاصه کنید و چیزهایــی را که از حرفهای او مــی فهمید به او بازتاب بدهید. حرفش را قطع نکنید و هر چیزی را که می گوید فوراً به خودتان نگیرید. وقتی نوبت حرف زدن شــما شد، بدون قضاوت و تهاجم، احساساتتان را بگویید.

۳. همدلــی کنید. وقتی دلیل واقعی عصبانیت همســرتان را فهمیدید، ســعی کنید خودتان را جای او بگذارید و احساســاتش را درک کنید.

۴. امنیت ایجاد کنید. انتقاد های نابجا و مکرر، تمسخر، دروغ، کم توجهی و ... رفتارهایی هســتند که احســاس امنیت عاطفی همســر را از بین می برند. حرف های خوب و ابراز احترام و توجه کافی را جایگزین کنید.

۵. یک ســوزن به خود، یک جوالدوز به همسر. قبل از این که به فکر تغییر رفتار همسرتان باشید، خودتان را تغییر بدهید.

۶. بلا نگو، بگو همسر. به همسرتان به چشم یک دشمن نگاه نکنید، بلکه او را به عنوان کسی ببینید که به دلایلی احساساتش جریحه دار شــده است و نمی داند درد این جراحت را چطور باید بروز دهد.

۷. در کــوره باقی بمانید. اجازه ندهیــد عصبانیت، احترام بین شــما را از بین ببرد. آرامش و عقلانیت خــود را حفظ کنید و از شخم زدن بیهوده گذشته و گفتن حرف های غیر محترمانه پرهیز کنید تا احترام خودتان حفظ بشود.

۸. وسط دعوا، حلوا خیرات کنید. جواب هر «هایی» «هوی» نیست، گاهی سکوت بهترین پاسخ است. این به معنی این نیست که حق را به طرف مقابل می دهید بلکه به معنی این است که به او فرصتی می دهید تا بدون هیچ مزاحمتی صدای بلند خودش را بشنود و به چیزهایی که می گوید کمی فکر کند.

۹. چوب در لانه زنبور نکنید. موقع عصبانیت همســر، وقت خوبی برای به رخ کشیدن نقطه ضعف های او نیست. با این کار هیزم در آتشــی می ریزید که قبــل از هر کس، دامن خودتان را می گیرد.

۱۰. همسری کنید. مسئولیت عصبانیت همسرتان را به عهده نگیرید، بلکه بــا مهربانی و قاطعیــت از او بخواهید که خودش مسئول رفتارهایش باشــد. برای او پدری و مادری نکنید و فقط همسرش باشید.

۱۱. عقل ســالم در بدن ســالم. با هم به پیــاده روی بروید. افزایــش تحرک و فعالیت دو نفره ضمــن این که فرصت خوبی برای آشنا شــدن با احساسات همدیگر است به شما و همسرتان کمک می کند تا قدرت تفکر و تصمیم گیری بهتری پیدا کنید.

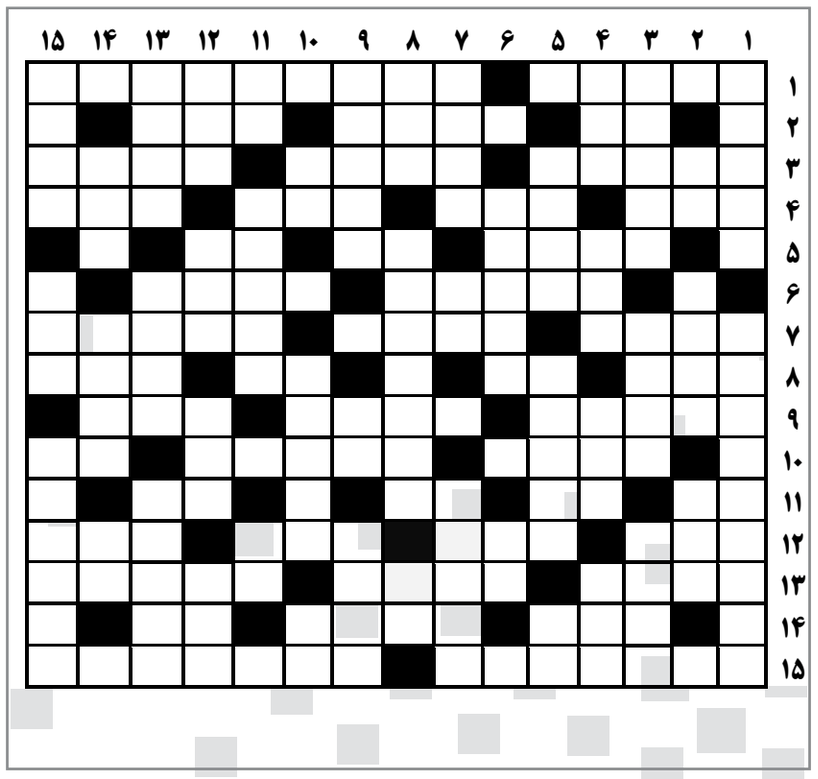
۱۲. منطقــی هدف گــذاری کنید. بــرای تغییــر رفتارتان، هدف گذاری و برای هدف هایتان، زمانبندی داشته باشید. یادتان باشد هیچ تغییری یک شبه اتفاق نمی افتد.

۱۳. از یک متخصص کمک بگیرید. اگر عصبانیت همسر شما مکرر و به شــدتی است که به شکستن وسایل خانه و کتک زدن به شــما می انجامد، او را متقاعد کنیــد که به همراه هم به یک متخصص مراجعه کنید. این رفتارهای او می توانند دلایل زیادی داشته باشــند مثلاً عادتی باشند که از پدر و مادر آموخته شده یا علامتی از یک بیماری پنهان باشــند کــه اغلب با دارو و درمان برطرف می شوند.

۱۴. مهربان باشید. اگر مهربان نباشید، همسرتان به هیچ یک از حــرف هایتان گوش نمی کنــد و در نتیجه تغییری هم اتفاق نمی‌افتد. پس گذشــت های قبلی خود را به سر او نکوبید. یادتان باشد عصبانیتِ همسر شــما علامتی از یک کمبود در زندگی او اســت، و تنها راه تسکین و شاید درمان این کمبود، مهربانی شما است.

طرح: عصرمردم

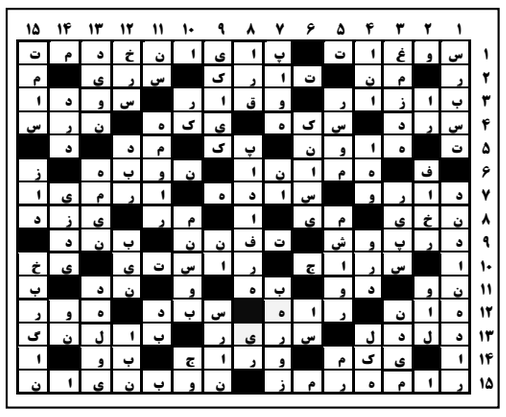
جدول شماره ۹۴/۸۰۳



افقی:
۱-چرخ چوبی با سطل و ریسمان- منسوب به انتخابات
۲-رها- از تقسیمات حروف- سختی و بلا
۳-درجات- نوع انسان- خدمتگزار
٤-همچنین- کوچکتــر از مولکول- حیوان نجیب- تقوی
٥-زیباچهره- مذکر- دست
٦-دمسازی و کنار آمدن- از ارکان نماز
۷-نهی کننده- حمام‌های قدیمی داشتند- مرکز استان خوزستان
۸-نظرها- صدای گوسفند- از اجزای بال- در صورتی که
۹-حیله و مکر- بهانه زن حامله- تیز
۱۰-وســیله ریش‌تراشــی- از سیاره‌های منظومه شمسی- کلاه خارجی
۱۱-از ضمایــر عربی- مــکان- رایحه- از شاخه‌های موسیقی
۱۲-قدم- از شــب های ارزشمند- نازک- یوخه‌ی دم بریده
۱۳-خانه‌ی باغی- افسار- جلودار
۱٤-شتر- فرزندان- جهت
۱٥-زبان‌شناس و نظریه‌پرداز ادبی روس- از صنایع شعری

عمودی:
۱-به پایین کوه می گوینــد- نغز و گزیده سخن راندن
۲-از توابع تهران- کال- واسطه بین معده و شش
۳-اسباب- قاصد و مژده‌رسان- معیار
٤-وسیله- از پیشوندهای قدیمی که بر سر افعال می‌آمد- ارزش- پدر
٥-سردکننده- سند ترکی- دروازه دهان
٦-جمع تابع- نفس
۷-دردها- ریش ابتر- دلیل
۸-مقابل نســیه- نوعی وســیله که در کونگ‌فو استفاده می‌شود- مایه حیات
۹-مراقبت از مریض- یا- نوعی بازی قهوه‌خانه‌ای که در قدیم رایج بود
۱۰-سوره‌ای قرآنی- خوشه آسمانی- تکخال
۱۱-دســت نخورده- از شــهرهای کردنشــین- دهان توهین‌آمیز
۱۲-از نزولات آســمانی- خواهر روستایی- نوعی وسیله تبلیغاتی- از صلحای بنی‌اسراییل
۱۳-بالای چشم- داد و فریاد- رهبر
۱٤-پول خارجی- مطلع- حرف زیادی
۱٥-از انبیای بنی اسراییل- دریاچه شمال- پولی که صرف خرید روزانه در ادارات می‌شود

جواب جدول شماره ۹۴/۸۰۲



سودوکو

جدول شماره ۹۴/۲۷۷

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

جواب جدول شماره ۹۴/۲۷۶

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

شیوه حل جدول سودوکو

یک سودوکوی معمولی دارای ۹ ســتون عمــودی و ۹ ردیف افقی اســت که توسط خطوط پررنگ‌تر بــه ۹ جعبه ۳ در ۳ تقسیم شده است.

تعــدادی از خانه‌هــا در این جــدول دارای عدد هســتند و وظیفه شــما این اســت که خانه‌های خالی را پر کنید طوری که هیچ عددی در یک ســتون، ردیف و جعبه تکرار نشود.

اعــدادی که در هــر ردیف و ســتون قرار می‌گیرد از عدد ۱ تا ۹ را شــامل می‌شود و نباید تکراری باشند.

آشنایی با قرآن

متفکر شهید استاد مرتضی مطهری

تفسیر سوره ضحی

انســان در زمستان اسکی می‌کند و در تابستان آن را رها می‌کند، ولی خیال نکنید در تابستان حالت روحی‌اش مثل وقتی است که اصلا اسکی نمی‌کرده، بلکه در این بین روح، خودش را برای این تازه وارد آماده می‌کند.

نظیر این است که کشــوری که مورد هجوم دشمن واقع می‌شــود و مدتی می‌جنگد، بعد از جنگ به سرعت خودش را آماده و مجهز می‌کند به طوری که مجهزتر از قبل از جنگ می‌شود.

در بدن انســان به حکم اینکه یک موجود زنده است و در روح انسان به حکم اینکه جوهر حیات است، چنین خصلتی هست.

مسئله مواجهه با وحی چنین چیزی است. وحی برای اولین بار در چهل ســالگی بر پیغمبر اکرم(ص) نازل شد بعد از ســال‌ها که به اصطلاح دوره تحنف و عبادت او بوده است.

وحیی که بر ایشــان نازل می‌شده غیر از وحی‌هایی اســت که بــر پیغمبران دیگــر نازل می‌شــده و درجه فوق‌العاده ســنگینی [از وحی] است، به طوری که اولین باری که وحی بر او نازل می‌شــود مثل اینکه می‌خواهد تعادل خودش را از دســت بدهــد، وقتی به خانه می‌رود مرتــب به خدیجــه می‌گوید «مرا بپوشــان می‌خواهم اســتراحت کنم»، گویی بــار ســنگینی روی دوش او گذاشــته‌اند. با اینکه این بار، روحی و معنوی است، ولی بار روحی، تن انسان را هم خسته می‌کند.

این مدتی که وحی از پیغمبر اکرم منقطع شــده بود درست حالت شــب را دارد که دوره آرامش است؛ یعنی حالا مدتی راحتــت می‌گذاریم تا خــوب پخته و آماده شوی.

این امر به معنای بریده شــدن وحی از تو نبود، بلکه به این معنا بود که بعد از آن دو ســه ضربه وحی که اول بر تو وارد شــد و تو را از خود بی‌خــود کرد، مدتی باید آرامش پیدا کنی.

مــا ودعک ربــک و ما قلی. وقتی کــه خدا، آن هم خطاب به پیغمبرش، با لحن سوگند حرف می‌زند خیلی بوی عطوفت می‌دهد. لحن این ســوره لحن فوق‌العاده عطوفت‌آمیزی است. ســوگند به آن وقت روز و سوگند به شــب که وقت آرامش است که پروردگارت تو را رها نکرده و مورد غضب هم قرار نداده است.

می‌فرماید «ربک»؛ همیشه گفته‌ایم در مفهوم «رب» پرورش‌دهنگی و تکمیل‌کنندگی اســت. خدای مربی و مکمــل تو، آن خدای پروردگار تو، آن دســتی که تو را پرورش می‌دهد، تو را رها نکرده و مورد غضب هم قرار نداده است.

و للاخــره خیــر لک مــن الاولی. ایــن «لام» در «للاخره» علامت تأکید است. یعنی: و البته و صد البته که انجام تو از آغاز تو بهتر است. با قطع شدن وحی این تصــور برای پیغمبر پیش آمد کــه نکند این یک دولت مستعجل بود. به قول حافظ:

راستی خاتم فیروزه بواسحاقی
خوش درخشید ولی دولت مستعجل بود

ایــن وحی خــوش درخشــید ولی نکند کــه دولت مســتعجل باشــد. قرآن می‌فرماید: نه، دولت مستعجل نبود، تو انجامت از آغازت بهتر اســت، هرچه آغاز خوب بوده پایان از این هم بهتر است.

البته «آخرت» یعنی پایان و انجام، «اولی» یعنی ابتدا. ممکن اســت اینجا مطلق [انجام و آغاز] مراد باشد که قهراً معنی چنین می‌شود: انجام تو از آغازت بهتر است. قهراً جهان آخرتت هم از دنیایت بهتر اســت. [خلاصه] هر چه رو به آن طرف بروی برای تو بهتر اســت. بعید نیست که اینجا مقصود همین معنای اعم باشد.

و لســوف یعطیک ربک فترضی و البته که در آینده خدای تو به تو آنقدر اعطا کند که تو بدان خشنود گردی.

بنابراین بعد از این دو قسم سه مطلب آمد: ما ودعک ربک و ما قلی. خدایت تــو را رها نکرده، بدان که مورد لطف و عنایت هســتی. و للاخــره خیر لک من الاولی. تازه، نــه اینکه مورد لطف و عنایت هســتی مثل آنچه کــه بودی، بلکه آخرت از اولت بهتر هم هســت؛ یعنی بیش از پیش مورد لطف و عنایت هستی. پس جمله اول می‌خواهد بگوید کماکان از تو عنایت گرفته نشده است، و در جمله دوم روی این مطلب تأکید می‌شود.

امــا جمله آخر، دیگر مطلب را به نهایت درجه از نظر عنایت می‌رســاند: نه فقط خدا تو را رها نکرده اســت و نه تنها هر چــه پیش برود [عنایت او به تو] بیشــتر از پیش است، بلکه خدا آنقدر تو را مورد عنایت قرار خواهد داد که دیگر تو لبریز شــدی، کأنــه می‌فرماید: به تمام آرزوهایت می‌رسی.

پیغمبر اکرم (ص) چه آرزویی داشتند؟

حال اینجا این بحث مطرح است که مقصود از اینکه «خدا آنقدر به تو بدهد تا راضی شــوی» چیست؟ مسلم این در زمینه آرزوهای پیغمبر است.

پیغمبر چه آرزوهایی داشته است؟ آیا مثلاً پول خیلی زیاد می‌خواســته و مقصود آیه این اســت که خدا آنقدر بــه تو پول بدهد که از همــه میلیاردرهای دنیا پولدارتر بشوی؟!

یا مثــلاً فرزند بســیار می‌خواســته (کــه عرب‌ها بالخصوص این طور بودند) و مقصود آیه این اســت که خدا به تو صدها پســر و دختــر می‌دهد؟ خیر، نه پیغمبر چنین آرزوهایی داشــت و نه خدا پیغمبرش را این طور مورد عنایت قرار می‌داد. پس مطلب چیست؟

اینجا در اخبــار و احادیث مطلبی آمده اســت و چه نکته عالیی اســت! و مطلب هم همان است بدون شک، که خداوند از نظر شــفاعت آنقدر به تو بدهد که راضی شوی.