زبانی دیگر

نسیم آزادی

(۱۳)

As you salute, you will be saluted

هر چه کنی به خود کنی گر همه نیک و بد کنی.

Your father wasn't glass maker

برو بابا بذار باد بیاد!

Your goose is cooked

کارت ساخته است.

Your guess is as good as mine

والله چه عرض کنم.

You sow what you seed

از هر دست بدی از همان دست می‌گیری.

You tricky you

ای کلک

You might win the battle but I am the one winning the war

جوجه را آخر پاییز می‌شمارند.

You name it

از سفیدی ماست تا سیاهی زغال

You never can tell

کسی چه می‌داند.

You of all people have a never to talk

تو یکی دیگه حرف نزن!

You will suffer the consequences

چوبش را خواهی خورد.

You will spoil the effect

از دهن می‌افتد.

You look upset, Bare your soul tome

به نظر غمگین میای، حرف دلتو به من بگو.

You're on

قبولت دارم. موافقم.

You won't miss so much

آش دهان سوزی نیست.

You will, like hell you will

آره ارواح عمت.

وابستگی به چه معناست!

وابستگی، به معنی اتکای به دیگری، زیردست یا تابع کسی بودن، تعلق به چیزی یا کسی داشتن و تکیه کردن به دیگری برای درخواست حمایت یا کمک است. اگرچه وابسته بودن و اتکای به دیگران ویژگی اساسی اختلال شخصیت وابسته است، اما تا وقتی نشانه‌های دیگری وجود نداشته باشد، نمی‌توان گفت که فرد دارای اختلال شخصیت وابسته است، زیرا همه ما گاهی اوقات در کارهای خود از دیگران کمک می خواهیم و گاهی نسبت به فردی خاص احساس دلبستگی زیادی می‌کنیم و تمایل داریم که بیش تر اوقات در کنار او باشیم. این حالت ها در حد مشخصی، طبیعی محسوب می‌شوند و حتی فقدان آن‌ها می‌تواند به منزله بیماری باشد. اما افرادی که به اختلال شخصیت وابسته مبتلا هستند در حد افراطی به دیگران وابسته اند و به طور مداوم به اطمینان جویی از سوی دیگران نیاز دارند، عدم تحمل تنهایی و حساسیت داشتن به طرد شدن در آن ها زیاد دیده می شود، با دیگران بیش از حد موافق اند، به عبارتی جرئت مخالفت کردن با دیگران را ندارند. آن‌ها قادر نیستند به میل خود عمل کنند و خود انگیخته باشند و از این که دیگران آن ها را ترک کنند به شدت می ترسند. زیادی فروتن هستند و مدام نیاز به تأیید دیگران دارند و در روابط بین فردی خود بدون مرز هستند؛ یعنی به راحتی به دیگران اجازه می دهند که حقوق آن ها را زیر پا بگذارند. معیارهای تشخیصی برای افراد با وابستگی بیمارگونه و مفرط، به طور خلاصه به شرح زیر است:

نیازی نافذ، فراگیر و افراطی به مراقبت شدن که به سلطه پذیری، وابستگی و ترس از جدایی بیانجامد.

این حالت از اوایل بزرگسالی شروع شده و در زمینه های گوناگون به چشم می‌آید که نشانه هایش وجود حداقل پنج مورد از موارد ذکر شده در زیر می‌باشد.

۱- بدون توصیه و اطمینان بخشی فراوان دیگران، در گرفتن تصمیمات روزمره مشکل داشته باشد(مثل پوشیدن لباس یا انتخاب غذا در رستوران).

۲- نیازمند آن باشد که دیگران مسئولیت بیشتر مسایل عمده زندگی اش را برعهده بگیرند(مثل خرید خانه، انتخاب همسر، تعیین رشته تحصیلی و غیره).

۳- به دلیل ترس از برخوردار نشدن از حمایت یا تأیید دیگران، در ابراز مخالفت با آنها مشکل داشته باشد که این امر به دلیل فقدان اعتماد به قضاوت ها یا توانایی های خود باشد، نه فقدان انگیزه یا انرژی.

۴- در کسب حمایت و پشتیبانی دیگران بیش از حد معطل بماند، تا جایی که حتی حاضر شود کارهایی را که دوست ندارد، به خاطر دیگری انجام دهد و این امر حالتی تکرار شونده در روند زندگی فرد داشته باشد.

۵- در تنهایی احساس ناراحتی یا درماندگی کند، به دلیل ترس مبالغه آمیز از نداشتن قدرت مراقبت از خود.

۶- با ختم یک رابطه صمیمانه، فوراً به جستجوی رابطه ای دیگر برآید تا آن را منبع مراقبت و حمایت از خود قرار دهد.

۷- ذهنش به طرزی غیرواقع گرایانه به این اندیشه مشغول باشد که مبادا برای مراقبت از خود، تنهایش بگذارند.

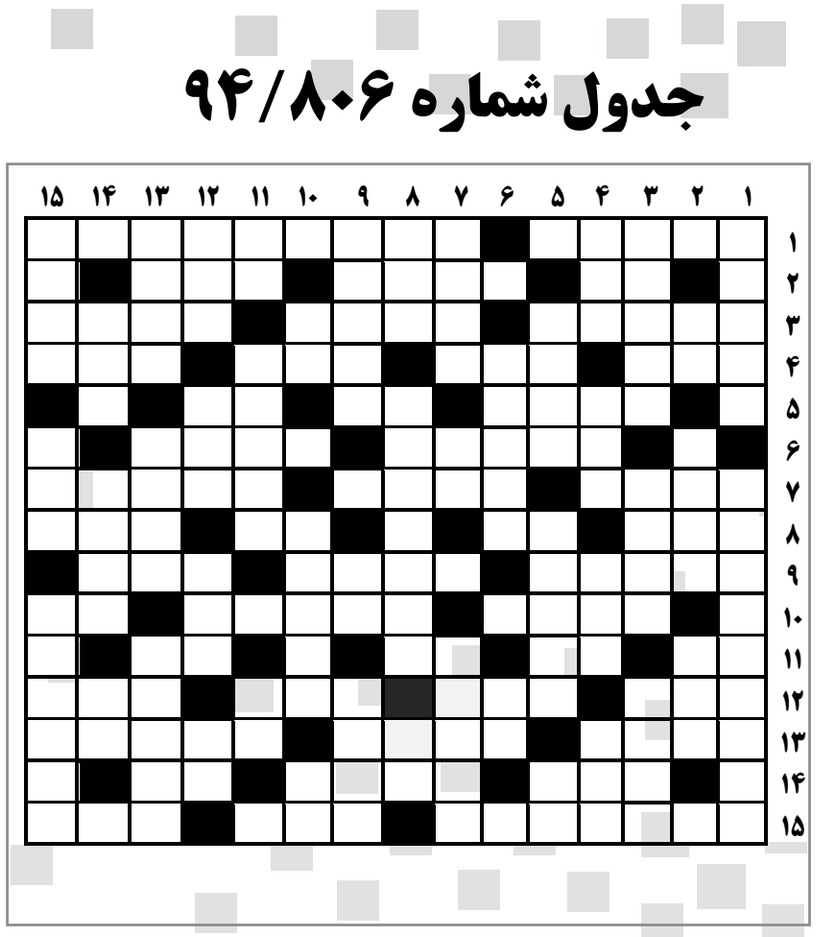
مجموعه صفات فوق باعث می شود کارکرد شغلی این افراد اغلب مختل باشد، به طوری که نمی تواند مستقلاً و بدون نظارت دقیق شخص دیگری کارهای خود را انجام دهند. در روند درمانی که اغلب درمان غیر دارویی را شامل می شود باید بیمار بتواند صورت‌های اولیه رفتار خود را بشناسد و با حمایت درمانگر به فردی مستقل تر، با جرأت تر و با اتکا به نفس بیشتر تبدیل شود.

به او مهارت های استقلال را می آموزیم و زمینه را برای رفتار مستقلانه البته به تدریج فراهم می کنیم. او باید به خودباوری و خوداطمینانی کافی برسد تا ترس او از طرد شدن از بین برود و بتواند جرأت مندانه و با اعتماد به نفس رفتار کند.

البته همکاری خانواده نیز شرط است تا با نوع رفتارشان این استقلال را به او بدهند و بتوانند وابستگی خود را از او کاهش دهند چرا که در اکثر افرادی که چنین اختلالی دارند خانواده نقش ایفا می کند. اگر چنین اختلالی در فردی وجود دارد باید به صورت مستقیم با روان شناس در ارتباط باشد تا با ذکر علائم رفتاری درمان موفقی داشته باشد.

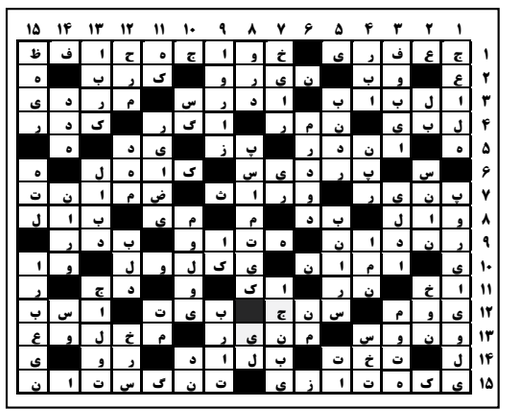
طرح: عصرمردم

جدول شماره ۹۴/۸۰۶



افقی:
۱-رئیس جمهور شهید ایرانی- قهرمان باستانی یونان در جنگ تروا
۲-بلندترین قله فارس- زن شوهرمرده- روشنایی
۳-بوی خوشی مرکب از مشک و عنبر- سمبل- از حیوانات حلال گوشت وحشی
٤-ظاهر ساختمان- واهی دم بریده- درخت ترسو- آز
۵-اندوهناک- قبل از برخی افعال می‌آید- یکصد مترمربع
٦-انحراف- افسرده
۷-روش و رفتار پیامبر و ائمه- برای تندرستی مفید است- محل کار کارمند
۸-ذکر- خنک- ریشه- اسب و شیر دارند
۹-بیماری- بزرگتر از باغ- آدامس
۱۰-گریز- سروری- از سوره‌های قرآنی
۱۱-زبان موسیقی- رودی اروپایی- لباسی زنانه- علامت مفعول بی‌واسطه
۱۲-سگ وحشی شده- گرد و غبار پراکنده در هوا- نوعی غذای برنجی- رد کردن و دفع نمودن
۱۳-ته‌نشین شده گل و لای- تسمه- روش
۱٤-چین و چروک صورت- فرستاده- عدد فوتبالی
۱۵-امپراتور معاصر با اصحاب کهف- از کشورهای آمریکای جنوبی- بایرام
عمودی:
۱-نوعی رنگ- از رودهای ایران
۲-مادر عرب- سرزمین- وسیله‌ای در بازی نرد
۳-رسانیدن- رج- از جنس روی
٤-پهلوانی- از شهرهای مقدس- زیان- تیز
۵-غذای مورد علاقه خرگوش- وسط- ضمیر اشاره به دور
٦-به روز خاصی اشاره می‌کند- ناخوب
۷-زینت دست کارگر- حرف زیادی- گونه‌ای ارزن
۸-از سوره‌های قرآنی- حرکتی که کارگردان به بازیگر نمایش می‌دهد
۹-دشمن اهل بیت پیامبر- نوعی پسوند مصدرساز- باشگاه
۱۰-از ماه‌های سرد سال- کم خردی- از طوایف اصیل ایرانی
۱۱-همسر مرد- دهلیز- علامت جمع در فارسی
۱۲-به دست و پای زندانی می‌بندند- به دریا می‌ریزد- پوشش- پسوند همانندی در فارسی
۱۳-تکان شدید- سزاوار- آگاهی
۱٤-قلعه- کاشف الکل- سطح
۱۵-سازه‌ای کارگاهی- آسان- از چهره‌های کارتونی ایرانی

جواب جدول شماره ۹۴/۸۰۵



سودوکو

جدول شماره ۹۴/۲۸۰

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

جواب جدول شماره ۹۴/۲۷۹

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

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 ضحی

هدایت‌هایی که پیامبر قبل از وحی از آنها بر خوردار بود

خود پیغمبر اکرم یک سلسله از هدایت‌ها را قبل از آنکه وحی به طور رسمی بر ایشان نازل شود، به حکم عقل وافر خدادادی داشتند. چرا پیغمبر معروف به «محمد امین» بود؟ او مردی بود که به حکم عقل فطری هیچ وقت خیانت را بر امانت ترجیح نمی‌داد و امانت را از آن جهت که امانت بود می‌پسندید.

اگر پیغمبر مبعوث به رسالت هم نمی‌شد، در تمام عمر یک دروغ هم نمی‌گفت. این هدایت، قبل از وحی بود. پیغمبر اگر هم مبعوث به رسالت نمی‌شد، در تمام عمر یک ذره از جاده امانت و جاده عفاف بیرون نمی‌رفت.

گذشته از این، هدایت‌های دیگری هم در دوره قبل از بعثت شامل حال پیغمبر می‌شد که خود ایشان بعدها می‌فرمود که من گاهی در ایام کودکی چیزهای عجیب و غریبی احساس می‌کردم و می‌فهمیدم مثل اینکه قوه‌ای مراقب من است و از من نوعی مراقبت می‌شود.

از جمله می‌فرمود: من بچه بودم که داشتند خانه عبدالله بن جدعان را می‌ساختند، و از نیروی بچه‌ها استفاده می‌کردند و آنها را تشویق می‌کردند که سنگ‌ها را بیاورند کنار ساختمان.

بچه‌ها سنگ را در دامنشان می‌گذاشتند و می‌آوردند. من رفتم با بچه‌ها همراهی کنم. تا خواستم سنگ را در دامنم بگذارم گویا دستی آمد و زد و دامنم از دستم افتاد. احساس کردم من نباید این کار را بکنم.

همچنین خود ایشان می‌گویند: در ایامی که چوپانی می‌کردم شبی گوسفندها را با شخص دیگری در بیرون مکه می‌چرانیدم.

من در عمرم در مجالس عروسی و جشن و سرور اهل مکه شرکت نکرده بودم. آن شب در خانه یکی از رؤسای مکه مجلس جشن و سرور برپا بود و صدای آن بلند بود.

به آن کسی که همراهم بود گفتم من تا به حال در این مجالس شرکت نکرده‌ام، دلم می‌خواهد بروم ببینم آنجا چه می‌گذرد. مقداری که راه آمدم خوابم گرفت. گفتم مقداری استراحت می‌کنم و بعد می‌روم. خوابیدم و وقتی بیدار شدم دیدم صبح شده. فهمیدم که دستی هست که نمی‌گذارد من بروم.

خلاصه، چنین چیزهایی هم بوده که هیچ ربطی به عالم وحی ندارد.

برخی انسان‌ها که اصلاً پیغمبر نبوده‌اند و یا هنوز به پیغمبری نرسیده بوده‌اند مشمول این طور عنایات بوده‌اند. سید بن طاوس خیلی از این طور قضایا در مورد خودش نقل می‌کند.

او می‌گوید شبی ابریقی را آب کردم و گذاشتم روی پشت بام برای اینکه سحر که بیدار می‌شوم همان جا وضو بگیرم و مشغول تهجد شوم. (شب را می‌خواسته روی پشت بام بخوابد.) وقتی در تاریکی شب رفتم سراغ ابریق، هر چه آن را کج کردم با اینکه سنگین بود و پر از آب، آب از آن نمی‌ریخت.

گفتم در این، رازی هست. با آب دیگری وضو گرفتم. صبح که هوا روشن شد دیدم موشی توی ابریق افتاده. احساس کردم چون این آب با میته نجس شده بوده خدا نمی‌خواسته که من با آن وضو بگیرم. این مسئله، مسئله خیلی عجیبی هم نیست؛ یعنی این طور مسائل برای اولیاءالله زیاد رخ می‌دهد.

با همه اینها هدایت عقل، هدایت عقل است و هدایت مخفی فرشته نیست. هدایت فرشته یک درجه بالاتر است. باز هدایتی که از طریق وحی به وسیله جبرئیل می‌شود درجه‌ای بالاتر است.

خدا می‌تواند به پیغمبر بگوید ای پیغمبر! ما به تو عقل دادیم و تو را هدایت کردیم و اگر به تو عقل نداده بودیم تو گمراه بودی. همچنین با آن نیروی مرموزی که همیشه همراه تو داشتیم تو را هدایت کردیم و اگر آن نبود تو آن درجه از هدایت را نداشتی و گمراه بودی.

از همه بالاتر اگر وحی ما نبود تو نمی‌دانستی کتاب چیست و ایمان چیست. در سوره شوری می‌فرماید: و کذلک اوحینا الیک روحا من امرنا ما کنت تدری ما الکتاب و للایمان.

پس وقتی هدایت و ضلالت درجات و مراتب دارد می‌فهمیم آنچه برای سید بن طاوس هدایت است برای امام او ضلالت است.

تشبیه

هدایت و ضلالت مثل روشنایی و تاریکی است. یک چراغ موشی در یک اتاق تاریک و نسبت به آن تاریکی مطلق روشنایی است، اما نسبت به یک لامپ صد شمعی تاریکی است. باز لامپ صد شمعی نسبت به یک لامپ پانصد شمعی تاریکی است.

باز لامپ پانصد شمعی نسبت به بالاترش تاریکی است. و همه اینها نسبت به خورشید تاریکی است. همان طور که روشنایی و تاریکی امری نسبی است هدایت و ضلالت هم نسبی است.

اگر کسی به دهی چراغ برق بکشد و بعد به مردم ده بگوید «شما داشتید در تاریکی به سر می‌بردید و من آمدم به شما روشنایی دادم» آیا مردم ده می‌توانند به او بگویند «چطور ما روشنایی نداشتیم؟! ما چراغ موشی داشتیم»؟

نه، چون او نمی‌خواهد بگوید تو چراغ موشی هم نداشتی، بلکه می‌خواهد بگوید آنچه تو داشتی، در مقابل آنچه من به تو دادم تاریکی بود؛ شما تاریک بودید من شما را روشن کردم؛ یعنی آنچه تو قبلاً داشتی نسبت به این، تاریکی بود.