زبانی دیگر

نسیم آزادی

(۱۴)

A ware of a silent dog and still water (to be)

از آن نترس که های و هوی دارد
از آن بترس که سر به توی دارد

Axe goes to the wood where it borrow edits helve (the)

از ماست که بر ماست، کرم از خود درخت است. من از بیگانگان هرگز ننالم که با من هر چه کرد آن آشنا کرد.

Axe to grind (an)

سلام لر/ گرگ بی‌طمع نیست.

Attempt to earn bread, cost him his head (to)

آمد ابرویش را درست کند زد چشمش را هم کور کرد، آمد ثواب کند کباب شد.

Attain one's end (to do)

به کام دل رسیدن

At the top of the tree

در اوج موفقیت

At your earliest convenience

در اولین فرصت مناسب

At the same time

در عین حال

At the foot of the candle it is dark

کوزه‌گر از کوزه شکسته آب می‌خورد.

At the end of one's tether

کارد به استخوان رسیدن

At the end of one's rope

کاسه صبر کسی لبریز شدن

At the eleventh hour

دقیقه نود

At the drop of a hat

در یک چشم به هم زدن

Axe (محور)
grind (کوبیدن- خرد کردن)
helve (دسته- دسته تبر)
Attain (رسیدن)
convenience (راحتی- آسودگی)
tether (افسار کردن)

استراتژی‌هایی برای موفقیت

نکات کلیدی برای دستیابی به موفقیت

موفقیت برای افراد مختلف معناهای متفاوتی دارد، آنقدر متفاوت که حتی ممکن است برای یک نفر به معنی یک گام بازگشتن به عقب باشد بنابراین موفقیت یک مقوله شخصی است.

یک شخص در زندگی مسیرهای مختلفی را انتخاب می‌کند و می‌خواهد در آنها به موفقیت برسد ولی هریک از این مسیرها برای منتهی شدن به موفقیت به استراتژی‌هایی نیازدارد که در انواع موفقیت‌ها ـ شغلی، تحصیلی، خانوادگی و اقتصادی ـ مشترک است. در ادامه مطلب مروری داریم به این استراتژی‌های مهم و حیاتی.

کاشتن بذر موفقیت

یکی از اصول اساسی زندگی را می‌توان در کار کشاورزان و باغبانان و نیز در این گفته پیدا کرد: «هر کس درود آنچه که کشت». اصل این است که موفقیت یک شبه اتفاق نمی‌افتد. پیش‌نیاز موفقیت، ثابت‌قدم بودن و تلاش کردن است همان‌گونه که کشاورزان هر روز از کاشته‌هایشان نگهداری می‌کنند تا اینکه وقت برداشت برسد. آنها سودشان را از تلاش‌هایشان برداشت می‌کنند. تلاش مداوم و بدون وقفه، شما را در هر زمینه‌ای به موفقیت‌های گوناگونی می‌رساند؛ موفقیت کوتاه‌مدت، بلندمدت، زود گذر و همیشگی.

آینده‌نگری و موفقیت

اینکه معمولا هیچ راه میانبری برای رسیدن به موفقیت وجود ندارد و فقط متعهد بودن و تلاش روزافزون ما را به سر منزل مقصود می‌رساند، یک حقیقت تلخ است. عامل اصلی دیگر، دانش کافی است و اینکه خیلی سریع بتوانید دانش و اطلاعات موردنیازتان را به دست آورید. بدیهی است که هر چقدر سخت‌تر تلاش کنید، راهتان کوتاه‌تر خواهد شد. میانبرها اغلب اوقات به یأس و ناامیدی ختم می‌شوند. زمانی که خوش‌شانسی در رسیدن به موفقیت تاثیر می‌گذارد، میانبرها هیچ تاثیری بر موفقیت ندارند. به هر حال می‌توانید شانستان را با پشتکار، سختکوشی و به کار بردن آموخته‌هایتان امتحان کنید.

بازبینی مسیر و موفقیت

وقتی می‌خواهید به مکانی تازه بروید، چه می‌کنید؟ حتما نقشه‌ای از مسیر می‌کشید و آن را بررسی می‌کنید، چه در ذهن و چه بر کاغذ. برای رسیدن به موفقیت هم باید نقشه راه را در ذهن یا بر کاغذ بکشید و بازبینی کنید. در راه رسیدن به موفقیت برنامه داشته باشید، طبق آن عمل و تلاش‌هایتان را مرور کنید. کارهایتان را بر اساس برنامه انجام بدهید. بازبینی کارهایی که انجام داده‌اید و بررسی موفقیت‌های کوچکی که به دست آورده‌اید، به شما کمک می‌کند متوجه شوید چه کارهایی را درست انجام می‌دهید و چه کارهایی را اشتباه. در این سفر خواهید توانست نقشه‌ها و برنامه‌های موثری برای ادامه راهتان تهیه کنید. هر چقدر بهتر بتوانید بر اساس پیشامدها برنامه‌هایتان را جفت‌وجور کنید یا آنها را تغییر دهید زودتر و سریع‌تر به هدفتان خواهد رسید.

از استرس تان سود ببرید

واقعیت این است که حتی نفس کشیدن انسان با استرس گره خورده است؛ چه بخواهیم چه نخواهیم. استرس یک بخش از طبیعت انسان و برای او لازم است و اگر بخواهید موفق باشید، باید با استرس تان کنار بیایید.

اما چگونه؟

۱ – کنار آمدن با استرس: باید بدانید چگونه با استرس روزانه‌تان کنار بیایید.

۲ – استرس منفی را به مثبت تبدیل کنید: باید یاد بگیرید چگونه انرژی منفی استرس تان را به انرژی مثبت تبدیل کنید و از آن بهره ببرید. استرس می‌تواند دوستتان باشد نه دشمن شما. اگر یاد بگیرید چگونه می‌توانید استرس تان را به یک عامل انگیزه‌بخش تبدیل کنید، وقتی دچار استرس شدید، می‌توانید آن را به عاملی موثر در انجام کاری مثبت و حرکتی سودبخش در راه رسیدن به هدفتان تبدیل کنید. مهم‌ترین نکته اینکه هیچ‌وقت به دلیل داشتن استرس، در حرکت به سوی هدفتان متزلزل و دودل نشوید.

تفکرتان را مثبت نگه دارید و از منفی‌ها دوری کنید

مثبت بودن همیشه در صحبت، راحت‌تر از عمل است اما راهکارهای آسانی است که می‌توانید آنها را به کار گیرید تا نسبتا مثبت باشید. مثلا:

۱) از حذف عوامل منفی تاثیرگذار بر زندگی شخصی‌تان شروع کنید. این کار امکان‌پذیر است و وقتی به آن عادت کنید، آن را خودکار انجام خواهید داد. رسیدن به این هدف زندگی شما را کاملا به سمت شادمانی خواهد برد.

۲) کمتر با افرادی که مدام غر می‌زنند، صحبت کنید. کنار گذاشتن نکات منفی برای مثبت شدن دیدگاه شما نسبت به همه‌چیز، آسان‌تر خواهد بود. وقت خود را با کارهایی که به نفع شماست و در کنار افراد مثبت‌اندیش و موفق و افرادی که ذهن‌های باز دارند، پر کنید. حتی اگر چنین کسانی –افراد مثبت– در کنار شما نیستند، حتما می‌توانید در دنیای مجازی یا رسانه‌ها آنها را ببینید.

آشنایی با قرآن

متفکر شهید استاد مرتضی مطهری

تفسیر سوره انشراح

اعوذ بالله من الشیطان الرجیم
بسم الله الرحمن الرحیم. الم نشرح لک صدرک. و وضعنا عنک وزرک. الذی انقض ظهرک. و رفعنا لک ذکرک. فان مع العسر یسرا. ان مع العسر یسرا. فاذا فرغت فانصب. و الی ربک فارغب.

سوره مبارک انشراح است و مخاطب، شخص پیغمبر اکرم است.این سوره مبارکه در مجموع سه قسمت است: قسمت اول یادآوری و امتنان است؛ یادآوری الطاف و عنایات گذشته پروردگار بر شخص رسول اکرم (ص). قسمت دوم نوعی تعلیل است؛ یعنی بیان یک علت است. و قسمت سوم تفریع و نتیجه‌گیری است.

احتمال یکی بودن‌این سوره و سوره ضحی

در سوره قبل که سوره «والضحی» بود سه جمله بود که با چهار جمله اول‌این سوره در یک سیاق است. آن سه جمله‌این بود: **الم یجدک یتیما فاوی. و وجدک ضالا فهدی. و وجدک عائلا فاغنی.**

یاد کن آنچه را که در گذشته خدای متعال بر تو تفضل کرده است. بعد از آن، سه دستور بود: فاما الیتیم فلا تقهر. و اما السائل فلاتنهر. و اما بنعمه ربک فحدث.

«**الم نشرح لک صدرک**» مثل عطف به «**الم یجدک یتیما فاوی**» است و لهذا بعضی از مفسرین اعم از شیعه و سنه مدعی‌اند که‌این دو سوره یک سوره‌اند. حتی در روایات ما هم‌این مطلب آمده است و لهذا در باب نماز می‌بینید که اشکال می‌کنند که انسان بعد از حمد یکی ازاین سوره‌ها را تنهایی بخواند؛ چون در فقه شیعه لازم است در نماز واجب بعد از حمد یک سوره کامل خوانده شود.

اهل تسنن سوره کامل را لازم نمی‌دانند، بلکه مقداری از یک سوره را هم ولو یک آیه کوچک باشد، کافی می‌دانند. دیده‌اید که معمولاً در مسجدالحرام و مسجدالنبی ائمه جماعت چند آیه از وسط یک سوره می‌خوانند.

در فقه شیعه لازم شمرده شده است که بعد از حمد یک سوره تمام خوانده شود؛ آن وقت چون احتمالاًاین دو سوره یک سوره‌اند فقها دراینکه بعد از حمد یکی ازاین دو به تنهایی خوانده شود، شبهه می‌کنند. همان طور که در مورد سوره فیل و سوره قریش هم همین حرف هست. البته‌این جهت ارتباط چندانی با تفسیر ندارد.

الم نشرح لک صدرک. خطاب به شخص پیغمبر اکرم است. آیا نه شرح کردیم برای تو سینه تو را؟! من [در ترجمه] مخصوصاً همان خود کلمه «شرح» را تکرار می‌کنم.

کلمه «شرح صدر» در دیگر آیات قرآن

کلمه «شرح صدر» بایداینجا معنی شود.این کلمه در قرآن کریم مکرر و به صورت‌های مختلف آمده است. از جمله قرآن از زبان موسی بن عمران نقل می‌کند که در ابتدا که مبعوث به رسالت شد اولین تقاضایی که از خدای متعال کرداین جمله‌ها بود:

رب اشرح لی صدری. و یسر لی امری. واحلل عقده من لسانی. یفقهوا قولی. و اجعل لی وزیرا من اهلی. هارون اخی. اشدد به ازری. و اشرکه فی امری. کی نسبحک کثیرا. و نذکرک کثیرا.

فعلاً نمی‌خواهم همه‌این آیات را توضیح بدهم و تفسیر کنم. می‌گوید: خدایا حالا که چنین رسالت و مأموریت سنگینی بر عهده من گذاشته‌ای پس شرح کن سینه مرا، شرح صدر به من بده.

در آیه دیگر می‌خوانیم: **فمن یرد الله ان یهدیه یشرح صدره للاسلام و من یرد ان یضله یجعل صدره ضیقا حرجا کانما یصعد فی السماء.** در قسمت اول می‌فرماید: هر کسی که خدا بخواهد او را هدایت کند، آن کسی که استحقاق هدایت را داشته باشد، شرح می‌کند سینه او را برای اسلام.

اینجا کلمه «للاسلام» مخصوصاً هست. آیه «**الم نشرح لک صدرک**» مربوط به شخص پیغمبر اکرم (ص) است. در آیات سوره طه موسی از خدا یک شرح صدری می‌خواهد. پس‌این اختصاص به پیغمبر اکرم (ص) ندارد چون موسی (ع) هم چنین چیزی از خدا می‌خواست، که البته خدا هم مستجاب کرد.

از آیه سوره انعام معلوم می‌شود که اصلاً شرح صدر چیزی است که اختصاص به انبیاء ندارد، بلکه هر کسی که هدایت شده باشد بر اسلام، هر کسی که نور اسلام به قلب او تابیده باشد، در واقع شرح صدر شده است.

مقصود از کلمه «صدر» در تعبیر «شرح صدر»

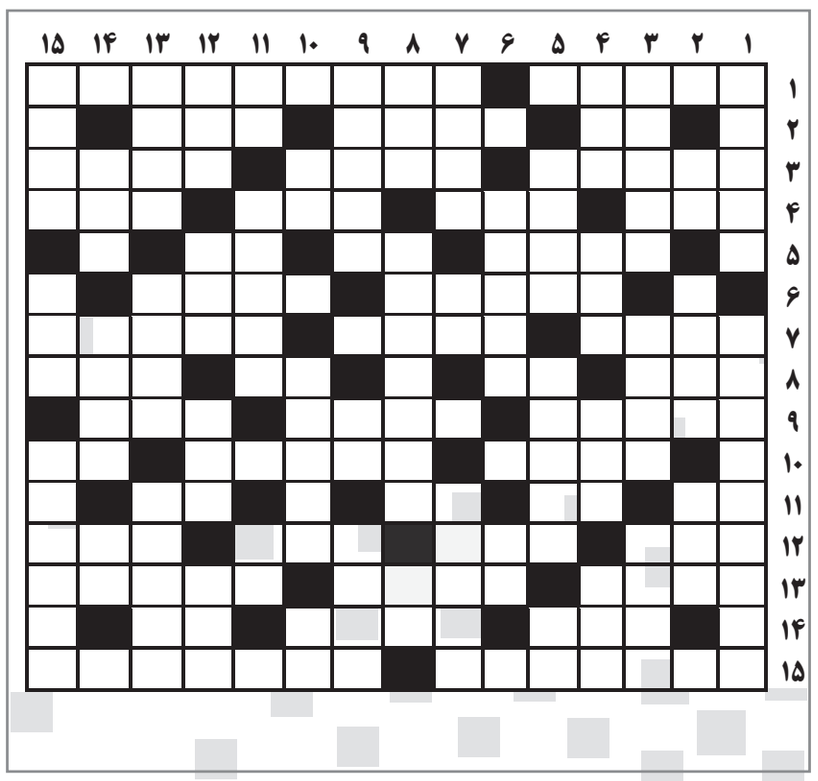
حال ببینیم شرح صدر چیست. هم باید کلمه «صدر» را معنی کنیم و هم کلمه «شرح» را. صدر یعنی سینه. ولی آیا مقصود از «شرح صدر» دراین آیات یک عمل خاص مادی روی سینه انسان است؟

بدیهی است که چنین نیست؛ یعنی‌این کنایه است. شرح صدر، عملی روی‌این سینه ظاهری انسان نیست، بلکه مقصود از صدراینجا قلب است به اعتباراینکه قلب در سینه قرار گرفته است، و باز خود قلب هم کنایه است از آن حقیقتی که تعلقی به قلب انسان دارد، یعنی روح و نفس انسان.

پس «شرح صدر» هر معنایی داشته باشد به هر حال یک امر روحی و معنوی است نه یک امر مادی و جسمانی.

طرح: عصرمردم

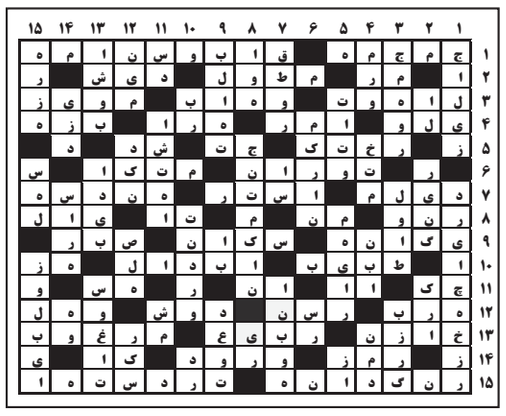
جدول شماره ۹۴/۸۰۸



افقی:
۱-مهد فوتبال- چیره گردیدن
۲-پهلوان- حیوان بدبو- از خودروهای کره‌ای
۳-دارای کسره- اقیانوس ساکت- پیرو
٤-از بخش‌های اوستا- غرب غربی- از القاب امام علی (ع) در افغانستان- از اشکال هندسی
۵-حزب ویرانگر آلمانی در اوایل قرن بیستم- کنایه از زیباروی- تکخال
٦-شهری در ایتالیا- در آهنگری بجویید
۷-نام یکی از سلاطین عثمانی- ناچیز- زشتی
۸-نر- ریشه- قبل از بهمن- نگریستن
۹-رنگ گران‌قیمت- نوعی حرکت موزون- مرده
۱۰-شیوع- وسیله‌ای برای خرید- خاک کوزه‌گری
۱۱-پاسخ منفی- سنگریزه- بدون- عمق
۱۲-پیمان- دوست- نزدیک- گهواره
۱۳-نوعی بنای کارگاهی- ترسناک- قادر
۱٤-خارج از زمین بازی- واحد اندازه‌گیری طول- حرف نفی ابد در عربی
۱۵-کم‌طاقت- بهره‌برداری

عمودی:
۱-برای دیابت مفید است- نام یکی از پادشاهان بی‌خاصیت صفوی
۲-از در رفتنی‌ها- افسرده- از میوه‌های تابستانی
۳-زندگی کردن- چپ- چشمک دوربین
٤-زرد خارجی- جمع امت- زادگاه نیما- ضربه مشت‌زن
۵-رزق- نوعی صفت- خط‌کش مهندسی
٦-مهد چای- مادر عرب
۷-مرگ- ضمیر اشاره به دور- پدر آصف، مشاور سلیمان
۸-سفره‌ی شادی- از حرکات رایج در سیرک- تعجب زنانه
۹-طبقه‌ای در نظام سرمایه‌داری- هنوز لنگ نشده- درختی جنگلی
۱۰-مرکز مغز- نام قدیم صفاشهر- اطراف چاه می‌چینند
۱۱-مردم لجوج و ستیزه‌جو- کمک- برخی هنوز می‌پرستند
۱۲-روز- از کشیدنی‌ها- در یک کشور زندگی می‌کنند- فول آشفته
۱۳-آفت مو- ستاره‌ای دنباله‌دار- به درستی که
۱٤-چین و چروک صورت- مقابل بیشتر- از ضمایر عربی
۱۵-پشیمان- پیروزی- از زنان شاهنامه

جواب جدول شماره ۹۴/۸۰۷



سودوکو

جدول شماره ۹۴/۲۸۲

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

جواب جدول شماره ۹۴/۲۸۱

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

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 دراین جدول دارای عدد هستند و وظیفه شمااین 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.