

زبانی دیگر

نسیم آزادی

There are as good fish in the sea as ever came out

خدا گر ببندد ز حکمت دری، ز رحمت گشاید در دیگری

At death's door

پای کسی لب گور بودن

At dagger's drawn (to be)

مثل کارد و پتیر، تشنه خون کسی بودن

At bay

به دام افتادن

At any price

به هر قیمتی

At any moment

هر آن، هر لحظه

At all costs

به هر قیمتی که شده

At all

اصلاً

At a time when saints and sinners suffer alike

زمانی که تر و خشک با هم می‌سوزد

At a loss (to be)

در کار خود حیران ماندن

At a leisurely pace

خوش خوشک

Assurance is two thirds of success

اعتماد به نفس

Assert one self (to)

ادعای حق کردن، عرض اندام کردن

Ass is an ass, though laden with gold (n)

خر همان خر است فقط پالاش عوض شده

Ask after some one

احوال کسی را پرسیدن

امید، باور به داشتن احساسی بهتر در آینده و یکی از پایه های توازن و قدرت روانی در شخصیت هر فرد است و انسان را به تلاش وادار ساخته، او را به سطح بالایی از عملکرد های روانی و رفتاری نزدیک میکند. اگر انسان عنصر بالقوه امید را از دست بدهد، نابود خواهد شد.

امیدوارها چه شکلی اند؟

در زندگی هر کسی لحظاتی هست که امید از حرکت می ایستد. انگار زمان ایستاده باشد. این کرختی یا بی تفاوتی ذهنی می تواند فقط برای ساعاتی یا تمام عمر طول بکشد، اما چرا برخی افراد موقتا احساس یاس می کنند و عده ای دیگر برای همیشه تسلیم می شوند؟ جواب این سوال در عکس العمل های متفاوت افراد بسیار امیدوار و افراد بسیار کم امید مشاهده می شود.

افراد امیدوار افرادی هستند که معتقدند می توانند خود را با مشکلات بالقوه و فقدان ها تطبیق دهند. آنها گفت و گو های درونی، مثبت و مداومی را با استفاده از جملاتی مانند «من درستش خواهم کرد» دارند. افراد بسیار امیدوار هنگامی که ناامید می شوند واکنش های هیجانی منفی کمتری را تجربه می کنند. آنان در مقایسه با افراد کم امید در یافتن مسیر های دیگری برای اهداف اصلی شان ماهرند. بر عکس افرادی که امید اندکی دارند، در مقابله با مشکلات و برای پیدا کردن راه حل سردرگم هستند و نمی دانند چه کنند. مکانیسم مقابله ای دیگری که افراد بسیار امیدوار به کار می برند، در نظر گرفتن اهداف دیگر است؛ وقتی هدف اصلی دیگر وجود ندارد.

امیدوارها زندگی شادتر، انرژی و تلاش بیشتر، خستگی کمتر، روابط اجتماعی و عزت نفس مؤثرتری دارند و کمتر تحت تأثیر فشار روانی قرار می گیرند. به خودتان فرصت تمرین امیدواری بیشتر را بدهید اما چگونه؟

امید را خلق کنید

امید آفرین مادل امید بخش است، ماهی ای امیدواری، و امید بخشی به معنای امیدبخشند، کسی یا چیزی که امیدوار می کند، امیدوار کننده،

سر مشقی از امید بنویسید



منظور ما از امید آفرین کسی است که امید را می آفریند. ممکن است در درون خودش امید را خلق کند، یا برای کسانی دیگر امیدوار کننده باشد. در واقع شما با خلق امید به این نتیجه می رسید که می توانید بهترین از قبل به کارها رسیدگی کنید و گرایش رفتاری سازگار با حالات مثبت از خود بروز دهید.

هدف داشته باشید

به جوان می گویم اگر رشته ات را دوست نداری، دوباره شروع کن، به میانسال می گویم برای رسیدن به آرزوی حفظ قرآن، گرفتن گواهینامه، ادامه تحصیل و... اقدام کن و... اما خیلی شنیده می شود که «از ما که گذشت». این بی انرژی بودن اغلب به دلیل خاموش بودن موتور انگیزه فرد است. اگر در زندگی مان هدف داشته باشیم و بنیادیم دوست داریم به کجا برسیم در افزایش امید به شدت تأثیر گذار است. اعتقاد به وجود خداوند به عنوان پروردگار

دوران های زندگی است. تکیه گاهتان را گم نکنید به چه باید امید داشت؟ فردی که پول ندارد و در محصله افتاده، فردی که کنکور قبول نشده است، فردی که ازدواج ناموفق داشته و... وقتی که احساس کند پشتوانه ای برای بیرون آمدن از چالش ندارد توان تغییر کمتری پیدا می کند. برای کمک به خودتان یک تکیه گاه داشته باشید. فردی می تواند تکیه گاه باشد که توان پشتیبانی از شما را داشته باشد.

این پشتیبانی اغلب در باورهای مذهبی در عالی ترین سطح ممکن اتفاق می افتد. امیرالمومنینی که توصیه می کردند فکر کنید هر نمازتان نماز آخرتان است، وقتی بار هسته خرما می بردند و از ایشان پرسیدند چه چل می کنی؟ فرمودند: نخلستان ان شاءالله. پس یک منبع امید مثل الگو بودن ائمه امیدوار، دانشمندان فقیر اما با همت و... را برای خودتان در نظر بگیرید و از زندگی او بیشتر بخوانید و بشنوید که بسیار کمک کننده است.

یک قدم بعد از موتور روشن

بعد از اینکه موتور انگیزه تان را با هدفتان روشن کردید، وقت آن است که به اسباب انجام هدف تان عمل کنید. تمرین های زیر برای پایدار ماندن امیدتان کمک کننده است:

- ۱- مراقب برنامه ریزی تان باشید تا افراط و تفریط نداشته باشد که دل سردتان کند.
- ۲- در شرایط نا امیدی می توان توصیه کرد که به افرادی که دچار سختی شرایط شما هستند فکر کنید.
- ۳- موفقیت های زندگی خودتان و ارزش های تان را مرور کنید تا بیشتر به خودتان افتخار کنید.
- ۴- شروع کنید و برنامه های تان را اجرا کنید و در زمان های کوتاه مدت، روند پیشرفت تان را بررسی کنید.
- ۵- اگر با افراد همسن یا هم دغدغه تان یک گروه تشکیل دهید تا با هم برای رسیدن به هدف مشترک تان مثل ادامه تحصیل در میانسالی و... تلاش کنید، موفق تر خواهید بود.

طرح: عصر مردم

جدول شماره ۹۴/۸۱۲

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱														

جواب جدول شماره ۹۴/۸۱۱

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵

- افقی:
- ۱- کسی که نقد می کند- روز طبیعت
 - ۲- سطح- نمناک- خالی بندی
 - ۳- قربانی- راست- گلی زیا
 - ۴- کاو واژگون شده- بسیار قدیمی- بدبو- از اشکال هندسی
 - ۵- تشکر فرانسوی- از میوه های پاییزی- با افسوس همراه است
 - ۶- طبیعی- اولین فصل سال
 - ۷- نام یکی از پسران فریدون- روز عرب- یکتا
 - ۸- یکدست- عدد خیطی- کوچکترین عدد سه رقمی- دارایی
 - ۹- پاکیزی- از شاعران قرن نهم- تندخو
 - ۱۰- جوغن آپارتمانی- دزد- هزار کیلو
 - ۱۱- کافی- مانع- حرارت بالای بدن- رایحه
 - ۱۲- پول خارجی- مسیر دریافت غذای بچه در شکم- از بیهوش کننده ها- نیستی
 - ۱۳- جانشین- قله- از خطوط کهن ایرانی
 - ۱۴- سیله ی باغبانی- واحد اندازه گیری طول در انگلیس- وی
 - ۱۵- قدرت دهنده- از توابع فارس
- عمودی:
- ۱- مورد نفرت- نام قدیمی استهبان
 - ۲- اثری پیرامون جنگ تحمیلی- نبات-
- ۳- فشرده گی- آسودگی- جمیل
- ۴- نیرومند- زحمت- سر- وسط
- ۵- تمامی- حمد- دروازه دهان
- ۶- ابهت و شکوه- تکخال
- ۷- چاق- گاه بی آغاز- جستجو برای یافتن چیزی
- ۸- روز- بدون مالک- ای
- ۹- طلایی- تلخ- تحریک کردن
- ۱۰- زبان موسیقی- مراقبت- مروارید
- ۱۱- از دانه های خوشبو- زهره- از شاخه های موسیقی
- ۱۲- از موسیقیدان های آلمانی- ساختاری تولیدمثلی-
- ابزاری جهت شکم زدن- کلمه ای برای آگاهی دادن
- ۱۳- کوچکتر از ماه- آسایش- مبتلا به فلج
- ۱۴- از اسرار بزرگ- شهری در فرانسه- جدید
- ۱۵- از صفات خداوند- از سازهای ضربی- آشکار

شیوه حل جدول سودوکو

یک سودوکوی معمولی دارای ۹ ستون عمودی و ۹ ردیف افقی است که توسط خطوط پررنگ تر به ۹ جعبه ۳ در ۳ تقسیم شده است. تعدادی از خانه ها در این جدول دارای عدد هستند و وظیفه شما این است که خانه های خالی را پر کنید طوری که هیچ عددی در یک ستون، ردیف و جعبه تکرار نشود. اعدادی که در هر ردیف و ستون قرار می گیرد از عدد ۱ تا ۹ را شامل می شود و نباید تکراری باشند.

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

جدول شماره ۹۴/۲۸۶

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

آشنایی با قرآن



متفکر شهید استاد مرتضی مطهری

تفسیر سوره انشراح

حدیث منزلت

پس اگر اینجا گفته شود «و وضعا عنک وزرک بعلى» مطابق با واقع گفته شده. یعنی این بار سنگین را به کمک این مرد که برای تو به منزله هار ون است برای موسی، از دوش تو برداشتیم و تو را سبک بار کردیم. پیغمبر فرمود: یا علی انت منی به منزله هارون من موسی.

این حدیث از احادیث متواتر شیعه و سنی است. پیغمبر اکرم(ص) در هیچ جنگی نبود الا اینکه علی(ع) را همراه خودش می برد، ولی در جنگ تبوک علی(ع) را نبرد؛ چون جنگ تبوک فقط جنگ نمایش بود؛ یعنی نمی رفتند برای اینکه واقعا بجنگند، بلکه می رفتند برای اینکه قدرت و شوکت مسلمین را به شمال جزیره العرب که رومی ها بودند نشان بدهند.

حضرت رسول حضرت امیر را به جای خودشان در مدینه گذاشتند. بعد حضرت امیر به عنوان دلننگی عرض کرد یا رسول الله در این سفر شما من را همراه خودتان نمی برید؟ فرمود: ای علی! آیا دوست نداری خلیفه من باشی و برای من همان باشی که هارون برای موسی بود؟

بعد همین جا فرمود: انت منی بمنزله هارون من موسی؛ یعنی رابطه و نسبت تو به من نسبت هارون است به موسی، با یک تفاوت: الا انه لا نبی من بعدی. هارون پیغمبر بود چون بعد از موسی توانست پیغمبر بیاید، ولی تو پیغمبر نیستی. منهای امر نبوت، همه چیز روابط من با تو همان رابطه موسی با هارون است.

هارون وزیر موسی بود، علی وزیر پیغمبر است. وضعا عنک وزرک. [کار دعوت را] سبک کردیم، آسان کردیم، تو دعوت کردی مردم پذیرفتند. پیغمبر وقتی که دعوت کرد و بعد تدریجا در دوران مدینه مردم آمدند و فوج فوج در دین خدا وارد می شدند، اینجا بود که بار دوش پیغمبر برداشته و [کار او] آسان شده بود و کارش را انجام داده بود.

الذی انقض ظهرك ان بار سنگینی که استخوان های پشت تو را به صدا درآورده بود. «ظهرك» یعنی پشت. «نقض» آن وقتی است که مثلاً روی سقفی چوبی بار سنگین زیادی بگذارند که صدای جرق جرق این چوب ها شنیده شود و نزدیک باشد بشکنند.

می خواهد بگوید این بار آن قدر سنگین بود که استخوان های پشت تو را به صدا درآورده بود و چطور ما بار به این سنگینی را از دوش تو به زمین نهادیم و تو موفق شدی!

و رفعا لک ذکرک. بار را پایین آوردیم، در عوض نام تو را، آوازه تو را بلند کردیم، نام تو را قرین نام حق قرار دادیم. فریاد اشهد ان لا اله الا الله که بلند می شود پشت سرش اشهد ان محمدا رسول الله است.

تا اینجا منتهای انعام های الهی است. بعد این را به صورت یک فلسفه بیان می کند. تا اینجا گوئی یک امر شخصی بود که تو چنین بودی ما چنین کردیم. بعد مطلب را به صورت یک اصل و یک فلسفه ذکر می کند، و بعد که اصل و فلسفه را ذکر فرمود، یک نتیجه گیری می کند.