

چرا به افراد منفی پاسخ ندهیم؟



دریافت پیام از دیگران به ما احساس اعتبار، اهمیت و تعلق می‌دهد. عدم دریافت پاسخ، احساس طردشدن، بی‌اعتباری و بی‌بودن ایجاد می‌کند. زمانی‌که فردی به پیام ما پاسخ نمی‌دهد، عزت نفس

ما کاهش می‌یابد و احساس بدی پیدا می‌کنیم. بنابراین افراد اگر پاسخی دریافت نکنند، رفتارهای خود را متوقف می‌کنند. این نکته در مواجهه با افراد منفی حائز اهمیت است. هرگونه بازخورد و پاسخی به این افراد چه مثبت و چه منفی باعث می‌شود افکار و انرژی منفی آنها شعله‌ورتر شود و در نهایت، شما تنها کسی هستید که صدمه می‌بینید. به‌هرحال، فرد بدبین به‌کار خود ادامه خواهد داد و شما با واکنش‌های خود تنها توانسته‌اید با ایده‌هایی تعامل کنید که چیزی به شما و زندگی‌تان نخواهد افزود و یا به این افراد فرصت می‌دهید که شما را متقاعد کنند منفی‌باقی آنها موجه است. منفی‌گرایی تاحدودی مسری است. بنابراین، هرگز به لفاظی‌های آنها نپردازید و به‌خود اجازه ندهید که تحت‌تأثیر آنها قرار بگیرید. اگر می‌توانید سعی کنید به افراد منفی کمک کنید اما به‌یاد داشته باشید که شما بزرگ‌ترین وظیفه را در قبال خودتان بر عهده دارید. بنابراین، اگر با یک فرد منفی روبه‌رو هستید، روی شادی‌درونی خود تمرکز کنید. از طریق مدیتیشن، ذهن‌آگاهی، مراقبت‌از خود و حتی شروع سرگرمی‌های جدید احساس رضایتمندی خود را بالا ببرید؛ شادی بیشتر، درگیری شما را با افرادی که ممکن است این احساسات مثبت را از بین ببرند کمتر خواهد کرد. به افراد منفی زندگی خود بگویید که علاقه‌ای به شنیدن افکار منفی آنها ندارید و اگر امتناع کردند، روابط خود را با آنها محدودتر کنید. در همه‌حال، شادی خود را حفظ کنید و اطمینان حاصل کنید باورهای سمی آنها را تغذیه نخواهید کرد. قبل از هر چیز مراقب خودتان باشید. در نهایت، برخی از مرزها را اعمال کنید. اگر آنها شکسته شدند، از آن شخص فاصله بگیرید، زیرا این افراد به احتمال زیاد، هرگز به شما و راه‌ شما احترام نمی‌گذارند.

نخستین هدیه ماندگار که یک پدر و مادر می‌توانند به فرزندان شان اهدا کنند نام است که نقشی اساسی در آینده آنها دارد. اسلام انتخاب نام نیکو را از مهم‌ترین حقوق فرزندان بر والدین برشمرده است. هر چند انتخاب نام نیکو علت نامه تربیت نیکو نیست، اما انتخاب نامی زیبا و با معنا، به حفظ کرامت فرزندان در جامعه کمک خواهد کرد. زیرا اسم یکی از فرآیندهایی است که تا پایان عمر و حتی بعد از آن نیز همراه

تأثیر نام بر شخصیت فرزندان

با فرد می‌ماند. برابر ماده ۲۰ قانون ثبت احوال انتخاب نام با والدین است، البته همواره بر این موضوع تأکید شده که نام‌های مناسب، نیکو و پسندیده به صورت مجرد و مرکب انتخاب شود. هر پدر و مادری دوست دارد تا فرزندش نامی نیک داشته باشد و شاید به همین دلیل است که بسیاری از والدین در انتخاب نام نیکو حساسیت زیادی به خرج می‌دهند و روزها و ماه‌ها به دنبال یک نام خوب می‌گردند. اما



حضور خود جوش و داوطلبانه خیرین در روستاهای خراسان شمالی، زندگی تازه‌ای برای اهالی به ارمغان آورده است

تفاوت را احساس کنید...

عده‌ای اینجا هستند، در استان خراسان شمالی! سرشان بالاست و کفش‌های آهنین به پایانشان و زیر پرچم حضرت زینب(س) راه افتاده‌اند در روستاهای استانی که هنوز خیلی‌ها باور نمی‌کنند دومین استان

پیش‌اش خیلی فرق کرده است. تصویری که به همت آدم‌هایی شکل گرفته که دنیا را چیزی غیر از آنچه که فقط در ظاهر می‌بینیم می‌بینند! آدم‌هایی که دنیا همیشه به آنها نیاز داشته و خواهد داشت. می‌گفت آدم نمی‌داند این روزها به کجا و به چه کسانی کمک کند؟! به کودکان مریض؟ به بچه‌های لبنان و غزه؟ به محرومان روستاهای دورافتاده همین کشور خودمان؟ به آنهایی که آب لوله‌کشی ندارند؟ به کودکان محروم از تحصیل؟ راست هم می‌گفت! تا دل‌تان بخواهد فرصت هست برای قدم برداشتن؛ برای غنیمت‌شمردن فرصتی که در زندگی‌مان در اختیار داریم تا بالاخره یک جایی، یک وقتی، دست‌مان را بگیرند. حالا هرکسی به سلیقه خودش، به نیت خاص خودش، به توان و اندازه خودش....

«هر شب قبل از خواب، ذوق اومدن به مدرسه جدیدمون رو دارم؛ حسی که قبلاً خیلی نداشتم.» این را کوثر می‌گوید که با مقنعه سفید و گل‌های یاسی دوخته‌شده روی آن، لبخند یک لحظه هم از روی لبش کنار نمی‌رود. لبخندی که از حضور چندین و چندساعته در یک مدرسه نوساز، با میز و نیمکت‌های سالم و تازه و در

درباره تأثیر نام نیکو بر شخصیت فردی و اجتماعی فرزند باید به این نکته اشاره کرد روح کودک از آغاز تولد با نامی که بر او نهاده‌اند انس می‌گیرد و چه بسا اولین لفاظی که بر زبان می‌راند و یا شنیدن آن ناخودآگاه صورت خود را بر می‌گرداند، نام خودش است. از این رو کم‌کم این لفظ با روح او عجین می‌شود و چه معنای ارزشی‌بایی ارزشی داشته باشد، در ذهن و روح او تأثیر خواهد داشت.

محروم کشور باشد. اما هست؛ محروم‌تر از آنچه که فکرش را نکنیم. آنها روستا به روستا می‌گردند؛ خانه‌های نیمه‌کاره ساکنین را تکمیل می‌کنند که نکند خانه‌ای بدون در و پنجره بماند و از سوز و سرما امنیت نداشته باشند. برای کودکان و نوجوان هایشان، مدرسه می‌سازند که نکند از بدبویی‌ترین حق زندگی‌شان، از ادامه تحصیل محروم بمانند. در لایه‌ای همان خانه‌ها، مسجد می‌سازند که دلخوشی اهالی و جایی برای عغدۀ هایشان باشد. آدم‌هایی که اتفاقاً پول‌شان زیادی نکرده و حساب و کتاب سرشان می‌شود و می‌دانند هرچه در این راه خرج می‌کنند، سرمایه‌هایشان خواهد بود و آنچه ته حساب‌شان باقی می‌ماند، آن چیزی است که ندارند و برای خودشان نیست. «روزهایی که در این روستاها هستیم، جزو عمرمان محسوب نمی‌شود.» این را مهندس سعید نفری، یکی از کسانی می‌گوید که در اولین روزهای شکل‌گیری این تیم و این مجموعه حضور داشته است و به همراه همفکرانش، روستا به روستا گشته‌اند و به هرکجا که دست‌شان برآمده است، سامان داده‌اند. حالا فاروج و روستاهایش مثل الدنجان کردیه و سنگلی شور و سنگلی شیرین و ... به همت همین کسانی که خبر می‌کنند و از جان و مال و وقت و انرژی‌شان برای حال خوب آدم‌های دیگر این دنیا می‌گذارند، حال و روز بهتری دارند.

برای یک سقف!

همه چیز از ۱۴ سال پیش شروع شده است؛ زمانی که یکی از اعضای فعلی موسسه، خوابی از پدر

مرحومش می‌بیند و نیت می‌کند که چنین مسیری را باز کند و همین می‌شود تلنگری که همفکرانش هم دور هم جمع می‌شوند و اعضای اصلی را تشکیل دهند. اعضایی که اولین مقصدشان می‌شود روستاهای محروم استان خراسان شمالی! استانی که فکرش را نمی‌کردند چنین حال و روزی داشته باشد؛ «وقتی برای اولین بار به این روستاها رفتیم، با خانه‌های کاهگلی و بدون امنیتی روبه‌رو شدیم که روی شیب‌های تند و نزدیک به ۴۰ درجه قرار دارند؛ خانه‌ای که در برابر نه حتی اولین زلزله که حتی باد و طوفان قابل توجه، می‌توانست از بین برود.

شاید برای همین هم بود که اولویت‌مان ساخت مسکن در این روستاها قرار گرفت.» آن قدر که کار به جایی رسید که خودشان ماشین آلات شخصی‌شان را بار تریلی ۱۸ چرخ کردند و به روستا آوردند؛ کاری که همان اولین سال‌های دهه ۹۰، بیشتر از سه میلیارد هزینه داشت و بالاخره بعد از سال‌ها و با میدان آمدن هرکسی که توانی برای پیشبرد کار داشت، به سرانجام خوبی رسید؛ ۲۲۰ خانه ساخته شده و ۱۵۰ خانه نیمه‌کاره‌ای که دیگر سرمایه‌ای از طرف ساکنین برای تکمیلش باقی نمانده بود تکمیل و تحویل صاحبان‌شان داده شد.

حالا دعا‌های خیر و حال خوب اهالی است که برای اعضای این خیریه مانده و قوتی برای ادامه این مسیر است. سبیری که انگار تمامی ندارد و همه چیز در فاروج و روستاهای آن متوقف نماند؛ که به بیرجند و طیس و آذربایجان غربی هم رسیده است و همچنان هم در حال حرکت است.

و دیوارهای نو و بدون هیچ خط‌وخشی نشات گرفته است احتمالاً. مدرسه‌ای که پیش از این کاهگلی بود و درس‌خواندن در لایه‌لای بوی نا و گل سخت بود و کسل‌کننده؛ اما حالا نیست! حالا دنیا قشنگ‌تر شده است و حتماً می‌تواند قشنگ‌تر از این هم بشود. اصلاً نگار دنیای بکه سقف مطمئنی بالای سر آدم‌هایش باشد و فرصتی برای پیش‌گرفتن و اوج‌فتن. قشنگ‌تر از هر وقت دیگر خواهد بود؛ شاید همین یک مدرسه بتواند از این چپه‌ها، آدم‌هایی پیشرو و موفق در جامعه بسازد؛ آدم‌هایی که یک قدم بیشتر برای اعتلای وطن‌و حال خوب جامعه بردارند.» و چه سرمایه عظیمی باقی می‌ماند برای کسانی که این راه را هموار کرده‌اند!

طراح: میژن گورانی

جدول ۶۸۵۹

جدول عادی

افتی: (۱) از نام‌های جبرئیل- گلی- زیبا) ۲) دوره‌ای از بیماری - نقاش اسپانیایی سبک کوپیسم- شهری در جنوب تهران (۳) طرف پلاستیکی برای نگهداری مایعات- پرچم- از تعاش (۴) حیوان بارکش- روغن صنعتی- روز نهم ماه محرم (۵) ایوان- همسایه سومالی و اوگاندا- برنده سیمرغ بهترین فیلم در جشنواره ۳۹ فجر (۶) لقب خواجہ سرايان- بوی خوش- استانی در غرب کشور (۷) فراگیرترین شیوه چاپ- نام قدیم تنکابن- ورزش پایه) ۸) نان خردشده در آبگوشت- قابل خوردن- همدم (۹) عدد اول- آخرین ماه سال میلادی- قانع شده) ۱۰) الکل چوب- شهری در استان بوشهر- بشقاب بزرگ (۱۱) نمک- شب گذشته- غایب نیست (۱۲) مشایعت- مانند- دوستی (۱۳) پایانی- پول ترکمنستان- از باشگاه‌های فوتبال اسپانیا (۱۴) چهره- از ارزهای دیجیتال- بی‌کارتی (۱۵) درگذشت- منتظر.

عمودی: (۱) فیلمی ساخته مجید مجیدی- جانشین وضو- چند رأی ۲) متانت- از جاذبه‌های طبیعی گردشگری استان زنجان (۳) زمان حاضر- نوعی شکلات- سرخ (۴) حداد- گرفتن- باهاده) سیلی- درآمد نامشروع با امکانات دولتی- معامله- خریدگی کاغذ (۶) پرتابه ورزشی- اداره دارایی قدیم- نقش هنری (۷) افسرده- دهمین خلیفه اموی- علم مواد) شمشیر عرب- از غذاهای محلی گیلان- چسبناک به سبب آلوده شدن به ماده قندی و شیرین (۹) به قتل رساندن- از تقسیمات قرآن- نوشته حاشیه‌سند (۱۰) رقم آخر- نهمین ماه سربانی- مهریابی (۱۱)

بله انگلیسی- همسر حضرت ابراهیم (ع)- مرگ- تکرار حرفی (۱۲) مروارید- چراغ- مقررات (۱۳) مقابل ارباب- کمپاب- تیره (۱۴) از هنرمندان مطرح گرافیک معاصر ایران- خانه ساحلی (۱۵) از اندام تنفسی بدن- الهه عشق و زیبایی- رئیس قوم.

جدول ویژه

افتی: (۱) اثری به قلم پرل اس. باک، نویسنده آمریکایی- ضروری (۲) محل نشستن- نوعی برنج ایرانی- مساوی (۳) الهه اندیشه و هنر- نوعی قایق- علامت

زیر حرف (۴) استغراق- اراده و خواست خداوند- خریدن (۵) بعضی جاها به جای پول به کار می‌رود- دریانورد- (۶) پرنده‌ای از راسته شکاربان- کانال تلویزیونی- نوعی پروتئین در رشته‌های عضلانی (۷) بیماری جذام- زمین غیرقابل شعله‌آتش- کمک (۹) عید وینتام- سلاح بومیان استرالیا- متغفن (۱۰) نوعی بیماری روانی- سرنوشته- از اندام تنفسی بدن (۱۱) فهرست غذای رستوران- سازمان بیمان مرکزی- از فنون مختص

کشتی آزاد (۱۲) زیبایی‌شناسی- زین ویرگ اسب- نیمه دیوانه (۱۳) کشک- نتیجه- رمانی نوشته رضا امیرخانی (۱۴) تصرف در مالی- نشانه‌های بیماری- مأمور رسیدگی (۱۵) میوه گرمسیری- رمانی نوشته جواد مجابی.

عمودی: (۱) ستیزه‌کردن- مظنون- توانا (۲) اهل رشت- از بدیع‌ترین آثار داستانی جک لندن (۳) تعهد اخلاقی- نیم‌تنه زنانه- گلی زیبا (۴) از اصول دین- عروسک- اسب سرکش (۵) دوتا نون- قالب طلا و نقره- غذاخته- واحد طول روسی- پیشوندی منفی (۶) روی خطیه فک- از نیروهای سه‌گانه ارتش- دست شکسته (۷) فراخواندن- وزیر لویی چهاردهم- زیاد شدن (۸) رشت و مهیب- البومی یا اواز علی‌رضا افتخاری- حیوان آزمایشگاهی (۹) خواربار فروش- تازه و جدید- توتیا (۱۰) دریاچه آب شور استرالیا- خوش‌طعم- فاسد (۱۱) برگزیده- سرگشتگی- فاصله بین دنیا و آخرت- تکرار حرفی (۱۲) ضربه‌ای در کاراته- همراه وعده- پنهان کردن (۱۳) اندازه فرنگی- اسب خال‌دار- پیش (۱۴) خوستنویس نامی دربار سلطان حسین بایقرا- سنگ سخت (۱۵) رفیق مشهدی- اهل هند- آخرین دوره از دوران سنوزوئیک زمین‌شناسی.

حل جدول ویژه ۶۸۵۸

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	م	ن	ر	ت	ق	و	ف	ت	ق	ز	ک	ی		
۲	ا	ز	ب	ا	ب	ر	و	ی	ا	ن	د	ر	ک	
۳	ت	ع	د	ی	ن	ک	ف	ا	د	ر	ا	ب		
۴	ا	ت	ل	و	ک	د	و	ن	ک	م	ک	ا		
۵	ب	ب	ت	و	ر	ا	ت	ر	ی	ا	ح	ی		
۶	ع	ا	م	ت	ن	ع	م	ب	ا	م	ا	د		
۷	ش	ی	ر	ی	ر	د	ب	د	ک	ا	ر	ا		
۸	ق	ل	ا	ی	ا	م	ت	ی	س	ی	ا	ر		
۹	ا	ت	ا	ش	ا	ف	ر	و	ز	د	ک	ی		
۱۰	ا	ک	ا	ب	ا	ا	ل	ا	و	ل	ی	ک		
۱۱	س	ر	س	ی	ف	ی	ا	ل	ا	ک	ت	ب		
۱۲	ت	و	ا	ی	ا	ا	ا	ب	و	ا	ر	ک		
۱۳	ا	ت	و	ا	ا	ا	س	ر	د	م	م	ر		
۱۴	ا	ک	د	ر	ا	ی	ز	ن	ا	ه	ا	ل		
۱۵	ر	ش	ت	ب	ر	ن	ش	س	ت	ن	ش	ک		

حل جدول عادی ۶۸۵۸

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ج	ر	ف	ب	ش	ب	ج	م	ل	د	ا	ی		
۲	ا	م	ت	و	ج	و	ز	ی	د	ن	ز	د		
۳	ا	ت	ا	ن	ط	ن	ی	ن	ک	ن	د	ا		
۴	م	ن	س	ی	ب	و	ل	و	ط	م	ا	م		
۵	و	ت	ع	ر	ی	ف	ت	ا	ب	ا	ن	د		
۶	ک	ف	و	ل	د	م	ر	و	ش	ا	ب	د		
۷	ا	ی	س	و	ج	و	س	ل	س	ت	ا	ب		
۸	ل	ی	ا	س	ر	د	ه	ی	ا	ب	ا	د		
۹	ا	د	ا	د	ا	ف	ر	ی	ن	د	ر	ل		
۱۰	ا	ی	د	و	ب	د	ی	ع	ر	ا	ر			
۱۱	ن	ک	د	ا	ز	ه	ا	ن	د	ا	س	ر		
۱۲	ف	ض	ل	ا	ک	ی	ج	ک	ی	ج	ک	ی		
۱۳	ک	ا	ر	د	ک	ی	ن	ج	ی	ن	ج	و		
۱۴	ا	م	ی	ا	ل	ا	ب	ا	ب	ر	ی	و		
۱۵	ک	ن	ز	ب	ا	ک	ل	ا	ی	ا	ی	ت		