عکس: ایران

برنامه‌ریزی‌های اول سال چه سرانجامی پیدا می‌کند؟

فهرست فراموش شده

۳۰ کیلو

کارها باید قدم به قدم انجام شوند اما آنها می‌خواهند یک باره به آن برسند. مثلاً کسی برنامه‌ریزی می‌کند که در سال جدید لاغر شود در حالی که ۳۰ کیلو اضافه وزن دارد. مسلم است که لاغر شدن با رژیم غذایی و ورزش فرایندی است که باید تدریجی اتفاق بیفتد و صبر و حوصله زیادی می‌خواهد

گزارش

مریم طالشی
خبرنگار

همیشه همینطور شروع می‌شود؛ با ذوق و شوق و امید به انجام کارهایی که به سرانجام رسیدنشان را به سال جدید موکول کرده است. سال جدید برای او نقطه شروع ورزش، رژیم غذایی سالم، فراگیری زبان، پیشرفت در کار و اموری از این دست است که تا قبل از تحویل سال بابت انجام آنها به خودش فرجه داده است. این فرجه با شروع سال جدید تمام می‌شود؛ البته تعطیلات عید را باید فاکتور گرفت چون به هرحال عید است و زمان فراغت و استراحت. سال نو در واقع از ۱۴ فروردین شروع می‌شود و فرصت تازه‌ای فراهم می‌کند برای انجام کارهایی که در فهرست یادداشت کرده است. این فهرست برایش حکم دستورالعملی لازم الاجرا را دارد. شبیه چنین فهرستی را خیلی هایمان درست می‌کنیم. زمانش هم اول سال است چون قرار است در سال جدید متحول شویم و به یکباره عادت‌های غلط را کنار بگذاریم و سبک و سیاقی تازه پیش بگیریم. سال جدید همیشه قرار است همه چیزمان را تغییر دهد؛ از سبک زندگی گرفته تا موقعیت‌های تحصیلی و کاری. پیش بینی می‌کنیم که همه چیز طبق همان برنامه‌ریزی طلایی خودمان پیش برود. اما آیا به فهرست‌هایمان وفادار می‌مانیم؟ «شروع سال جدید برای من با تولدم همزمان است. به محض اینکه سال نو می‌شود، یک سال بزرگتر می‌شوم و این انگار برایم احساس مسئولیتی دوچندان ایجاد می‌کند. قبلاً حس خوبی نسبت به این موضوع داشتم اما این حس مال قبل از سی سالگی بود. از زمانی که پا به سی سالگی گذاشتم، شروع سال جدید برایم به شدت استرس‌زا شده و من را دچار افسردگی و اضطراب می‌کند.» امیر این را می‌گوید و ادامه می‌دهد: «آغاز سال نو در واقع به من یادآوری می‌کند که سنم یک سال بالاتر رفت و به میانسالی نزدیک‌تر شدم در حالی که به خیلی از اهدافی که در نظر داشته‌ام نرسیده‌ام. به همین دلیل از همان روز اول شروع به برنامه‌ریزی کرده و خودم را ملزم می‌کنم به برنامه عمل کنم. مثلاً از همان روز اول فروردین شروع به زبان خواندن می‌کنم. وقتی بقیه اعتراض می‌کنند که حالا استراحت کن یا بیرون برو، عصبانی می‌شوم و با خودم فکر می‌کنم آنها من را درک نمی‌کنند. تا چند روز اول وضعیتم همین است. هفته دوم عید کمی این وضعیت را رها می‌کنم اما استرسم همچنان باقی است. فروردین و اردیبهشت هم معمولاً با استرس و ماراتن انجام کارهایی که در ذهن دارم می‌گذرد. شروع می‌کنم به بررسی موقعیت‌های جدید کاری و سعی می‌کنم با آدم‌هایی که ممکن است در این راه کمکم کنند ارتباط برقرار کنم. به خودم می‌گویم باید تمام کارهای لیست را انجام دهم تا اضطرابم کم شود و امیدوار باشم که از دیگران عقب نمانده‌ام. اما خرداد که می‌شود، انگار آب سردی روی سرم ریخته می‌شود. کم کم اهدافم کمرنگ می‌شود و به روزمرگی برمی‌گردم. اضطرابم هم کمتر می‌شود و همینطور پیش می‌روم تا آخر سال و دوباره اول سال بعد، روز از نو و روزی از نو. گمان نکنم هیچ وقت بتوانم به کارهایی که در لیست‌هایم می‌نویسم عمل کنم.»

راحله هم مثل امیر برای خودش اول سال فهرست آماده می‌کند و خودش را ملزم به عمل به آن می‌داند. البته فهرست او کمی با فهرست امیر فرق دارد و بیشتر در رابطه با سبک زندگی سالم است. «من هرسال اضافه وزنم را به سال بعد می‌برم و تصمیم می‌گیرم از اول سال برای کم کردن آن هرکاری بکنم. از همان روزهای اول شروع می‌کنم به پیاده‌روی و آن هم نه پیاده‌روی عادی بلکه پیاده‌روی طولانی چون می‌خواهم هرچه زودتر به وزن دلخواهم برسم. رژیم لاغری را هم خیلی سفت و سخت شروع می‌کنم. در واقع تقریباً اینجوری است که چیزی جز مایعات و میوه و سالاد نمی‌خورم شاید به همین دلیل است که زود خسته می‌شوم. در واقع با اولین میهمانی و دورهمی کمی سست می‌شوم و دلم می‌خواهد همرنگ جماعت شوم. با میهمانی‌های بعدی هم کاملاً به سبک سابق برمی‌گردم و هر بار به خودم می‌گویم در اولین فرصت دوباره ورزش و رژیم را شروع می‌کنم. معمولاً هم این فرصت پیش نمی‌آید و دلم را به سال جدید خوش می‌کنم. در کل تا به حال پیش نیامده به تصمیماتم در این زمینه وفادار بمانم.»

ساره هم در زمره همان افرادی است که ابتدای سال برای خودش فهرست بلند بالایی درست می‌کند و معمولاً هم بخشی از کارهایی را که در فهرست نوشته به سرانجام می‌رساند و همین برایش نقطه قوت و خوشحالی است. او چند سال است به این منظور یک دفترچه تهیه می‌کند و برنامه‌ها را به تفکیک در آن می‌نویسد. امسال هم به رسم هرسال دفترچه کوچک و رنگی‌اش را خریده و چند روان نویس رنگی هم همراه آن تهیه کرده تا هر برنامه را با رنگ مخصوص خود در آن بنویسد و به این شکل به انجامش ترغیب شود. البته ساره موفقیت خود در انجام برنامه‌های فهرست را فقط منوط به این نمی‌داند. او در این باره حرف‌های جالب توجهی دارد که می‌تواند برای دیگران هم مفید واقع شود. «من آدم‌های زیادی را دیده‌ام که اول سال برنامه‌ریزی می‌کنند و برنامه‌های خوبی هم برای خود دارند اما آخر سال به هیچ‌کدام از آنها عمل نکرده‌اند و همین هم افسرده و ناامیدشان می‌کند. فکر می‌کنم بیشتر کسانی که دچار این مشکل می‌شوند، برنامه‌های کلی و گسترده‌ای برای خود تعریف می‌کنند که انجام هرکدامشان نیازمند فراهم کردن مقدماتی است. در واقع کارها باید قدم به قدم انجام شوند اما آنها می‌خواهند یک باره به آن برسند. مثلاً کسی برنامه‌ریزی می‌کند که در سال جدید لاغر شود در حالی که ۳۰ کیلو اضافه وزن دارد. مسلم است که لاغر شدن با رژیم غذایی و ورزش فرایندی است که باید تدریجی اتفاق بیفتد و صبر و حوصله زیادی می‌خواهد. به همین دلیل است که فرد وقتی می‌بیند به وزن دلخواهش نرسیده ناامید می‌شود و رژیم را رها می‌کند. معمولاً هم همان چند ماه اول سال به این نتیجه می‌رسند. اما اگر برای خودش برنامه‌ریزی کند که امسال ۱۰ کیلو وزن کم کند، شاید برایش خیلی راحت‌تر باشد که به این هدف برسد. منظور من این است که باید اهداف را خرد و جزئی کرد تا رسیدن به آن راحت‌تر باشد. من خودم همین کار را می‌کنم و برنامه‌ها را هرگز کلی نمی‌نویسم. مثلاً نمی‌نویسم که زبان بخوانم بلکه مشخص می‌کنم که تا چه حد زبان بخوانم و به چه سطحی برسم. گزارش پیشرفت‌هایم را هم مرتب در دفترچه‌ام یادداشت می‌کنم حتی اگر آن پیشرفت‌ها کوچک باشد. این کار تشویقم می‌کند که به فعالیتم ادامه بدهم و دلسرد نشوم. نکته دیگر این است که در مورد برنامه‌ها و اهدافم با دوستانی که به این کار علاقه‌مند هستند صحبت می‌کنم و این کار را از طریق شبکه‌های اجتماعی انجام می‌دهم. این کار باعث می‌شود به همدیگر انگیزه دهیم و این راه خوبی برای عمل به برنامه‌هاست. آخر سال هم دوباره دفترچه برنامه‌ریزی‌ام را مرور می‌کنم و از اینکه توانسته‌ام بخشی از برنامه‌ها را به انجام برسانم احساس رضایت پیدا می‌کنم. در کل باید این را هم در نظر گرفت که هرکار خوبی راحت نیست و باید برایش زحمت کشید و رها کردن و دست کشیدن از آن راحت‌ترین کاری است که آدم می‌تواند انجام دهد و نتیجه‌اش هم همان سرخوردگی و ناامیدی می‌شود.»

> سال نو در واقع از ۱۴ فروردین شروع می‌شود و فرصت تازه‌ای فراهم می‌کند برای انجام کارهایی که در فهرست یادداشت کرده است. این فهرست برایش حکم دستورالعملی لازم الاجرا را دارد. شبیه‌چنین فهرستی را خیلی‌هایمان درست می‌کنیم

> آدم‌های زیادی را دیده‌ام که اول سال برنامه‌ریزی می‌کنند و برنامه‌های خوبی هم برای خود دارند اما آخر سال به هیچ‌کدام از آنها عمل نکرده‌اند و همین هم افسرده و ناامیدشان می‌کند. فکر می‌کنم بیشتر کسانی که دچار این مشکل می‌شوند، برنامه‌های کلی و گسترده‌ای برای خود تعریف می‌کنند که انجام هرکدامشان نیازمند فراهم کردن مقدماتی است. در واقع کارها باید قدم به قدم انجام شوند اما آنها می‌خواهند یک باره به آن برسند.
>
> **برش**

جدول سودوکو

۴۱۸۶

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

آسان

۵		۹	۶					
۸	۷		۵		۳			۴
	۳						۱	
	۸	۲	۴		۹			۱
۷		۴		۵		۸		۲
۹			۸		۶	۷	۴	
	۴						۳	
۶			۱		۲		۷	۸
					۸	۴		۶

متوسط

۵							۹	
۷			۴		۶			
	۹					۴	۸	۳
	۳		۶			۹		
	۴		۹		۸		۲	
		۷			۳		۱	
۳	۷	۸					۴	
			۳		۴			۸
	۵							۲

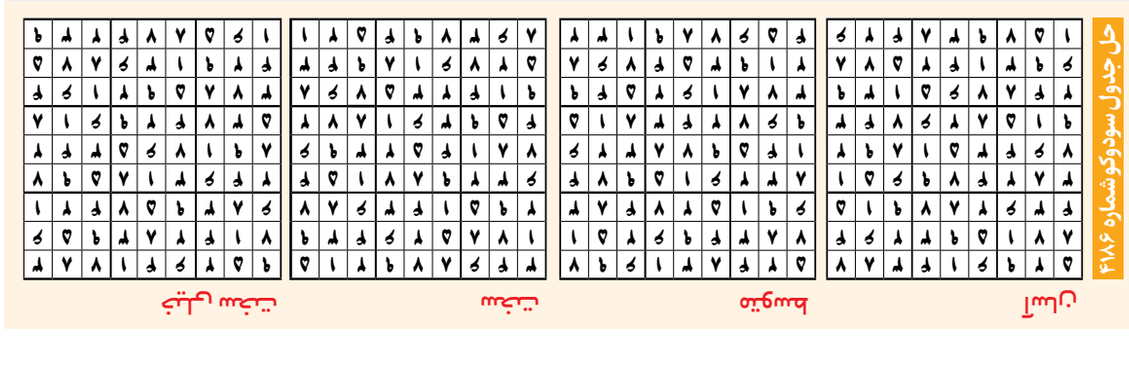
سخت

		۶		۷			۱	
۱							۳	۹
۲		۵			۳			
				۸		۱		
۷				۵				۶
		۹		۶				
			۲			۷		۸
۵	۲							۳
	۶			۹		۵		

خیلی سخت

				۴	۱		۸	۳
۷							۵	
۶	۸		۹					
۲				۱			۹	
	۹						۴	
	۳			۲				۸
					۲		۶	۴
	۲							۵
۱	۶		۸	۷				

حل جدول سودوکو شماره ۴۱۸۶



یک جدول با دو شرح

۸۱۵۵

جدول روزنامه *ایران* دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

جدول عادی

افقی:

۱- گریختن - ترکیبی از رشته‌های رزمی موی‌تای، کاراته و بوکس
۲- مفصل - کیسه‌کش حمام - عرضه شده برای خرید
۳- دعا، پرستش - نسبت زن و شوهر به هم - شب‌زنده‌داری
۴- موی بلند سرزنان - برابر - مارکی برکامیون - مادر خودمانی
۵- رود اروپایی - مشت نمونه آن است! - پارچه ابریشمی رنگین
۶- شیب‌ساز - ترسو - قرمز کم‌رنگ
۷- ریز نمرات مخصوص - نوعی آهو - بهینه‌سازی سایت برای موتورهای جست‌وجو
۸- کتاب مرزبان نامه را از زبان طبری به فارسی دری بازگرداند
۹- دام - نسبت داده شده - کاغذی نامرغوب
۱۰- ساز قلمی - کلمه دعایی بمعنی باشد - اسم دخترانه
۱۱- متاع - وزنی معادل بیست و چهار نخود - ضمیر جمع
۱۲- نوعی ساعت - نجات بخش - زیاده‌خواهی - نژاد همسایه شمالی
۱۳- دل‌انگیز - گریزان - سپرده
۱۴- وسیله‌ای در منزل مورد استفاده بخصوص بانوان - ۹۲ سانتیمتر - نخ نورد آسانسور صفت
۱۵- از رشته‌های تحصیلی - آوای خفته

عمودی:

۱- آهسته و ناگهانی در رفتن و جیم شدن - تجسم یافته
۲- آهنین - برتر و بالاتر - خوراک نیمروز
۳- زغال - نوعی برنج - نام «ناواس» گلر ناتینگهام فارست
۴- عقیده انتخاباتی - محصول نخل - بوسیله - با «خراج» آید
۵- سفید مات - سرشار - فرار حیوان
۶- پیش شماره - جاری به مقصد دریا! - کنگره سر دیوار
۷- رها و آزاد - الهه آرامش - روا
۸- به هدف رسیده - خو گرفتن - آبرسان عهد قدیم
۹- یدک کشیدن یک وسیله نقلیه با وسیله نقلیه دیگر - بگومگو - تیز
۱۰- شهر زیتون - پیش‌نام محترمانه مردان - لقب مردان اسپانیایی
۱۱- سطح - سازی از خانواده ویولن - در آرزوی فرزند
۱۲- خانه - ریشه - نماینده قانونی - نرود... آهنی در سنگ!
۱۳- حواری محبوب مسیح - ضد سفید! - شهراستان کرمان
۱۴- امر به نشستن - چهره‌نما - شهر مهم «آلمان»
۱۵- نبات - کاشف واکسن هاری

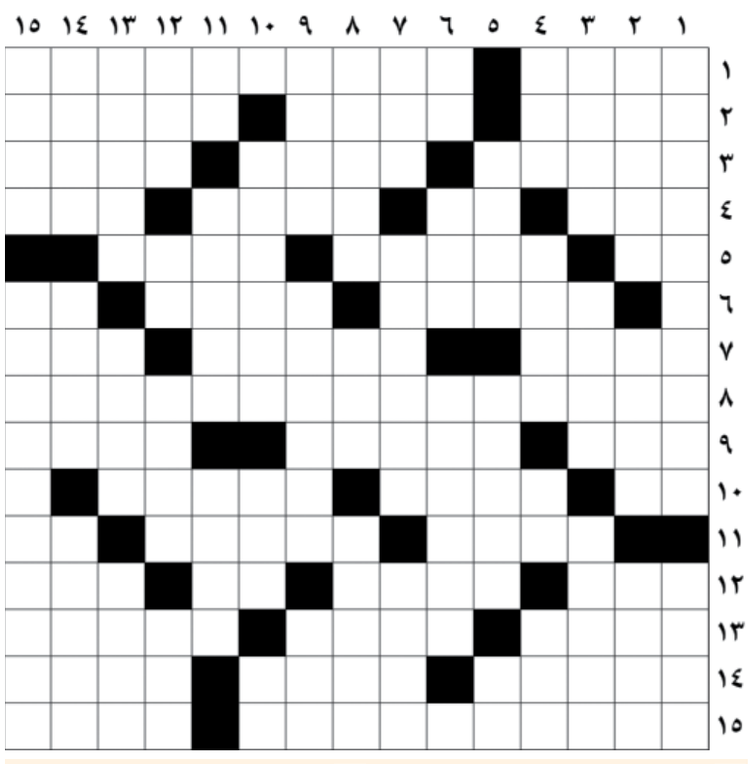
جدول ویژه

افقی:

۱- از مصالح ساختمان‌سازی - فیلمی به کارگردانی رضا کریمی
۲- خانه‌های مناطق کوهستانی - خطاکار - نشانه محبت
۳- بیخ ریواس - نویسنده «نانا» - قهوه تاریخی!
۴- منظره - سیما - یدک کشیدن وسیله نقلیه - دوست
۵- آرواره - گواهی دادن - محلی بین شام و مدینه
۶- گلوله خمیر - فیلم داریوش مهرجویی - پسوند شباهت
۷- بازی خانمان‌سوز - تو در تو - به دنبال
۸- رمان «مویان» نویسنده معاصر چینی
۹- امر به شنیدن - نسل و فرزند - نو
۱۰- رب‌النوع مصریان - پایه سنگی، چوبی یا سیمانی - بالاپوش بلند
۱۱- برج - تشریفات یک مراسم باشکوه - حرف یونانی
۱۲- برق مثبت - کشوری در آسیا - پرچانگی - تپانچه
۱۳- سمت چپ - رؤسا - پوستین‌دوز
۱۴- معشوق - اولین سکه ایرانی - مدد و مساعدت
۱۵- گلزن درجه‌یک «گرمیو» - هر چیز خرد و کم

عمودی:

۱- کتاب «مارتین استون» - نام «کاسترو»
۲- غیرمذهبی - بازدارنده - شهر «نروژ»
۳- مارکی برکامیون - حقه - در بند نبودن
۴- باستان - جلسه مشورتی - سمت - نظر
۵- ابواب - گلی رنگارنگ - خاک عهد عتیق
۶- عصاره کنجد - نقطه سیاه پوستی - نگران
۷- خودروساز روسی - شهر باستانی استان ایلام - گردهمایی کوتاه مدت
۸- تری و نمناکی - رتبه کارمندی - مایه نشاط و خرمی دل
۹- از اقوام کشورمان - پر و لبریز - نورانی
۱۰- هافبک سابق تیم ملی - امر به دویدن - گوشه گیری
۱۱- اشاره به دور - گیاه پیچک - ناموس و اعتبار
۱۲- نقیض «تحت» - تعجب زن - عددی دو رقمی - کلمه سؤالی
۱۳- فارسی‌زبان - آسان - گیاه گونی‌بافی
۱۴- مدلی از خودروی هیوندای - طی - مرکز شهرستان کوهرنگ
۱۵- مژده‌آورنده - جوهر لیمو



حل جدول عادی شماره ۸۱۵۴

حل جدول ویژه شماره ۸۱۵۴