نگرانی های دیروز و فردا، امروز را از شما نگیرد

کمی زندگی کنید

> خوشحال بودن و شاد زندگی کردن هدف همه انسان‌هاست وهمه تلاش‌ها، برای تحقق همین موضوع صورت می‌پذیرد. اما گاهی آنقدر درگیر مشکلات و سختی‌های روزمره زندگی می‌شویم که فراموش می‌کنیم چرا زندگی می‌کنیم

گزارش

ایران واشقانی فراهانی
گزارش نویس

صدای چرخاندن کلید همزمان با ورود مادر، قفل آرامش را می‌شکند. او خسته‌تر از آن است که پاپیون‌های صورتی رنگ روی موهای بافته شده دخترش را ببیند و هیجان پسرش را از اینکه امروز خودش دوچرخه‌اش را تعمیر کرده است.

لباس‌هایش را روی مبل رها می‌کند و غرولند را سر می‌گیرد. هر چند می‌گوید عصبانی نیستم اما از اختلافاتش با همکارش می‌گوید که دیگر طاقتش را طاق کرده است. غصه‌هایش گویی شاخه باز کرده‌اند. از شاخه‌ای به شاخه دیگر می‌پرد. مادر از گرانی فروشگاه نزدیک خانه هم دلخور است. با بی‌حوصلگی تلویزیون را خاموش می‌کند. تصویر شاد برنامه کودک برصفحه می‌خشکد و لبخند بر صورت دخترش نیز. هنوز پدر به خانه نیامده اما بچه‌ها می‌دانند صحبتش بر سر ریسک سرمایه‌گذاری در یک بازار پرسود است تا از دوستانش عقب نماند. این شکل تکراری حضور آنهاست که گرچه لباس بیرون را عوض می‌کنند و در خانه ظاهری متفاوت دارند، اما هنوز ذهن‌شان همچنان درگیر اتفاقات بیرون از خانه است و دغدغه‌های شغلی را با خود به خانه آورده‌اند؛ خانه‌ای بدون آرامش.

خوشحال بودن و شاد زندگی کردن هدف همه انسان‌هاست و همه تلاش‌ها، برای تحقق همین موضوع صورت می‌پذیرد، اما گاهی آنقدر درگیر مشکلات و سختی‌های روزمره زندگی می‌شویم که فراموش می‌کنیم چرا زندگی می‌کنیم. نباید این نکته را نادیده گرفت که مقابله با مشکلات، روحیه‌ای خوب و توانایی ذهنی بالایی می‌خواهد.

سعیده قادری روانشناس عقیده دارد که فشار اجتماعی، فریبنده است. بدون اینکه متوجه باشیم، درگیر می‌شویم و قبل از اینکه بفهمیم، کنترل زندگی را از دست می‌دهیم. مهربانی با خود، به ذهن خسته نفس می‌بخشد. او می‌گوید: انتظارات‌تان، شما را در یک قفس به اسارت می‌کشند و شما تنها کسی هستید که می‌توانید خودتان را آزاد و رها کنید. با خودتان مهربان باشید و به زندگی فکر کنید.

صدای زنگ تلفن که به صدا درمی‌آید، پیرزن به سختی از جا بلند می‌شود. برایش راه رفتن با واکر هم سخت است. بچه‌ها که کوچک بودند، همه هم‌وغم او رسیدگی به آنها بود. مراقبت از ۶ فرزند و رسیدگی به تکالیف مدرسه آنها یک طرف، شستن لباس‌هایشان در سرما و گرما هم یک‌طرف. شاید درد زانوهایش به همین خاطر بود. ازدواج بچه‌ها هم که دیگر داستان پرماجرایی بود. چقدر آن دوره‌ها به هر رسوم اهمیت می‌دادند و بریز و بپاش داشتند. حالا دیگر نه رمق برای خودش مانده و نه پس‌اندازی برای شوهرش. هیچ‌وقت نتوانستند با هم مسافرت بروند و حالا هم که بیماری نمی‌گذارد حتی تا سر کوچه بروند. هول می‌شود که نکند زنگ تلفن قطع شود. خودش را به گوشی می‌رساند: «پسرم! ماشینت فروش رفت؟ تونستی پولش رو بگیری؟ کی قولنامه خونه جدید رو می‌نویسید؟ «و صدای پیرمرد را نمی‌شنود که غرولندکنان می‌گوید: بچه‌ها بزرگ هم که می‌شوند، باز هم باید به آنها توجه کنیم. پس کی نوبت زندگی ما است؟ عمرمان تمام شد در نگرانی. بس کن زن! فقط به فکر بچه‌ها هستی. لااقل به خودت رحم کن.»

قادری تأکید دارد پرهیز از نگرانی و اضطراب‌های بی‌مورد برای هر تلفن فرزندان، برای هر تأخیر، مهم‌ترین و اصلی‌ترین قدم برای رسیدن به آرامش است. باید از مداخله در مشکلات آنها پرهیز کنید و بپذیرید که فرزندتان انسان مستقلی است که قادر به حل مشکلات خود است.

مشاجره زن و شوهر در مسیر بازگشت از میهمانی، توجه خودروهای کناری را جلب می‌کند. زن فریاد می‌کشد. حس تحقیر مثل خوره به جانش افتاده است. شاید اگر شوهرش تلاش بیشتری می‌کرد، می‌توانست زندگی شیک‌تری برای آنها فراهم کند یا در رستوران معروف‌تری عکس یادگاری بگیرند، مثل همان بلاگر مورد علاقه‌اش در فضای مجازی. زن بشدت احساس سرخوردگی می‌کرد و از مقایسه زندگی‌شان عذاب می‌کشید و همین کام‌شان را تلخ کرده بود.

مقایسه کردن، گاهی افکارمان را درگیر می‌کند و زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اینکه به زندگی دیگران غبطه می‌خوریم و زندگی خودمان را کامل نمی‌بینیم، نمی‌تواند عادلانه باشد، زیرا به گفته قادری در این صورت در تله مقایسه اجتماعی گرفتار شده‌ایم که ظهور رسانه‌های اجتماعی این تله را خیلی بزرگ‌تر و رهایی از آن را دشوارتر کرده است. او معتقد است نداشتن اعتماد به نفس سبب می‌شود انسان خودش را از دیگران پایین‌تر ببیند و دیگران را در کمال. مقایسه از همین جا شروع می‌شود. او توصیه می‌کند از مقایسه خودتان و زندگی‌تان با افراد دیگر بپرهیزید. بیل گیتس جمله معروفی دارد؛ هرگز خودتان را با دیگران مقایسه نکنید، اگر این کار را بکنید به خودتان توهین کرده‌اید.

«خوب بخورید، ورزش کنید، صادق باشید، کمتر قضاوت کنید، غالباً بخندید، قدرشناس باشید، خودتان را باور داشته باشید، نیازهای‌تان را در اولویت قرار دهید، از لحظه‌ها بیشترین استفاده را ببرید، یک الگو برای خواب سالم داشته باشید، از مقایسه با افراد دیگر بپرهیزید، بر اساس انتظارات دیگران زندگی نکنید.» اینها توصیه‌هایی است برای داشتن یک خانه پر از آرامش و حس ناب زندگی.

> در تله مقایسه اجتماعی گرفتار شده‌ایم که ظهور رسانه‌های اجتماعی این تله را خیلی بزرگ‌تر و رهایی از آن را دشوارتر کرده‌است. نداشتن اعتماد به‌نفس سبب می‌شود انسان خودش را از دیگران پایین‌تر ببیند و دیگران را در کمال

مرد خسته از راه رسیده است، اما فهرست خریدهایی که باید برای میهمانی فردا تهیه کند، در برابر چشمانش به او نیشخند می‌زند. یازدهمین روز ماه است و هنوز حقوق نگرفته اما به خاطر سنت پاگشایی خواهرش، وادار به برگزاری یک میهمانی پرهزینه شده تا خواسته مادرش برای آبروداری نزد خانواده داماد، برآورده شود. خودش می‌داند و همسرش که این پول را قرض گرفته تا رضایت اطرافیانش را جلب کند. تا پسر خوب مادرش باشد و خواهرش به وجود او افتخار کند، اما ناگفته نماند که پایان این میهمانی، سرآغاز مشاجره با همسرش است، اگر برایش جبران نکند و توازن بین دو فامیل برقرار نشود.

به گفته این روانشناس، گاهی برای دیگران و بر اساس انتظارات آنها قدم برداشتن است که رنگ تیرگی به لحظه‌های عمر می‌پاشد. قادری می‌گوید: متأسفانه بسیاری از افراد جامعه، زندگی خود را بر اساس انتظارات دیگران می‌سازند. برای دیگران زندگی نکنید و به دیگران اجازه ندهید روی تصمیمات‌تان تأثیر بگذارند. هیچگاه سعی نکنید انتظارات آنها را برآورده کنید زیرا خواسته‌های آنها دائم در حال تغییر و نو شدن است و هیچگاه به رضایت نمی‌رسند.

فکر دیگران و قضاوت‌شان درباره زندگی‌تان بی‌اهمیت نیست، مهم است افکار عمومی در مورد شما چه قضاوتی دارند. این نشانگر درجه انسانیت و مسئولیت‌های اجتماعی شماست و همان است که نام‌تان را ماندگار می‌کند. اما متأسفانه بسیاری از افراد، زندگی خود را بر اساس انتظارات دیگران می‌سازند، طوری که زندگی برای آنها خسته‌کننده می‌شود. این موضوع کلیدی را فراموش نکنید، برای خودتان زندگی کنید نه انتظارات دیگران.

ابهام در سرنوشت آدم‌ها و اینکه هیچ کس نمی‌داند چقدر از فرصت زندگی‌اش باقی مانده است، شاید تلخ‌ترین سکانس زندگی باشد. اینکه معلوم نیست پرده آخر این همه لحظه‌های پرماجرا چه زمانی به نمایش درمی‌آید، شکل مرموزی به بی‌اعتباری عمر و داشته‌های زندگی می‌دهد، اما نیمه پر لیوان را که بنگری، تلنگری برای بهتر زیستن در لحظه‌های ناب و بی‌بازگشت عمر است. آمده‌ایم تا تعبیر رؤیاهای خودمان باشیم. زندگی منتظر نمی‌ماند.

برش

بر اساس انتظارات دیگران زندگی نکنید

خوب بخورید، ورزش کنید، صادق باشید، کمتر قضاوت کنید، غالباً بخندید، قدرشناس باشید، خودتان را باور داشته باشید، نیازهای خودتان را در اولویت قرار دهید، از لحظه‌ها بیشترین بهره را ببرید، یک الگو برای خواب سالم داشته باشید، از مقایسه با افراد دیگر بپرهیزید، بر اساس انتظارات دیگران زندگی نکنید

جـــدول سـودوکو ۴۲۳۲

ارقام ۱ تا ۹ را طوري در خانه‌هاي سفيد قرار دهيد كه هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌هاي كوچك ۳ در ۳ يكبار ديده شود

آسان

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

متوسط

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

سخت

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

خیلی سخت

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

حل جدول سودوکو شماره ۴۲۳۲

آسان

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

متوسط

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

سخت

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

خیلی سخت

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

یک جـدول با دو شـرح ۸۲۰۱

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 عـادی

افقی:

۱- فرمانروا - غذای محلی خراسان جنوبی
۲- نور کم - ترشحات دهان - ظرف آب‌خوری
۳- ثلاثه مصر - تعمیر - مرکز «نروژ»
۴- بازنده شطرنج - ضد «هیچ» - اول هر چیز - بی‌مو
۵- ضمیر سه‌کیلویی! - دستگاه پویشگر - خدمتکار مرد
۶- الهه جنگل - شکر متبلور - روبه‌روی سقف
۷- داروی روی زخم - دندان‌شوی - لباس اتاق عمل
۸- اولین زن فضانورد
۹- نوعی از پخت برنج - وسیله زمان‌سنج الکتریکی - پرنده مظهر قهر کردن
۱۰- دهان‌کجی - شهر استان هرمزگان - کاخ مشهور فرانسه
۱۱- قطره‌های ریز باران - زشت و عیب دار - نشانه فعل استمراری
۱۲- زمستان عربی - مرد شمشیرزن - اشاره به ذات حق - نام «دلون»
۱۳- خجالتی - اندیشمند واقع‌بین هندی - سگ فضانورد
۱۴- کتاب مقدس زرتشت - چشم ادبی - ساختاری عمودی
۱۵- شهر تاریخی استان اصفهان - گیلاس ترش!

عمودی:

۱- بازیگر فقید فیلم «غریب» (روی پرده سینما) - درز و چاک
۲- مخزن چربی شتر - سنگ‌انداز - استطاعت و دارایی
۳- شادمانی - شهر «هند» - کوتاه
۴- شایسته - مصون و سالم - مردمک - حق ناحقی در سازمان ملل
۵- زیبارو - کزاز - نشانه اسم مصدر
۶- بزرگ‌منشی - پایه، اجزا - گلی زیبا
۷- سردی - از نکویان جاودان ماند - هدیه دادن
۸- دارای محصول یا میوه - جد رستم - لعنت
۹- هر تکه غذا - ذره خنثی - از بت‌های جاهلیت
۱۰- توده انباشته شده - جوییدنی در معدن - تصدیق عامی
۱۱- رها و آزاد - دستگاه تهویه - خیابانی در شمال شهر تهران
۱۲- تزویر - نیم‌تنه مردانه - پارچه گیاهی - حیوان مسابقه
۱۳- آگهی تبلیغاتی - پنداری - پیام‌رسان ایرانی
۱۴- خواب کودکانه - آهنگر نامی - دسته‌ای از اتم‌ها
۱۵- الهه زیبایی - به استفاده از مواد در ابعاد اتمی، مولکولی و فرامولکولی در کاربردهای صنعتی گفته می‌شود

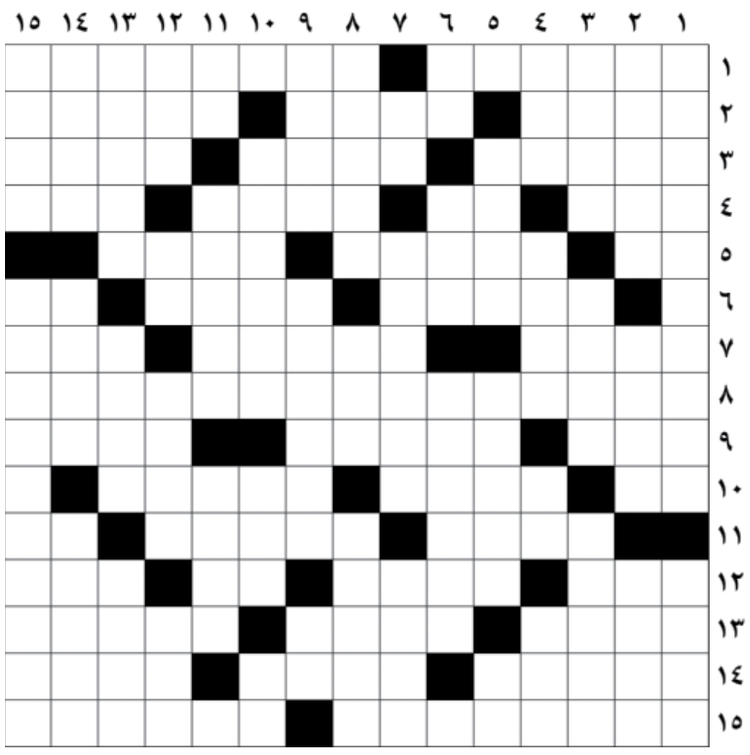
جدول ویـژه

افقی:

۱- پایتخت «میانمار» - موسیقیدان دوره قاجار
۲- سفارش متوفی - برتر - آشکار
۳- کسی که به دوست خود کمک کند - جواب - رفیق «چنگال»
۴- پدر عرب - صنم - ساده‌دل - زیرک، بلا
۵- هنوز انگلیسی - کناره‌های دریا - فناوری اطلاعات
۶- کریدور - ستون - من و او
۷- پهلو - ترعه، تنگه - سپهر
۸- کتاب «آنتوان چخوف»
۹- وصله ماهرانه - موظف و متصدی - زورق
۱۰- کم‌رنگ - مؤسسه - اتحاد و صمیمیت
۱۱- فال نیک - فرخنده - درخت بی‌بر
۱۲- جلوگیری - مقابل «حمله» - کجاست؟ - صدای گربه
۱۳- پارچه پنبه‌ای - روستایی دیدنی در قلب کوه در استان کرمانشاه - نام دخترانه
۱۴- فالگیری - دیدن - جوهر مازو
۱۵- کتاب «نیتان هریس» (۲۰۲۱) - یک زبان برنامه‌نویسی منطقی چند منظوره

عمودی:

۱- کتاب «آلیس مونرو» - موسیقی نظامی
۲- برخورد کردن - غفلت کننده - ملاطفت
۳- قدرت - مهاجم سابق «آث میلان» - آرشیتکت
۴- روپوش کفش - ماهیت ذاتی - فتنه - بوکسور معروف
۵- پوست دانه غلات - گلابی - پول کشور آفتاب تابان
۶- نه عامی - مقابل «پود» - قهوه فوری
۷- نرم‌افزاری کاربردی - فرمانروایی - به‌کار بستن
۸- دلیل‌ها - از توابع دماوند - ناقص و نادرست
۹- عدم اطمینان در مورد نتیجه یک عمل - بلبل - پادگان تهران
۱۰- با ناز رفتن - سوغات کرمانشاه - ضربان
۱۱- تیرپیکاندار - سازی زهی و آرشه‌ای - محله تهران
۱۲- مقابل «غرب» - نام مردانه فرنگی - تئاتری با حضور امیر جعفری - دستاویز
۱۳- فیلم کاظم سیاحی - از انواع تشک - ثروت
۱۴- نام پسرانه - قسمت نرم جلوی سر نوزاد - ساز چکشی
۱۵- منتقد - پمادی برای ضایعات پوستی



حل جدول عادی شماره ۸۲۰۰

حل جدول ویژه شماره ۸۲۰۰