امیر رجبی/ ایران

وقتی به وعده هایی که به خودمان می دهیم اهمیت نمی دهیم

قول های اول سال

گزارش

یوسف حیدری
خبرنگار

«از امسال حتماً باشگاه می‌روم و ورزش می‌کنم»، «از همین فردا حتماً رژیم غذایی می‌گیرم تا از شر اضافه وزن راحت شوم»، «امسال حتماً هفته‌ای یک کتاب مطالعه می‌کنم»، «امسال حتماً سیگار را کنار می‌گذارم و قول می‌دهم با سرعت بالا رانندگی نکنم، قول می‌دهم که امسال دیر سرکار نروم» حتماً شما هم با کسانی که ابتدای سال جدید از این قول‌ها به خودشان می‌دهند یا آن را روی کاغذ می‌نویسند تا همیشه جلوی چشم داشته باشند مواجه شده‌اید. تصور می‌کنید چند درصد این افراد سر قول‌های اول سالی که می‌دهند باقی می‌مانند؟ شاید جالب باشد بدانید خیلی از تصمیم‌ها بعد از مدتی فراموش می‌شوند و انگار نه انگار که قرار بود امسال سال متفاوتی باشد. همه ما این تجربه را داریم که با خودمان عهد بسته‌ایم کاری را به سرانجام برسانیم، ولی در یکی از مراحل آن حتی بعضی اوقات قبل از شروع، پا پس کشیده‌ایم و انجام نداده‌ایم، حالا یا دلیل و بهانه‌ای داشتیم یا نداشتیم. کافی است این روزها سری به باشگاه‌های ورزشی یا کتابخانه‌ها و صفحات مجازی متخصصان تغذیه و رژیم و یا سایت‌های فروش کتاب بزنید.

با حجم زیادی از مراجعه‌کننده‌ها که می‌خواهند همین ابتدای سال در زندگی‌شان تغییر ایجاد کنند مواجه می‌شوید.

گیشه ثبت‌نام یک باشگاه ورزشی معروف جای سوزن انداختن نیست. صف طولانی و آدم‌هایی که هر کدام همین اول سال با ساک ورزشی برای ثبت‌نام در کلاس‌های ورزشی آمده‌اند. بازار صحبت درباره کلاس‌های باشگاه و اینکه کدام ورزش زودتر لاغر می‌کند و یا عضله می‌سازد هم در صف ثبت‌نام داغ است. محسن از تصمیم بزرگ زندگی‌اش برای پایان دادن به تنبلی و رفتن به باشگاه می‌گوید و از مربی باشگاه بدنسازی می‌خواهد برای او برنامه سنگین بنویسد.

«اسفند شمع ۴۰ سالگی را فوت کردم و وارد بخش مهمی از زندگی‌ام شدم. امسال کنار سفره هفت سین و لحظه تحویل سال به خودم قول دادم تغییر بزرگی در زندگی‌ام بدهم و ورزش کنم. این جمله را هم در دفترم نوشتم که فراموش نکنم به خودم چه قولی داده‌ام. حالا هم می‌خواهم در باشگاه بدنسازی ثبت‌نام کنم و از همین فردا شروع کنم. امیدوارم تا آخر سال سر قولم بمانم.»

> کافی است این روزها سری به باشگاه‌های ورزشی یا کتابخانه‌ها و صفحات مجازی متخصصان تغذیه و رژیم و یا سایت‌های فروش کتاب بزنید. با حجم زیادی از مراجعه‌کننده‌ها که می‌خواهند همین ابتدای سال در زندگی‌شان تغییر ایجاد کنند مواجه می‌شوید

مسئول ثبت‌نام با وسواس خاصی برگه‌های ثبت‌نام را وارد سیستم می‌کند و بعد از گرفتن شهریه فیش ثبت‌نام را صادر می‌کند. سعید بعد از ثبت‌نام از پشت پنجره داخل باشگاه سرک می‌کشد.

او هم مثل خیلی‌ها ابتدای سال به خودش قول‌هایی داده و می‌خواهد سر قولش بماند، می‌گوید: «دانشجوی سال آخر کارشناسی شیمی هستم. به این ضرب‌المثل که سالی که نکوست از بهارش پیداست اعتقاد زیادی دارم و تصمیم گرفتم بهار امسال را با تغییر در زندگی‌ام شروع کنم.

امیدوارم مثل سال‌های قبل وسط سال کم نیاورم. چند سالی است سیگار می‌کشم و هر بار هم سراغ ورزش می‌روم و بعد از چند ماه آن را رها می‌کنم. ابتدای هر سال به خودم قول می‌دهم سیگار را کنار بگذارم و جدی‌تر از گذشته ورزش کنم. این قول و قرار فقط یکی دو ماه ادامه پیدا می‌کند و دوباره وسوسه می‌شوم و سراغ سیگار می‌روم. ورزش را هم آن‌قدر نامنظم ادامه می‌دهم که بعد از مدتی آن را هم رها می‌کنم.

اما امسال واقعاً تصمیم گرفتم سیگار را برای همیشه کنار بگذارم و جدی‌تر از گذشته ورزش کنم. حتی این جمله را با خط درشت نوشتم و روی میزم قرار دادم تا هر روز ببینم.»

محمد علی مربی ایروبیک و بدنسازی است. با ساک بزرگ قرمز رنگ وارد باشگاه می‌شود و بعد از پوشیدن لباس ورزشی و پخش موسیقی شروع به آموزش حرکات ورزشی می‌کند.

۱۲ سالی است که مربی این باشگاه است و به قول خودش از این رفت و آمدها و قول و قرارها زیاد دیده است. او می‌گوید: «اینکه بخواهی منظم ورزش کنی به یک اراده محکم نیاز داری و قول و قرار و نوشتن آن فایده‌ای ندارد.

این یک روال عادی برای خیلی از مربیان باشگاه‌های ورزشی است که اول ماه هر سال با تعداد زیادی از علاقه‌مندان به ورزش و یا آموختن ورزشی خاص مواجه می‌شوند ولی در ادامه برخی از آنها منصرف می‌شوند و قید ورزش را می‌زنند. خیلی از ورزشکاران قدیمی با این موضوع آشنا هستند.

همیشه ماه اول یا دوم سال باشگاه شلوغ می‌شود و خیلی‌ها با هدف اینکه امسال حتماً ورزش می‌کنند اینجا می‌آیند اما بعد از دو ماه تعدادشان کم می‌شود.

من هم به این موضوع عادت کرده‌ام و معمولاً کسانی که واقعاً دنبال ورزش و سالم زندگی کردن هستند ورزش را ادامه می‌دهند.»

کتابخانه عمومی پارک هم روزهای پر رفت و آمدی دارد. بنر بزرگی روی دیوار کتابخانه نصب شده که از آمادگی مجموعه کتابخانه برای ثبت‌نام و عضویت خبر می‌دهد.

چند دختر جوان با کپی کارت ملی و فیش واریزی کنار در اصلی کتابخانه ایستاده‌اند و قفسه‌های کتاب را برانداز می‌کنند. آرزو کارمند است و با دوستانش برای ثبت‌نام و عضویت در کتابخانه آمده است.

او هم امسال به خودش قول داده که حتماً هفته‌ای یک کتاب بخواند: «وقتی دانشجو بودم زیاد کتاب می‌خواندم و تقریباً همه رمان‌های معروف را خواندم. اما بعد ازدانشگاه وقتی مشغول کار شدم کمتر سراغ کتاب رفتم. بیشتر در گوشی موبایل و فضای مجازی سیر می‌کنم و کمتر سراغ کتاب می‌آیم.

امسال همان روز اول به خودم قول دادم که هفته‌ای یک بار هم که شده کتاب بخوانم. می‌دانم سخت است چون دل کندن از گوشی موبایل و فضای مجازی سخت است اما می‌خواهم سر قولی که به خودم دادم بمانم. البته اینجا مثل من خیلی هستند و معمولاً هم بعد از چند مدت سراغی از کتاب نمی‌گیرند.»

مسئول ثبت‌نام وقتی متوجه حرف‌های ما می‌شود با لبخند می‌گوید: اگر عاشق کتاب باشی سر قول و قراری که با خودت بسته‌ای می‌مانی. ۵ سالی می‌شود که کتابدار کتابخانه است و تقریباً همه کتاب‌های کتابخانه را ورق زده است. می‌گوید کسی که کتابخوان باشد را می‌توان از همان برخورد اول شناخت. «معمولاً فروردین و اردیبهشت تعداد افرادی که متقاضی عضویت در کتابخانه هستند افزایش پیدا می‌کند.

برخی از کتابخوان‌های قدیمی هستند که ما آنها را می‌شناسیم اما برخی دیگر کسانی هستند که با خودشان عهد بسته‌اند که امسال کتابخوان شوند. معمولاً از هر ۱۰ نفری که عضو کتابخانه می‌شوند ۲ تا ۳ نفر به طور دائم کتاب امانت می‌گیرند و می‌خوانند و بقیه بعد از یکی دو ماه سراغی از کتابخانه نمی‌گیرند. جالب اینکه روزهای اول با شوق زیاد از ما می‌خواهند که کتاب‌های رمان و یا کتاب‌هایی که نویسندگان مشهور آن را نوشته‌اند معرفی کنیم.»

به گفته کارشناسان و روانشناسان پایبندی به قول و قرار یک مهارت است که باید با برنامه‌ریزی و اولویت‌بندی در آن مهارت پیدا کنیم و هیچ‌وقت زیر قول خود نزنیم. وقتی ابتدای سال با خودمان قول و قرارهایی می‌گذاریم باید اهداف واقع‌بینانه‌ای داشته باشیم.

وقتی قول می‌دهیم که از شنبه ورزش کنیم اما این شنبه هرگز نمی‌رسد یا قول می‌دهیم که شروع به مطالعه کنیم اما به خاطر تنبلی یا کمبود وقت این قول عملی نمی‌شود به فردی غیرقابل اعتماد تبدیل می‌شویم.

یکی از اصول اولیه دوست داشتن و احترام به خود این است که به وعده‌ها و قول‌هایی که به خودمان می‌دهیم، پایبند باشیم و آنها را حتماً اجرا کنیم.

برش

حتماً شما هم با کسانی که ابتدای سال جدید از این قول‌ها به خودشان می‌دهند یا آن را روی کاغذ می‌نویسند تا همیشه جلوی چشم داشته باشند مواجه شده‌اید. تصور می‌کنید چند درصد این افراد سر قول‌های اول سالی که می‌دهند باقی می‌مانند؟ شاید جالب باشد بدانید خیلی از تصمیم‌ها بعد از مدتی فراموش می‌شوند و انگار نه انگار که قرار بود امسال سال متفاوتی باشد.

جدول سودوکو

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

۴۴۶۴

آسان

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

متوسط

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

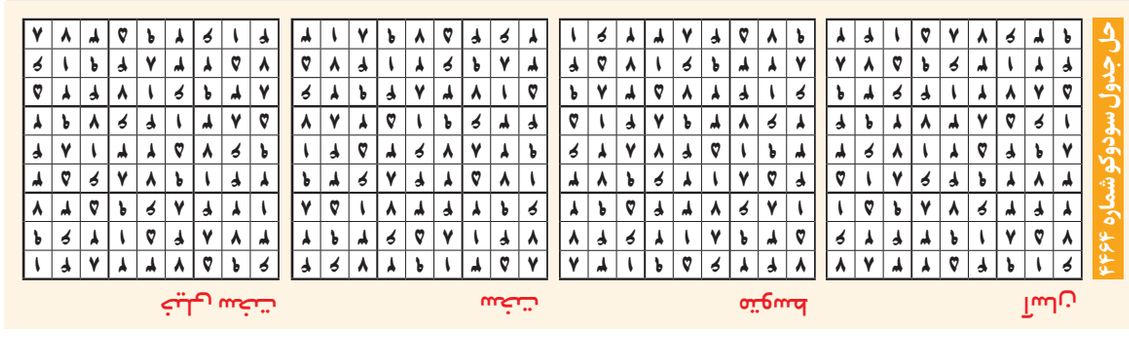
سخت

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

خیلی سخت

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

حل جدول سودوکو شماره ۴۴۶۴



یک جدول با دو شرح

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.

۸۴۳۳

جدول عادی

افقی:

۱- شهر انار! - راهی برای درمان تب
۲- شهری در خاور استان لرستان - قاعده، شیوه - پایتخت «ترکیه»
۳- فتنه - نغمه‌خوانی - خودداری از پرداخت وجه چک - حرف استثنا
۴- کشیدگی، راستا - فریاد سخت - مخفف از ما
۵- اسب چاپار - میوه‌ای گرمسیری - اشاره به دور
۶- برای تزریق دارو به بدن به کار می‌رود - نوعی از پرانتز - دورویی
۷- کمیت - مار خطرناک - بی‌درنگ و فوری
۸- خاک نرم - هنری زیبا - موجود فراطبیعی
۹- برملا کردن راز - آفریدگار - بخشی از دندان
۱۰- زنجیره - حرص و طمع - دستوری
۱۱- به شوق آورنده - آخرین شب پاییز - شیر خوراکی
۱۲- مخفف آواز - حرف تمسخر - بی‌تجربه
۱۳- رنگ موی فوری - اسم فاعل مرخم از نشستن - پرده کرم ابریشم - شما به انگلیسی
۱۴- روشندل - جد - عصای سالمندان
۱۵- از لوازم دوومیدانی - امر به آراستن

عمودی:

۱- نام پسرانه فرنگی - بازیگر سریال در حال پخش «نون خ»
۲- شرم - کمیسر سریالی - باران کم - بر سر گوزن
۳- تاکسی پرجمعیت! - نام دخترانه - مارکی بر تلویزیون بود - خدای دست‌ساخت!
۴- ساندویچی از سوسیس - طاقچه بالایی - شهر مدفن مولوی
۵- اهلی - پرتلاش - غیر بیگانه
۶- بافته ابریشمی - شناگری، غواصی - گلی سفید و معطر
۷- تنگی نفس - پایتخت «غنا» - نرم کننده
۸- چارق - تیتراژ - بوی زننده رطوبت
۹- جایزه علمی ادبی - خدمتکار پیر - کهنسال
۱۰- گاو تبتی - گدای سمج - اهداف، مقاصد
۱۱- تاکنون - خیاط - گنگ و بی‌زبان
۱۲- خواندن شعر با شور و حرارت - ابزاری در کشاورزی - شرایط اقلیمی
۱۳- عدد ورزشی - جمع امیر - خواهش کردن - نشانه اسم مصدر
۱۴- صندوقچه - ویتامین کیوی - چهلچراغ - مایع ظرف شویی
۱۵- زودرنج - فراق و هجران

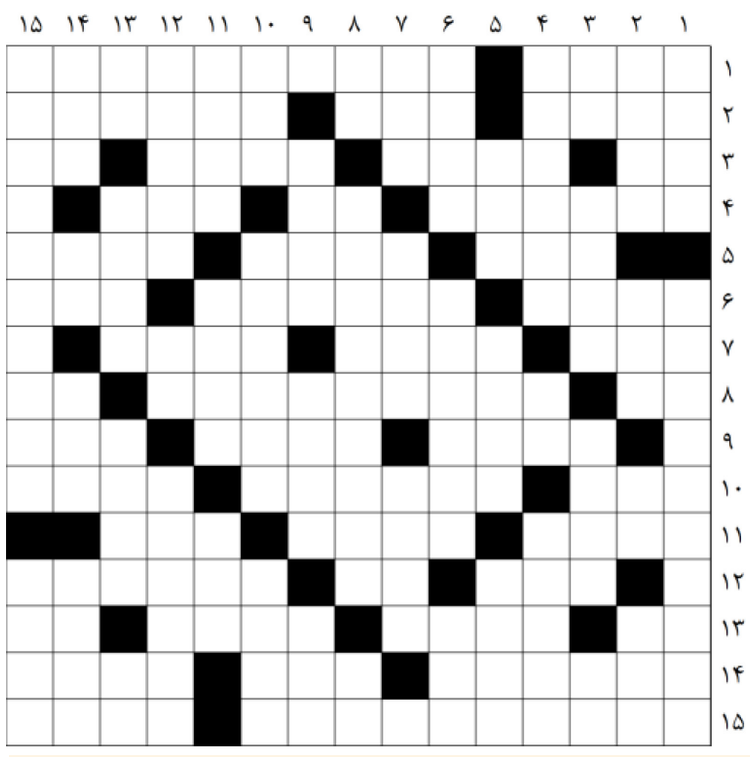
جدول ویژه

افقی:

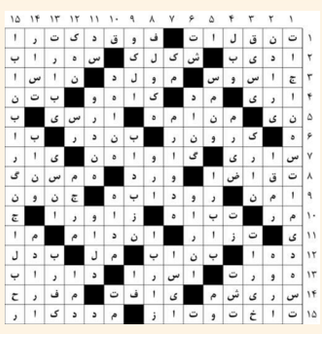
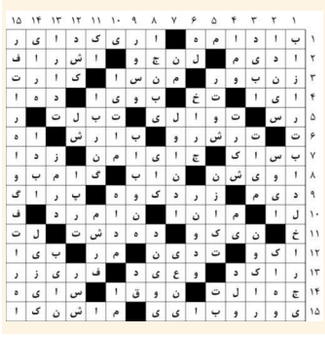
۱- خودروی ملی - بازیگر سریال «هیأت مدیره»
۲- شاعر قرن پنجم - روستایی از توابع «آسارا» در کرج - رقیب «کاکرو»
۳- خمره بزرگ - جدی و برابر با مقررات - الهه نگهبان شهر آتن - ریشه
۴- نانخورشی از شیر و ماست - بنیاد - روکفشی
۵- نام دخترانه عربی - بزرگترین قاره - آبگوشت ساده
۶- نمود کردن - دزدی - ضمیر اشاره برای نزدیک
۷- امر به آوردن - کالبد - جایگاه مرشد
۸- ضمیر متصل - اثر «آلکسی آربوزف» - پراکندگی
۹- پادشاهان - زیبا - از اعتبار افکندن
۱۰- وجود دارد - آسمان - تالار بزرگ
۱۱- تعطیل کردن و بستن جایی - واحد وزن - جهت
۱۲- چراگاه ایل - وی - از قطعات مهم گوشی
۱۳- قدم یکپا - توان - ابزاری در منزل - ادات تشبیه
۱۴- جانوری از راسته مرغسانان و بومی استرالیا - جد قوم عاد - نشان و رونق
۱۵- کتاب «لامارتین» - سفت و سخت

عمودی:

۱- هواپیمایی ارتش - نوبل موسیقی
۲- باعث - کویر برهنه - بیماری جگرسوز - کمیت
۳- چوب خوشبو - پانصد هزار - از انواع انرژی - نوعی خار
۴- اصطلاحی در حمل‌ونقل - نام جمشید - پیروز
۵- آسمان - ظرف بزرگ آبخوری - مارکی بر نیسان
۶- اطراف - پارتیشن - بنده
۷- مردمی - ورزش زمستانی - مِشگین‌شهر سابق
۸- یک عامی - دانشمند فرانسوی/امریکایی برنده نوبل اقتصاد ۲۰۱۹ - افزودن
۹- ضرر و گزند - شهر «نروژ» - همبازی تام!
۱۰- با «خیز» آید - سمّ‌الفار - از حالات ماده
۱۱- پاندول - ژانری در سینما - گرسنه نیست!
۱۲- گیاهی - رود شولوخف - قطعه موسیقی
۱۳- دو تا الف - مرمر - نردبان - ضمیر اجتماعی
۱۴- فامیل همخون - ساز پر سوز - حرفه و کار - ته‌نشین مواد
۱۵- یک بیماری ژنتیکی که تاکنون هیچ درمانی برای آن پیدا نشده - شش عرب



حل جدول عادی شماره ۸۴۳۲



حل جدول ویژه شماره ۸۴۳۲