در زندگی مشروط نشوید

بیشتر مردم برای رفتن به گردش و تفریح برنامه ریزی جدی و حساب شده می کنند اما گویی هنوز این رسم جا نیفتاده که برای رسیدن به موفقیت نیز، برنامه ریزی ضرورت جدی دارد. البته برنامه ریزی برای اوقات فراغت و تعطیلات بسیار مهم و حتی در دوران نوجوانی و جوانی می تواند بسیار سرنوشت ساز باشد؛ اما این ضرورت جدی وجود دارد که همین توجه و برنامه ریزی برای رسیدن به موفقیت هم وجود داشته باشد.

برای این منظور باید اهداف بلند مدت خود را صریحاً مشخص کنید، راه های رسیدن به آن را تعیین کنید و اهداف کوتاه مدتی که در راه رسیدن به اهداف غایی، کمک مان می‌کند مشخص کنیم.

نوع هدف مهم نیست بلکه مهم تعیین این اهداف و برنامه ریزی برای رسیدن به آنهاست.

وقت مناسب بیابید

برای این منظور یک کاغذ بردارید. روزهای هفته را در سطر و اوقات روز را در ستون بنویسید. دقیق مشخص کنید که در هر روز هفته چه کارهایی را (صبح، عصر، شب) انجام می دهید. البته می توانید یک سر رسید بردارید و فعالیت آن روز هفته را در هر صفحه آن سر رسید یادداشت کنید.

بعد از اینکه یک هفته فعالیت تان را به طور کامل نوشتید، حالا از خودتان بپرسید:

* از انجام چه کاری بیشترین لذت را می برم؟ (با خودکار قرمز علامت گذاری کنید)
* چه کاری را باید انجام دهم ؟ (با خودکار سبز علامت‌گذاری کنید)
* چه کارهایی را باید حذف کنم تا بتوانم به اهدافم برسم؟ (با خودکار سیاه علامت‌گذاری کنید)

اهداف تان را تعیین کنید

برای این منظور:

* سه مورد از اهداف بلند مدت (در پنج سال آینده)
* سه مورد از اهداف سال آینده
* سه مورد ازاهداف شش ماه آینده
* سه مورد از اهداف یک ماه آینده
* سه مورد از اهداف هفته آینده

را کامل بنویسید.

به موقعیت دلخواه خود برسید

حال از فهرست اهداف خود، سه مورد را برای برنامه‌ریزی مفصل انتخاب کنید. برای رسیدن به هر هدف موعد مقرر تعیین کنید و برنامه ای با مراحل مشخص در نظر بگیرید.

منابع حمایتی و موانع را در نظر بگیرید

برای این منظور منابعی که می تواند به شما کمک کند تا به اهداف تان برسید را مشخص کنید. این منابع را مورد اولویت بندی قرار دهید (حداقل سه منبع را مشخص کنید)

سپس بررسی کنید که موانع تحقق یافتن اهداف تان چیست؟ (حداقل سه مانع را مشخص کنید.)

در گام بعدی سعی کنید افرادی را مشخص کنید که به اهدافی که شما در نظر دارید رسیده اند. سپس ببینید این افراد چه خصوصیاتی داشته اند؟ و حتی در برخی از زمینه‌ها از آنها کمک بگیرید و مشورت کنید.

چند توصیه برای موفقیت در مدیریت برنامه زندگی

– هر روز به برنامه هفتگی تان توجه داشته باشید و آن را بررسی کنید. همواره اهداف بلندمدت را در نظر بگیرید و اهداف کوتاه مدت مرتبط با اهداف بلند مدت را به طور دقیق مشخص کنید.

– سعی کنید در یک زمان چند کار مختلف انجام ندهید. کارهایتان را یکی یکی انجام دهید.

– به ذهن تان استراحت دهید. مثلاً برای مدتی کوتاه (در هر یک ساعت، یک ربع به خود استراحت ذهنی دهید)

– هیچ کار نکنید. حالت هایتان را عوض کنید مثلاً بایستید، قدم بزنید، بدوید.

همچنین فعالیت جسمی برای سلامت و افزایش اعتماد به نفس تان بسیار موثر است.

– به نظم و ترتیب توجه خاص داشته باشید. میز کار یا میز مطالعه تان را همیشه مرتب نگهداری کنید.

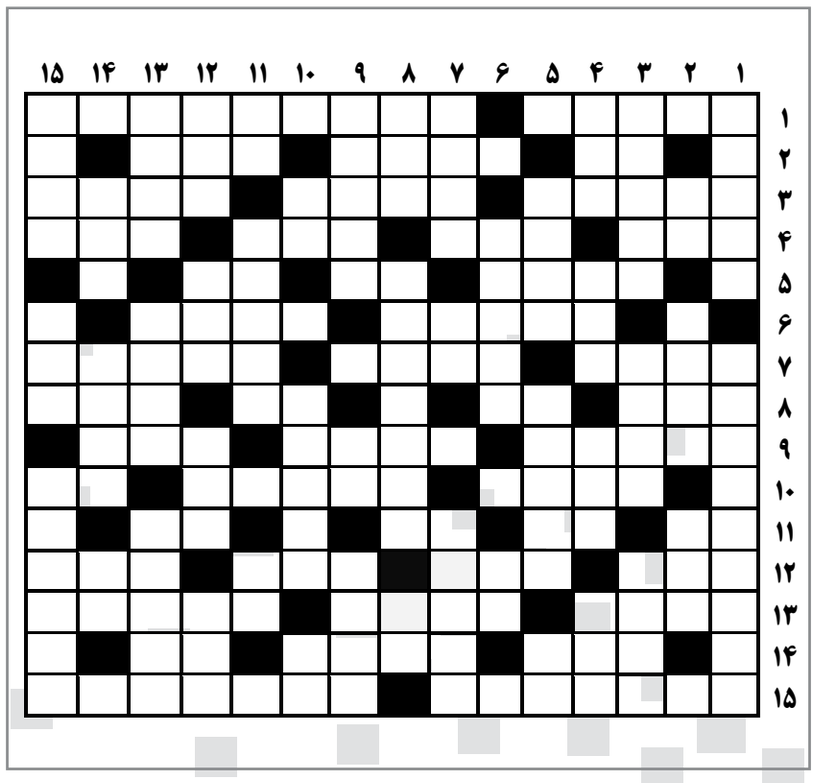
– از «نه» گفتن نترسید. از انجام کارهایی که مانع رسیدن به اهداف تان می شود خودداری کنید و اگر کسی تقاضای انجام آن را از شما داشت، با آسودگی «نه» بگویید.

– برخی وظایف را واگذار کنید. واگذاری برخی مسئولیت‌ها به اطرافیان به شما کمک می کند که وقت بیشتری صرف اهداف مهم تان کنید.

– بر مسامحه کاری غلبه کنید. اگر کاری را یک ماه پشت سرهم انجام دهید عادت می شود لذا سعی کنید روز خود را با کارهایی که چندان برای تان خوشایند نیست شروع کنید.

طرح: عصرمردم

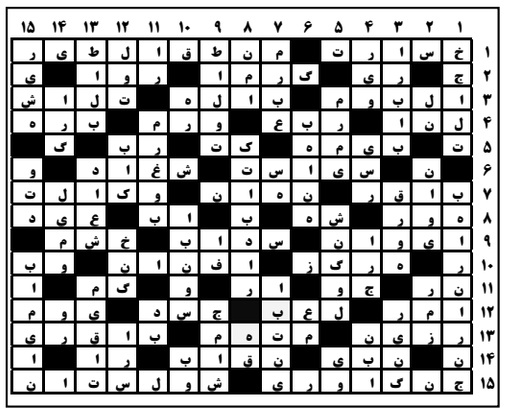
جدول شماره ۹۴/۷۷۲



افقی:
۱-آبشار- تقدیم هدیه به خاطر خبر خوش
۲-نقش- ناپختگی- در کلاس ارائه می‌شود
۳-از دین برگشته- از پارچه‌های نفیس- قاتل
٤-کتابی مقدس در هند- سنگسار کردن- غربال آشپزخانه‌ای- خطیر
٥-کسی که گناه و خطایش برملا شده- از خودروهای آمریکایی- بادبزن برقی
٦-کنایه از زیباروی- از خودروهای تولید داخل
۷-اولین فصل- پیغمبری در شکم ماهی- پروردگار
۸-مرکز یونان- حرص و طمع- نیکی- آسانی
۹-الک بزرگ- نظر- گذرگاه
۱۰-از سبک‌های شعری- رهایی- اسب ترکی
۱۱-حرف نفی ابد در عربی- رود آرام روسی- عدد خیطی- توان
۱۲-درخت ترسو- مجوس- ماه تحصیلی- صاحب جهان
۱۳-بیشتر- غذای عربی- دیوانه و مجنون
۱٤-مادر باران- مقابل دنیا- پاسخ منفی عرب
۱٥-خراب کننده- اثری از لئون تولستوی

عمودی:
۱-گوشه‌گیر شده- اثری از آنتوان چخوف
۲-رشد و نمو- احسن- خوب و مناسب
۳-نیک آن خوب است- از میوه‌های استوایی- جامه‌ی رویی
٤-سرپرست- افسانه- رشته کوهی در قاره آمریکا- سود غیرشرعی
٥-از توابع کردستان- نوعی توهین- رودی اروپایی
٦-محل کشت صیفی‌جات- مرغابی
۷-عزا- پرنده‌ای وفادار- به انسانی که زندگی انگلی دارد گویند
۸-از اشقیای کربلا- محل تحصیل دانشجو- آب منجمد
۹-پوست بز دباغی شده- از حروف اضافه- محل خروج
۱۰-از دانه‌های خوشبو- دستاویز- هزار کیلو
۱۱-بلندا- از وسایل آشپزخانه- صریح
۱۲-صندوقچه- با عشوه همراه است- سلاح کاشتنی- از میوه‌های بهاری
۱۳-ایالتی در هند – همنشین- یکتویی در عمل
۱٤-بازداشتن- جمع اسیر- از ماه‌های سرد سال
۱٥-باد خنک ملایم- نوعی ذخیره کننده انرژی جنبشی- جمع ترویحه

جواب جدول شماره ۹۴/۷۷۱



سودوکو

جدول شماره ۹۴/۲۴۶

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

جواب جدول شماره ۹۴/۲۴۵

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

شیوه حل جدول سودوکو

یک سودوکوی معمولی دارای ۹ ستون عمودی و ۹ ردیف افقی است که توسط خطوط پررنگ‌تر به ۹ جعبه ۳ در ۳ تقسیم شده است.

تعدادی از خانه‌ها در این جدول دارای عدد هستند و وظیفه شما این است که خانه‌های خالی را پر کنید طوری که هیچ عددی در یک ستون، ردیف و جعبه تکرار نشود.

اعدادی که در هر ردیف و ستون قرار می‌گیرد از عدد ۱ تا ۹ را شامل می‌شود و نباید تکراری باشند.

آشنایی با قرآن

متفکر شهید استاد مرتضی مطهری

تفسیر سوره فجر

تنظیم اوقات در فرهنگ اسلامی

[اولیاء دین به ما دستور] تنظیم اوقات داده‌اند. برنامه مسلمانی این نیست که الان در میان ما معمول است، چه از نظر غذایی و چه از نظر خواب و بیداری. از نظر غذایی من نمی‌دانم از چه زمانی این سه وعده غذا خوردن پیدا شده است!

انسان وقتی مثلاً ساعت ۸ صبحانه بخورد قهراً ناهار خوردنش می‌افتد به ساعت ۲ بعدازظهر، و وقتی ساعت ۲ بعدازظهر یک ناهار سنگین خورده باشد نمی‌تواند ساعت ۸ شب شام بخورد، بلکه شام خوردنش می‌افتد به ساعت ۱۰.

از نظر اسلامی انسان دو وعده غذا می‌خورد و در صدر اسلام هم اینطور بوده، یکی غداه و دیگری عشیّ. یک غذای حسابی صبح می‌خوردند (صبحانه) و یکی هم شب؛ سه وعده در کار نبوده.

عمده این جهت است که از نظر اوقات، بنای اسلام و پیغمبر اکرم(ص) و ائمه اطهار و مسلمین صدر اسلام این بوده که سر شب بخوابند و آخر شب را بیدار باشند، درست عکس آنچه الان معمول است که شاید کمتر کسی هست که تا نیمه شب بیدار نباشد و قهراً آن بهترین اوقات روحانی که قرآن سراغ دارد وقت خواب مسلمان‌های فعلی است.

بعد از اینکه قرآن این قسم‌ها را می‌خورد می‌فرماید: هل فی ذلک قسم لذی حجر آیا برای یک عاقل در اینها سوگند هست؟! یعنی این سوگندها برای یک عاقل که معنی و ارزش این سوگندها را درک کند کافی است. اشاره است به اینکه آن انسانی واقعاً به کرامت انسانی نائل آمده که به این شکل درآمده باشد.

بعد از اینکه قرآن این سوگندها را می‌خورد دیگر هیچ بحثی نمی‌کند و به ظاهر از مطلب خارج می‌شود، ولی در واقع خارج نمی‌شود بلکه فراز دیگری طرح می‌شود و در آخر به این مطلب برمی‌گردد.

بعد از این قسم‌های خیلی لطیف و روحانی، می‌رود سراغ مردمی که بر ضد این حالت‌ها هستند، مردم پول‌پرست، جاه‌پرست، مقام‌پرست که جز پول و جاه و مقام اصلاً چیزی نمی‌فهمند، یعنی تمام وجودشان پر شده از اینها. واقعاً عجیب است که اگر مادیات وجود انسان را پر کند به طوری که غیر از مادیات چیزی نفهمد، انسان با آن استعداد پایان‌ناپذیری که دارد تبدیل می‌شود به ماده‌خواهی و مادی‌خواهی و چه موجودی از آب در می‌آید. اینجا قرآن به حوادث تاریخی گذشته و به اقوامی اشاره می‌کند که کارهایی نظیر کارهای این افراد می‌کرده‌اند.

الم تر کیف فعل ربک بعاد. ارم ذات العماد. آیا ندیدی پروردگار تو با قوم عاد چه کرد؟! با آن شهر ستون‌دار که با چه ستون‌هایی ساختمان‌هایش ساخته شده بود! «ارم» به احتمال بسیار قوی اسم مکان است و معروف است که اسم یک باغ بوده که بعد کم کم به نام بهشت شداد معروف شده، ولی این چندان اعتبار ندارد و شاید از خود آیات استفاده شود که یک شهر بوده. بعضی هم گفته‌اند که ارم جد اعلای این قوم بوده.

التی لم یخلق مثلها فی البلاد. «لم» برای نفی گذشته است و شاید مقصود این باشد که تا آن زمان مانند آن آفریده نشده بود، یعنی در دنیا نظیر نداشت. قرآن در اینجا از این ساختمانی که انسان‌ها ساخته‌اند تعبیر به «خلق» می‌کند. آیا ندیدی خدا با این قومی که همه چیز را فراموش کردند و در مادیات غرق شدند چه کرد؟!

و ثمود الذین جابوا الصخر بالواد و قوم ثمود، آنها که صخره‌ها و سنگ‌ها را در صحرا شکافتند و در درون این سنگ‌ها برای خود خانه‌های بزرگی ساختند.

قضیه قوم ثمود تا حدود نیم قرن پیش از نظر تاریخی خیلی روشن نبود گرچه از نظر قرآنی روشن بود، بعد از کشفیات اخیر در صحرای شام درست عین همان چیزی که قرآن خبر داده آثاری پیدا شده که چه خانه‌های سنگی بزرگی را با چه استادی و مهارتی که نشانه یک تمدن بودن در درون کوه ساخته بودند!

و فرعون ذی الاوتاد آیا ندیدی خدا با آن فرعون صاحب میخ‌ها چه کرده؟! در روایت است که فرعون وقتی می‌خواست افراد را شکنجه کند آنها را به چهار میخ می‌بست. یعنی افراد را با میخ به تنه درخت بزرگی یا روی زمین می‌کوبیدند. فرعون با همسر خودش آسیه که به موسی ایمان آورد همین کار را کرد و به این وسیله او را کشت.

الذین طغوا فی البلاد. همه حرف سر این یک کلمه است: این طغیانگرها در شهرها. این طغیانگرها در روی زمین چرا پند نمی‌گیرند؟!

فاکثروا فیها الفساد. فصب علیهم ربک سوط عذاب. ان ربک لبالمرصاد. این طغیانگرهایی که فساد کردند و زیاد فسا کردند. آنها خیال می‌کنند که اگر حقیقت و عدالتی در عالم باشد باید وقتی کار بدی مرتکب می‌شوند همان جا آناً مجازات الهی برسد، ولی نمی‌دانند که اگر اینطور بود امتحان و تکلیف از میان برداشته شده بود. مثل معروف عامیانه‌ای می‌گوید: اگر هر کس دروغ می‌گفت در همان آنی که دروغ می‌گفت یک تومان از جیبش کم می‌شد هیچ کس دروغ نمی‌گفت»؛ بله، هیچ‌کس دروغ نمی‌گفت اما اجباراً، نه اینکه کسی که دروغ نمی‌گفت می‌شد یک انسان راستگو.

خدای متعال به انسان‌ها این مقدار آزادی را داده چون کمال انسان جز در پرتو اختیار و آزادی امکان‌پذیر نیست، اما این به معنی این نیست که خدا و حقیقت و عدالت در کمین بندگان نباشد.