

اتفاق نمی افتند، بلکه باید ریسک کنید و خطرپذیر باشید. هر کدام از ما فقط زمانی می توانیم پتانسیل کامل زندگی مان را درک کنیم که اجازه دهیم اتفاقات غیرمنتظره در آن بیفتند.

همه اش تقصیر دیگران است

اگر در یک نقطه بنشینید و اطرافیان تان را بابت کارهایی که می کنند یا نمی کنند، می دانند یا نمی دانند سرزنش کنید، زمان می گذرد و شما هنوز همانجا نشسته اید و هیچ تغییری در زندگی تان اتفاق نیفتاده است. سرزنش کردن دیگران خیلی آسان است چون لازم نیست کار خاصی انجام دهید، اما این زندگی نیست بلکه راهی برای گذراندن روزها برای رسیدن به لحظه مرگ است.

اشکالی ندارد زیر بعضی از قول ها بزمن

شما همیشه به خودتان و به دیگران قول می دهید و متعهد می شود اما سوال اصلی اینجاست که آیا سر این قول ها می مانید؟ اگر به کسی (یا خودتان) قول می دهید کاری انجام دهید، حتما این کار را بکنید در غیر این صورت این پیغام را به دیگران (و خودتان) می دهید که رابطه تان با آنها ارزشی برایتان ندارد. بیش از حد به دیگران قول ندهید و البته کمتر از آنچه که انتظار می رود از زیر بار تعهد به خودتان و دیگران فرار نکنید. کلام حکمت آمیزی وجود دارد که می گوید: «هرگز وقتی عصبانی هستید تصمیم بزرگی نگیرید و هیچ وقت در هنگام خوشحالی وعده های بزرگ ندهید»

پنهان کردن حقیقت اشکالی ندارد

واقعا مایوس کننده است که بعضی ها چقدر از شنیدن حقیقت شوکه می شوند و دروغ ها و فریب ها را باور می کنند. سعی کنید یکی از آنها نباشید. همیشه حقیقت را بگویید و جزو کسانی باشید که دیگران را با این کار شوکه می کنند.

اگر بخش های تاریخ وجود را نادیده بگیریم، ناپدید می شوم

شما نمی توانید چیزی را که از مواجه شدن با آن می ترسید یا اجتناب می کنید، تغییر دهید. تمایل شما برای مبارزه با بخش های تاریکی که در وجودتان دارید، فرشته های درونتان را بیدار می کند و نتیجه اش آگاهی و روشنگری است به شرطی که این کار را به تدریج و در عین بخشندگی نسبت به خود انجام دهید.

من قربانی هستم

شما قربانی نیستید، پس دست از سرزنش کردن خودتان، دیگران و شرایط تان بردارید. تنها به این دلیل که امروز در جایگاهی که می خواهید نیستید، معنایش این نیست که نباید مسئولیت تغییر شرایط و بهبود آن را بر عهده بگیرید. طرز فکر قربانی بودن مهم ترین سدی است که شما برای موفق شدن جلوی رویتان دارید.

افکاری که باید متوقف شان کنید



نمی توانید بیشتر و بهتر از آنچه که خودتان را باور کرده و به خودتان اعتماد دارید، عمل کنید.

امروزه هر چقدر کمتر ریسک کنم، فردا کمتر پشیمان می شوم

شما ۱۰۰ درصد عکس هایی را که هرگز نمی گیرید، از دست می دهید و این قانون در مورد هر انتخاب و تغییر و شانس که در زندگی ممکن است با آن رو به رو شوید، صدق می کند. تا شروع نکنید و از شانس تان استفاده نکنید یا وقتی سر دوراهی قرار گرفتید، یک مسیر را انتخاب نکنید هرگز نمی توانید زندگی تان را تغییر دهید. در آخر بیش از اینکه از اشتباهاتتان در این مسیر پشیمان شوید، از روابطی که امکان آغازشان را داشتید ولی نرسیدید و هرگز آنها را شروع نکردید و از تصمیماتی که برای گرفتن شان

تیبیان: «فکرت را تغییر بده تا زندگیگت را عوض کنی» این شعار را خیلی ها بلد هستند اما مشکل اینجاست که اغلب ما اصلا از افکار منفی که در ذهنمان جریان دارند، چیزی نمی دانیم و دست و پنجه نرم کردن با این فکرها برایمان تبدیل به یک عادت شده است. درست به همین خاطر بسیاری از افکار منفی که سد راه موفقیت مان در زندگی شده اند خیلی عادی و ساده و آشنا به نظر می رسند. در این مطلب با نمونه هایی از افکار سمی آشنا می شوید که رهایی از آنها درهای موفقیت را به روی زندگی تان باز می کند.

دیگر خیلی دیر شده است

مهم نیست چه کسی هستید یا تا امروز چه کرده اید، حتی مهم نیست از کجا آمده اید و... چون همیشه می توانید شرایط را تغییر بدهید و به اصطلاح به نسخه ای بهبود یافته از خودتان تبدیل شوید. وقتی بتوانید سر و صدای افکار قضاوت گر دیگران را در ذهنتان خاموش کنید، آرامش و قدرت و آگاهی بیشتری سراغتان می آید و شما بهتر می توانید صدای درونتان را بشنوید و وقتی این اتفاق بیفتد متوجه می شوید که برای انجام آن چیزی که می خواهید، هنوز دیر نشده است.

شما همیشه به خودتان و به دیگران قول می دهید و متعهد می شود اما سوال اصلی اینجاست که آیا سر این قول ها می مانید؟

چه بگویم، اصلا مهم نیست

سکوت باعث می شود، جنگ درون ذهن شما سخت تر و طولانی تر شود. پس قبل از اینکه این افکار سمی بیش از حد قدرت بگیرد و شما را از پا درآورد و با خودتان صادق باشید و واقعیت را به خودتان بگویید و آن را از ذهن تان آزاد کنید! راستش را بخواهید غم انگیزترین اتفاقی که برای خیلی از افراد می افتد، این است که افکار و احساسات شان اغلب ناگفته باقی می ماند و به سختی توسط دیگران درک می شود.

من به اجازه آنها احتیاج دارم

کاری را که می خواهید انجام دهید و وقت خود را با دادن هزاران توضیح به دیگران تلف نکنید. اکثر مردم همیشه فقط آن چیزی را می شنوند که دوست دارند بشنوند. بنابراین اینکه یک نفر از ایده شما خوشش نمی آید یا آن را درک نمی کند، اصلا به این معنا نیست که توضیح مناسبی هم برای آن وجود ندارد یا ارزشش را ندارد که دست به کار شوید و برای عملی کردن آن اقدام کنید.

اگر فقط کمی قوی تر، باهوش تر، جذاب تر و... بودم

بدترین نوع تنهایی این است که با خودتان راحت و روراست نباشید. در هر شرایطی بهتر است خودتان باشید و ریسک تمسخر توسط دیگران را تحمل کنید، اما زندگی تان را روی یک پایه دروغ استوار نکنید تا مجبور نشوید خودتان را تحقیر کنید. یادتان باشد تقریباً هر اتفاقی که برای شما می افتد، بازتاب مستقیم افکاری است که در سر دارید. پس هیچ وقت

طرح: عصر مردم

جدول شماره ۹۵/۱۱۲۵

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

افقی:

۱-کشوری در آسیای جنوب شرقی- برانگیزاننده

۲-یا- حالتی برای مو- نان خودمانی

۳- پرآب ترین رود ایران - شوخی- جنس

۴-آواره- از خودروهای سنگین- فرخندگی-

رغبت

۵-منسوب به سئد- برخی از سازها دارند-

بگو در عربی

۶-سال قبل از پارسال- از حرکات موزون

۷-شهری نزدیک فیروزآباد- قابل اعتماد-

مرکز بوداییان تبت

۸-ضمیر اشاره به نزدیک- قلم خارجی- عدد

خیطی- گنده گویی و خالی بندی

۹-آزده- مقابل خوشخو- خروس عرب

۱۰-از شهرهای فرانسه- نوعی رزم

آزمایشی- دول

۱۱-بادبزن برقی- ساز چوپان- اسب ترکی-

زبان موسیقی

۱۲-سگ و تردید- درخت خرما- زیرقرآنی-

غذا

۱۳-تمامی- مدح کننده- آنچه برای رفع بلا و

چشم زخم به بازو می بندند

۱۴-روز- پوسته- قبل از برخی افعال می آید

۱۵-یک طرفه- از اصطلاحات حمامی های

قدیمی

عمودی:

۱-از اصطلاحات رایج در صرافی ها- نیاز

اقتصاد

۸-با عشوه همراه است- شهری

نزدیک داراب- اثری پیرامون جنگ

جواب جدول شماره ۹۵/۱۱۲۴

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۲	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۳	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۴	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۵	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۶	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۷	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۸	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۹	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۰	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۲	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۳	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۴	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۵	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱

۳-فرهنگنامه فرانسوی- فرشته

خارجی- از نهادهای مردمی انقلاب

اسلامی

۴-زبور ناتمام- نپی از پریدن می کند-

مرکز اثریش- شایسته

۵-جنسی برای کلاه- از شاعره های

بزرگ ایرانی- ضمیر اول شخص مفرد

۶-مهد دلبران- از ظروف قدیمی

۷-بزار کنترل کننده گاز مصرفی

خانه ها- مادر عرب- لاله صحرائی را

گویند

۸-با عشوه همراه است- شهری

نزدیک داراب- اثری پیرامون جنگ

تحمیلی

۹-شکوه- خبر دم بریده- مهربان

۱۰-از حروف مقطعه قرآنی-

تصادفات- مخفف هوش

۱۱-همسر مرد- وسیله ای برای

اندازه گیری زاویه- تکان

۱۲-از اصطلاحات بازی بوکس-

پرستار بچه- دروازه شکم- برادر پدر

۱۳-مشهور- ستاره های دنباله دار-

دربرگیرنده مناسبت های ایام سال

۱۴-لغزنده- خاموش- او

۱۵-مقابل جنوب- محل آشیانه

سیمرغ- به پستی افتادن

سودوکو

جدول شماره ۹۵/۵۸۸

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

جواب جدول شماره ۹۵/۵۸۷

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

شیوه حل جدول سودوکو

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

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

اعدادی که در هر ردیف و ستون قرار می گیرد از عدد ۱ تا ۹ را شامل می شود و نباید تکراری باشند.