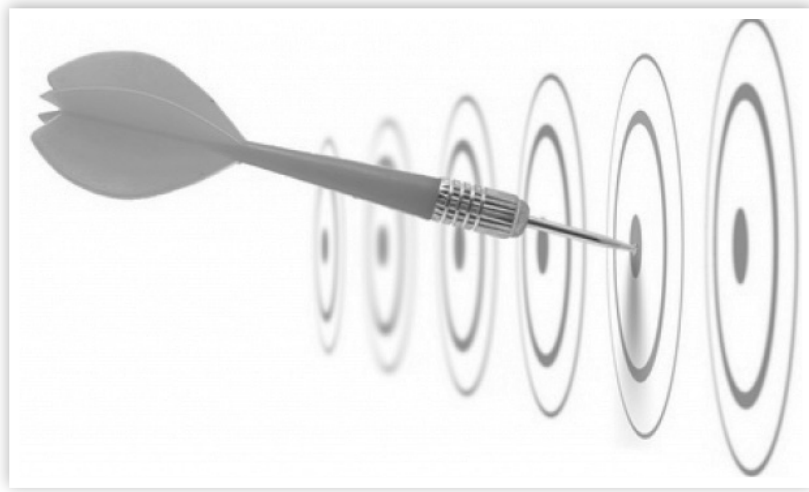


## هدف گذاری برای زندگی در سال جدید



تیبان: چنان که برگ‌های تقویم ورق می‌خورد روزها، ماه‌ها، سال‌ها و دهه‌ها تمام می‌شود و یک روز به خود می‌آییم و می‌بینیم که عمر رفته است و ما به خیلی از اهدافمان نرسیده‌ایم. امسال که گذشت اما چه می‌توان کرد که زندگی‌مان چون نقشه‌ای باشد که درست و هدفمند پیش‌روی‌مان گسترده می‌شود. چه کنیم تا بدون این‌که به چپ و راست و از این شاخه به آن شاخه بپریم با قدرت، بهترین اهداف را دنبال کنیم؟ کارنامه خود را بررسی کنید قبل از هر چیزی نگاهی به کارنامه سالی که گذشت بیندازید. تمام افت و خیزهای خود را در آن ثبت کنید. در اهدافی که داشتید چه پیشرفتی داشته‌اید؟ چقدر از هدف دور شده‌اید و سرگرم مسائلی دور از هدف شده‌اید؟ آیا برنامه‌ریزی داشته‌اید یا با جریان روزگار پیش رفته‌اید؟ مجموعه‌ای از موفقیت‌ها، شکست‌ها، چالش‌ها و موانع و مشکلات خود را به همراه آرزوهای عمل نشده و کارهای نیمه‌تمام بنویسید و به همه این کارنامه سالانه خود نمره بدهید. آنگاه فهرست کارهایی را که باید انجام بشود و باقی‌مانده تهیه و سعی کنید برای بقیه عمر خود هدف‌گذاری کرده و برنامه‌ریزی کنید. فرض کنید شما مالک قلمرویی به نام زندگی هستید. قرار است به مدت نامعلومی در این قلمرو حکومت کنید و باید برای ارتقای آن دست‌کم تا ۵۰ سال آینده برنامه‌ریزی داشته باشید. اگر زندگی شما هدفمند پیش برود هرگز دچار ناامیدی و سرخوردگی نمی‌شوید.

**هدف گذاری برای زندگی**

هدف باید در شما میل و انگیزه ایجاد کند ضمن این که لازم است شما به این که هدفتان ممکن و قابل دسترسی است ایمان داشته باشید و برای رسیدن به آن مایوس نشوید. هدفتان در زندگی چیست و می‌خواهید در پایان عمر دقیقاً چه چیزهایی داشته باشید. آن را با دقت ترسیم کنید. محمود ناصری که اکنون ۲۴ سال دارد در این مورد می‌گوید: من پسر مجردی هستم که رسیدن به شغل مهندسی برایم از قبل برنامه‌ریزی شده بود، اما حالا می‌خواهم

خودم برنامه‌ریزی کنم. او می‌گوید: «می‌خواهم در پنجاه سالگی به اوج شکوفایی در حرفه خود یعنی مهندسی معماری رسیده باشم. دوست دارم در این رشته استاد و سرآمد شوم. می‌خواهم در این سن شاهد ازدواج اولین فرزندم باشم، یعنی خانواده تشکیل داده باشم و فرزندانم بزرگ شده باشند. همسر و خانواده‌ای موفق، آرام و آرامش‌بخش داشته باشم و سطح رفاهی بیش از متوسط داشته باشم. می‌خواهم انسانی باشم که انقدر درآمد دارد که می‌تواند برای نیازمندان شغل ایجاد کند، کارهای خیر انجام دهد و از خود نام نیک به جای گذارد.»

شما هم حتما در زندگی ایده‌هایی دارید. شما نیز باید مثل محمود خیلی دقیق آنچه از زندگی می‌خواهید برای خود ترسیم کنید. اگر شما بدانید که چه می‌خواهید، انگیزه کافی در شما ایجاد می‌شود.

## پاسخ به شبهه‌های تاریخی

### دکتر حسعلی پیشاهنگ

شبهه ... :

لوحه‌های هخامنشی نشان می‌دهند که در زمان کوروش دستمزد یک برده در ساختن تخت جمشید برابر با ۱۰ کیلو جو در ماه بوده است. پس زندگی یک کارگر ساده یک زندگی پر از رنج و نیاز بوده است. چگونه طرفداران کوروش ادعا می‌کنند که همه خانواده‌ها سیر و دارا بودند؟ این نوشته‌های عدالت‌گرایانه درباره کارگران و زنان از کدام منبع تاریخی ترجمه شده است؟ هینتس والتر، داریوش و ایرانیان، ترجمه پرویز رجبی، صفحات ۳۴۷ و ۳۴۸ و ۲۵

### پاسخ:

تخت اینک تخت جمشید در زمان کوروش ساخته نشد، بلکه در زمان داریوش کبیر یعنی حدوداً ۱۰ سال پس درگذشت کوروش بزرگ، ساخت آن آغاز گشت!!! دوم اینکه در کتابی که به عنوان منبع داده شده است یعنی داریوش و ایرانیان، هرگز چنین نوشته‌هایی نیامده است و این دروغی آشکار است!

سوم اینکه اصولاً در ایران باستان برده‌ای نبوده است که بخواهند به وی دستمزد کمی بدهند! ضمن اینکه بردگان دستمزد نمی‌گیرند، بلکه بیگاری می‌کنند!!!

چهارم منبع این نوشته‌های عدالت‌گرایانه، افزون بر کتاب‌های تاریخی یونانی و اسناد بابلی، سی هزار خشت نشده است که در تخت جمشید یافت شده است. این خشت‌نشته‌ها تعدادی از آنها در ایران و البته بیشتر آنها به صورت امانت در اختیار دانشگاه شیکاگو آمریکا می‌باشد.

در زمان هخامنشیان، کارگران زن و مرد وجود داشتند که از حقوق بالایی برخوردار بودند که شامل گندم، جو، گوسفند، بز، انجیر، خرما، مامالشعیر (آبجو)، آرد، گردو و ... بوده است. این کارگران از مرخصی ماهانه، مرخصی زایمان، بیمه و حقوق بازنشستگی هم برخوردار بوده‌اند. یعنی یک نظام بسیار پیشرفت کاری.

همچنین در پاره‌ای از این اسناد آمده است که گاهی حقوق کارگران با نقره پرداخت می‌شود.

افزون بر این، هر خانواده کارگری برای خود باغچه و زمین داشتند که بذر مورد نیاز برای کشت را از دولت دریافت می‌کردند.

این کارگران خود نیز صاحب احتشام (گوسفند، بز، ماکیان) هم بوده‌اند که در صورت کافی نبودن مرغ، از سوی دستگاه اداری به کارکنان جیره علوفه هم داده می‌شد.

همچنین در برخی نقاط، به کارگران ناهار نیز می‌دادند.

از جمله دیگر دریافتی‌های کارگران در زمان هخامنشیان می‌توان به حق اولاد، حق عیال، هزینه لباس و پوشاک کار اشاره کرد.

نکته: کتب، هایداماری (۱۳۸۲) از زبان داریوش، برگردان: دکتر پرویز رجبی، تهران: نشر کارنگ، صص ۶۰ تا ۷۰

نگران می‌کنند، نیاز نیست پیوسته نوک قله را نگاه کنید. سالی یکبار برای این کار کافی است. نگاه شما در هر سال باید به آن هدف کوچک‌تری که برای آن سال برنامه‌ریزی کرده‌اید، باشد. برنامه زندگی اولویت‌های خود را به قید شماره مشخص کنید: مثلاً: ۱- کار، ۲- ازدواج، ۳- ادامه تحصیل و ... آنگاه برای هر کدام از این موارد اهداف بلندمدت خود را تعیین کنید. مثلاً برنامه این است که تا ده سال دیگر خود صاحب یک شرکت بزرگ باشید و قدرت مالی مناسبی برای تأمین معاش خانواده داشته باشید و ... حتی میزان پس‌انداز خود را می‌توانید مشخص کنید.

حالا سخت‌ترین بخش کار: تعیین کنید چه کارهایی باید انجام دهید، چه مهارت‌هایی کسب کنید و چه تغییراتی در زندگی خود ایجاد کنید که هر سال که می‌گذرد به هدفتان نزدیک‌تر شوید. این کار تمام انرژی و تلاش شما را متمرکز و هدفمند می‌کند و سبب می‌شود محکم قدم بردارید. حالا از همه اینها یک برنامه مدون ترسیم کنید که سال‌های آینده در آن ترسیم و کارهای اصلی که باید انجام شود نیز در آن درج شده است. سپس هر کاری طبق برنامه زمانبندی پیش رفت جلوی آن تیک بزنید و هر هدفی که به هر دلیلی تغییر کرد آن را با هدف دیگری جایگزین کنید و برنامه خاص آن را در کنارش بنویسید.

به فکر و اندیشه دقیق و قدرت تصمیم‌گیری دارد و هم چنین نیازمند آگاهی به این امر است که چه معیار و محکی را برای انتخاب کارهای مقدم خود در نظر می‌گیریم. وقتی فهرست کارها را تنظیم کردید ببینید کارهایی که بیشترین اهمیت را در حال حاضر برای شما دارند، کدامند و کار را از مهم‌ترها شروع کنید و در صورت کمبود وقت کم اهمیت‌ترها را به بعد موکول کنید. امیدواریم سال آینده با کمک این برنامه یک پله روی نردبان ترقی خود بالا رفته باشید.

### طرح: عصر مردم

## جدول شماره ۹۶/۱۴۲۶

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- از شاخه‌های بافندگی - از جشن‌های ایرانی
- ۲- نقش - از پیامبران شرقی - رشد و بالندگی
- ۳- از بازی‌های کودکان - تخت - از رونق افتاده
- ۴- دستی - لباس مرده - پایان - روز عرب
- ۵- نام قومی هند و اروپایی - مایه حیات - مخالف
- ۶- زاز و سقر - پایدار
- ۷- پیشانی - پوشنده - از چهره‌های موسیقی ایرانی
- ۸- گندم آسیاب شده - زبان موسیقی - اسب ترکی - سلاح کاشتنی
- ۹- از برندهای معروف تلفن همراه - خوف - نامی دخترانه
- ۱۰- اطمینان قلبی - سهولت - من و تو
- ۱۱- یادبزن برقی - از ادات تنبیه - روحانی زرتشتی و نگهبان آتشکده - مجرای خون
- ۱۲- آرزو - واسطه بین دهان و شش - عریض - از تکیه کلام‌های آبادانی
- ۱۳- دعوا - استان خودمان - از اصطلاحات موسیقی
- ۱۴- یک چهارم - جانشین - ساز چوپان
- ۱۵- تذکر - آبشاری معروف

### عمودی:

- ۱- از قطعات بدنه اتومبیل - رئیس جمهور ترور شده آمریکا
- ۲- به مردم لاجوج گفته می‌شود - دزد - با عشو همراه است

### جواب جدول شماره ۹۶/۱۴۲۵

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۵	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- شیرازی‌ها به کندن پیر مرغ می‌گویند - قطعه پشت دستی برای خودرو - سرکش
- ۴- آواره - رئیس ایل - گریبان - بالاپوش عربی
- ۵- قلعه - از توابع اصفهان - صدای سنگ
- ۶- هوشمندی - خاموش
- ۷- گل صد زبان - من و تو - وسطی
- ۸- بابا - نشانه‌ای از ناراحتی گوارشی - علامت مفعول بی‌واسطه
- ۹- کم پیدا - تکخال - بعدازظهر
- ۱۰- چهره - نامی عربی و پسرانه - بدون
- ۱۱- ضمیر اشاره به دور - خشنودی - اطراف دهان
- ۱۲- حسد - قلعه‌ای جنوبی - نورانی - صدای گریه بنچه
- ۱۳- پیامبر قوم بنی اسرائیل - نام پیامبر اکرم (ص) در انجیل - وسیله برای اندازه‌گیری زاویه
- ۱۴- از توابع لارستان - خیزش - پاسخ منفی عرب
- ۱۵- همسر حوا - کشور عیالوار - اثری از سوفوکل

### سودوکو

## جدول شماره ۹۶/۸۸۷

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

## جواب جدول شماره ۹۶/۸۸۶

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

## شیوه حل جدول سودوکو

یک سودوکوی معمولی دارای ۹ ستون عمودی و ۹ ردیف افقی است که توسط خطوط پرنرنگ‌تر 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.