



آیا هنوز به استقبال هدف‌های تازه می‌رویم؟

■ سال نو که می‌آید انگار نسیمی از تغییر در زندگی ما می‌وزد. خیابان‌ها پر از تکاپو می‌شوند، خانه‌ها رنگ و بوی تازه‌گی می‌گیرند و قلب‌ها چه بخوایم و چه نخواهیم به امید روزهایی بهتر می‌تپد. برای بسیاری از ما سال جدید فرصتی برای بازنگری در گذشته و نوشتن برنامه‌ای برای آینده است، اما آیا این آیین دیرینه هنوز هم در میان مردم زنده است؟ آیا هنوز هم کاغذ و قلم در دست می‌گیرند و برای سال پیش‌رو هدف می‌چینند یا شاید تجربه‌های تلخ و شیرین زندگی، نگاهشان را به این سنت تغییر داده است؟ برای یافتن پاسخ این پرسش‌ها به میان مردم رفتیم. از بازارهای شلوغ و پرهایو گرفته تا کافه‌های دنج و آرام، از پارک‌هایی که صدای خنده کودکان در آنها طنین‌انداخت تا ایستگاه‌های مترو که بوی انتظار می‌دهند. با آدم‌هایی از جنس خودمان گپ زدیم؛ آدم‌هایی که شاید هر روز در کنارشان هستیم، اما کمتر به داستان‌هایشان گوش می‌سپاریم... | صفحه ۹

اول سالی و مدیریت مالی با جیب خالی!

سال جدید و چالش‌هایی که به سبک رفتار و نگرش مان بر می‌گردد



قدرت‌الله حرآبادی

استاد دانشگاه و مشاور خانواده:

بحران مالی خانواده‌ها در آغاز سال ریشه در تصمیم‌های هیجانی دارد



سیدحسین علوی

مشاور، مربی، مدرس و نویسنده در حوزه مهارت‌های کسب و کار:

مهم‌ترین تله در برنامه‌ریزی، انجام درست کارها بدون در نظر گرفتن درست بودن آن کارهاست

سبک نگرش

گذر از نوروز به نوشدن خودمان



مربی
پامیری

توی مترو نشسته بودم. همه‌همه ز یاد بود و هر کسی داشت حضور بی‌تلفظی از سال نو می‌گفت. یکی داشت با پلکبشارش بلند

بلند حرف می‌زد که آقا جان شب عید است تو رو خدا تسویه کن. آن یکی می‌گفت دیگر جنس نمی‌دهیم. پرونده مالی امسال را بسته‌ایم. آن یکی داشت به تک تک مشتری‌هایش زنگ می‌زد که قسط‌هایشان را هر چه زودتر بپردازند. آن طرف‌تر توی خیابان، صف بلندی از مردم درست شده بود که می‌خواستند ارزاق شب عید را تهیه کنند. نه فقط اوضاع آن فروشگاه که همه‌جا همین بود. دلم می‌خواست بدانم چه رازی در این سال جدید است که همه را به تکاپو وامی‌دارد؟ همه یک سال دوده‌اند، با همه شب بیداری‌ها، تلاش و همت‌شان کار کرده‌اند و حالا می‌خواهند همه‌چیز را تو کنند. فقط هم لباس و کفش نو نیست، بازار لوازم دست

دوم توی بازار مجازی داغ می‌شود. هر کس هر چیز به درد نخور یا بلااستفاده دارد آن را برای فروش می‌گذارد، بلکه یکی آن را انتخاب کند و پولی دستش را بگیرد. بازار لوازم خانه داغ می‌شود. همه به تکاپو برای خرید می‌افتند و سراسر هر محصولی می‌روی باید توی صف انتظار برای تحویل بمانی. تا جایی که من می‌دانم طبیعت زنده می‌شود. برای

خودمان به سال جدید می‌کشانیم، با شجاعت برداریم و دور بریزیم. نه کینه ماندنی است نه خشم و نه حس تلافی‌جویانه. فقط بارمان سنگین می‌شود. هر سال با همان باورها و عادت‌های غلط سر سفره هفت‌سین می‌نشینیم و با همان باورها به سال بعد می‌رویم. یادمان می‌ماند سکه و سرکه را کنار هم نگذاریم چون باعث محسوس شدن برکت می‌شود، ولی خودمان را با اسراف محسوس می‌کنیم. یادمان نمی‌رود اسکانس تا نخورده لای قران بگذاریم و عیدی بدهیم، ولی بعضی‌مان سال تا سال قران را برای آگاه شدن باز نمی‌کنیم. سبزه می‌گذاریم، ولی خودمان با طبیعت و جاندارهایش بی‌رحمیم.

کاش امسال نو شدن طبیعت مسالوی باشد با نو شدن خودمان. عادت‌های درست و راهگشا به لیست سبک زندگی اضافه کنیم. توی سبک غذایی‌مان تغییر بدهیم. تمرین کنیم یک عادت بد را ترک کنیم. مثلاً برای همیشه خوردن قند را فراموش کنیم یا غذاها را با روغن کمتر طبخ کنیم. تصمیم بگیریم به اندازه توان و وقتی که داریم فکر ورزش باشیم. یکی در حد باشگاه و یکی مان فقط پیاده‌روی نیم ساعته، ولی هر روز. یا عادت کنیم آخر هر ماه، هر چه باعث آزار و دلخوری ما شده، پاک کنیم و کلید به‌روزسانی را فشار بدهیم.

کاش امسال روی موفقیت تمرکز کنیم. نه آن شعارهای دهان پرکنی که صفحه‌های روانشناسی زرد به اسم کوچ موفقیت به خورد مردم می‌دهند. موفقیتی که با تلاش و استمرار به دست می‌آید. بیاید امسال کمی سحر خیز باشیم، کمی فقط کمی از فرصتی که برای چرخیدن بیهوده توی فضای مجازی صرف می‌کنیم، برای توسعه فردی خودمان وقت بگذاریم. به یاد بیاوریم تمام آنچه هر روز در صفحه‌های مجازی دیدیم و به به کردیم هیچ کدام به کارمان نیامد. زندگی و حرف‌های زیبای هیچ بلاگری نتوانست زندگی ما را بهتر کند. دانستیم شعراها و جمله‌های انگیزشی زیبا که هر صبح دیدیم دردی از عمرمان دوانمی‌کند و با حلوا حلوا گفتن دهان‌مان شیرین نمی‌شود. باید با علی گفت و برخاست. باید تلاش کرد، باید موهبت زندگی را هر چقدر هم سخت، قدر دانست و از هر نفسش استفاده کرد.

بیاید امسال را با شعور اجتماعی آغاز کنیم. به اعتقادات و باورهای ما احترام بگذاریم و سال بعد همین‌جا از موفقیت‌ها بگوئیم و چراغ امید که هنوز روشن است.

خودمانی

نیره
ساری

سال جدید که میاد، همه ما به جورایی دلمون می‌خواد به صفحه تازه باز کنیم، ولی به لحظه صبر کن، آگه همون اشتباهات پارسال رو دوباره

تکرار کنیم چه فایده؟ بیایم بنا به نگاه ساده به تجربه‌های قبلی به جوری برنامه بریزیم که دیگه تو جاله‌های قدیمی نیفتیم و سال بهتری داشته باشیم. اینجا چند تا راهکار خودمونی می‌گم که خودت هم می‌تونی امتحان کنی.

اول؛ بشن به نگاه به پارسال بنذار: اولین قدم اینه که به قلم و کاغذ برداری، یا حتی توی نوت گویش بنویس پارسال چه اشتباهاتی کردی. مثلاً آگه گفتی «امسال ۱۰ کیلو کم می‌کنم»، ولی آخرش فقط پیتزا خوردی، بنویسش. یا آگه قول دادی به خودت پس‌انداز کنی، ولی همه پولت رفت پای خرید لباس اونم یادداشت کن. هدف این نیست که خودت رو سرزنش کنی، فقط می‌خوایم ببینیم کجاها لنگ زدیم. مثلاً من پارسال به خودم گفتم هر روز ورزش می‌کنم، ولی بعد به هفته «ولش کن، هوا سرده!» الان که نگاه می‌کنم، می‌فهمم زیادی به خودم سخت گرفتم.

دوم؛ بفهم چرا خراب کردی: حالا که لیست رو نوشتی، کنار هر اشتباه به «چرا» بنذار. چرا نشد؟ مثلاً آگه رژیم گرفتی و ولش کردی، شاید چون هدفش بزرگ بود یا وسطش مهمونی دعوت شدی و نتوانستی نه بگی. یا آگه پس‌انداز نکردی، شاید چون نوشسته بودی هر

چطور در سال جدید اشتباهات قدیم را تکرار نکنیم؟

مهمن. مثلاً آگه پارسال به مدت پیاده‌روی کردی و حس خوبی داشتی، فکر کن چی باعث شد موفق شی. شاید چون با دو تا دوست می‌رفتی و خوش می‌گذشت. برای ۱۴۰۴ همون کار رو تکرار کن. من پارسال به مدت هر شب قبل خواب به صفحه کتاب خودم و خیلی حالم بهتر بود، چون آرومم می‌کرد. حالا می‌خوام تو سال جدید همون رو بیشتر کنم. تجربه‌های خوب مثل چراغ راه هستن.

ششم؛ به خودت سخت نگیری: به چیزی که از پارسال یاد گرفتم اینسه که آگه به بار خراب کردی، دنیا عموم نشده. مثلاً آگه گفتم هر روز ورزش می‌کنم و به روز نشدم، نگو «دیگه ولش»، بگو «فردا چیران می‌کنم». پارسال من به هفته ورزش نکردم و کلاً بی‌خیال شدم، ولی الان می‌گم اشکال نداره، به روزم جان بذارم، دوباره شروع می‌کنم. اینجوری حس عذاب وجدان نمیداد سرافت و ادامه میدی.

هفتم؛ به همسرا پیدا کن: بعضی وقتا تنهایی سخت می‌شه. آگه پارسال به هدفتی رو تنها رفتی و نکردی، برای ۱۴۰۴ به نفر رو با خودت همراه کن. مثلاً آگه می‌خوای خواهرش شروع کرده و می‌گه چون دو تا بایم، انگیزش پارسال می‌خواست رژیم بگیره، تنها یی کرد، ولی با بیشتره. همراه داشتن باعث می‌شه کمتر چربی زنی.

آخرین حرف؛ سال جدید به شناسن تازه است: حالا که به تجربه‌های پارسال نگاه کردی، یاد باشه سال جدید به فرصته که خودت رو بهتر کنی، نه اینکه همون اشتباهات قدیمی رو بکنی. نذار حسرت پارسال بکشتت پایین، ارزش درس بگیر و بگو «امسال قراره بترکونم!» مثلاً آگه پارسال گفتم سفر میرم و نرفتمی، به بودجه کوچیک بنذار و بسرو به جای نزدیک. یا آگه سلامتیت رو ول کردی از به پیاده‌روی ساده شروع کن. هر قدم کوچیک به برد بزرگه.

به مثال خودمونی، تصور کن پارسال گفتمی «هر روز صبح زود بیدار می‌شم»، ولی تا ظهر خوابیدی! چرا؟ چون شب تا دیروقت فیلم دیدی. برای ۱۴۰۴ بگو «شبا ساعت ۱۱ می‌خوابم که صبح هفت بیدار شم». یا آگه پولت رو خرج خریدای بی‌فایده کردی، بگو «هر ماه فقط به بار خرید غیر ضروری می‌کنم». اینجوری هم اشتباهات رو تکرار نمی‌کنی، هم حس بهتری داری. حرف آخر اینکه سال جدید مثل به دفتر سفید می‌مونه. با نگاه به تجربه‌های پارسال، می‌تونی خط‌خطیای قدیم رو درست کنی و به داستان قشنگ‌تر بنویسی. از اشتباهات نترس، از شون یاد بگیر. هدفات رو ساده کن، نقشه بکش و به کم به خودت حال بده. اینجوری ۱۴۰۴ می‌شه به سالی که آخرش به خودت افتخار می‌کنی!

