

سبک تغییر



برنامه‌هایتان را برای سال جدید، واقعی ببینید

سال متفاوت آدم متفاوت می‌خواهد

مریم ترابی

سالی که گذشت چطور گذشت؟ خوب گذشت یا بد؟ برای عده‌ای سالی که گذشت، سالی خوب و پر از اتفاقات شیرین و دلچسب بود. سالی که باز دواج، تولد نوزاد و موفقیت‌های جدید، کار جدید و بست و مقام بالاتر همراه بود. برای عده‌ای هم سالی پر از اتفاقات ناگوار مثل از دست دادن عزیزی و شکست و عدم موفقیت و خلاصه سالی که برای تمام‌شدن آن لحظه شماری می‌کردند. همه در زمان تحویل سال نو وقتی به سالی که گذشت فکر می‌کنند و آن را در ذهن خود مرور می‌کنیم اگر واقع بین باشیم باید نقاط ضعف و قوت خود را در پیروزی یا شکست‌های

سال جدید، آدم جدید

آیا شما هم تمام کارهایی که قرار بود در سال گذشته انجام دهید ولی نتوانستید یا انجام دادید ولی با شکست مواجه شدید را در یک ورق مانند کارنامه سال گذشته برای خود می‌نویسید؟ اگر اینطور است کار خوبی می‌کنید. بهتر است یک کارنامه هم از رفتارهای میان فردی و روابط اجتماعی خود تهیه کنید و به خود نمره بدهید. همه دوست دارند در سال جدید آدم بهتری نسبت به سال گذشته باشند برای همین خود را مورد ارزیابی قرار می‌دهند. این ارزیابی اگر با عینک واقع‌بینی دیده شود قطعاً نتایج بهتری به دنبال خواهد داشت.

همه ما می‌خواهیم آزاد زندگی کنیم، شاد باشیم، عشق بورزیم و مسائل و مشکلاتمان را به راحتی برطرف کنیم. شاید این یکی از کم‌ترین و در عین حال ضروری‌ترین دعاها و خواسته‌هایمان در سال جدید باشد و البته دستیابی به آن چندان دشوار نیست. تنها کافی است ساده‌ترین مسائل را به خاطر بیاوریم. کینه‌ورزی و خشم نسبت به دیگران را از خود دور کنیم. بدون شک داشتن افکار مثبت تأثیر بسیاری در تغییر احساس ما و نگرمان نسبت به زندگی

سبک برنامه‌ریزی

مجید فراوانی

داشتن هدف خیلی خوب است. زندگی با هدف خیلی خوب است. گذر عمر بر اساس هدف هم خیلی خوب است. اینکه سال جدید را با هدف‌های مشخص آغاز کنیم خیلی خیلی خوب است. اصلاً عالی است. اما اینکه هدف فقط در حد حرف باشد و سر سفره هفت‌سین جا بماند باور کنید خیلی بد است. اما واقعیت این است که اکثر ما از آن دسته افرادی هستیم که هر سال نوراً با لیست بلندبالایی از اهداف آغاز می‌کنیم و این لیست مثل سال قبل است و یکی از افرادی هستیم که به خرد ادامه نز رسیده تمامی اهداف و آرزوهای شب عبید خود را فراموش کرده‌و قیداهدافمان را می‌زنیم.

سال خود را هدفگذاری کنیم

فکر کنم یکی از دلایلی که خیلی‌ها هر روزشان مثل من است و هر سال هیچ اتفاق مثبتی در زندگی ندارند و فقط گذران عمر می‌کنند همین باشد که هدف‌های خود را فراموش می‌کنند. امسال بیاپید باهم تصمیم بگیریم که چیزی را فراموش نکنیم و عالم جوگیری حرفی زنیم و قولی ندهیم که آخر سال با یکی شرمندگی‌اش بمانیم و خدای نکرده برای خودمان حق‌الناس هم ایجاد کنیم.

حالا که قرار است امسال به آنچه که به عنوان هدف تعیین می‌کنیم یا بپند باشیم پس لازم است یک چیزهایی را به خاطر داشته باشیم. هر انسانی برای زندگی خود اهدافی دارد. هدف داشتن، مانند اعتماد به نفس داشتن، غذا خوردن، نفس کشیدن، ارزشمندی و… دلیل ادامه زندگی است. اگر انسان از اهداف زندگی خود آگاه باشد، می‌تواند بهتر و در دست تر تصمیم‌گیری کرده و در جهت درستی تلاش کند. هر چند، در کل عدم آگاهی ما از اهداف تغییری در ارزش واقعی آنها ایجاد نخواهد کرد. درست مانند واقعیت‌های جهان هستی؛ آگاهی یا عدم آگاهی شما، باعث هیچ گونه تغییری در آنها نخواهد شد.

هدفگذاری مهم‌ترین عامل خلق آینده است و تلاش بی‌هدف تیری در تاریکی است. دانستن اینکه هدف ما چیست منجر

دارد. می‌توان گفت بهترین راه برای داشتن احساس خوب

و رضایتمندی، مثبت‌اندیشی است. تمرین کنیم از ته دل بخندیم. با کمک به نیازمندان و ایجاد لحظات شاد برای خود و دیگران شادی بیاوریم. به شادی و خنده فکر کنیم و از خدای خود برای داشتن سلامتی و زندگی سالم شکر گزار باشیم. این تشکر از خدا به هر روشی احساس خوشایندی

در ما ایجاد می‌کند.

سنگ بزرگ علامت نزدن است

اگر می‌خواهید تغییرات اساسی در سال جدید در خود ایجاد کنید و برنامه‌های بلندمدت و آنچنانی برای خود ترتیب بدهید و در واقع آدمی که در بیست و چند سال یا سی سه گذشته بودید ولی دیگر نمی‌خواهید باشید، بدانید که این سنگ بزرگ نشانه خوبی نیست و بهتر است خیلی آهسته و با برنامه‌ریزی دقیق سال جدید را شروع کنید و از رؤیاپردازی دوری کنید. اگر دوست دارید در سال جدید به همه آرزوهای خود برسید بهترین راه واقع‌بینی است. فردی موفق است که به توانایی‌ها و ضعف‌های خود واقف باشد و بر اساس آن اهدافی را برای خود مشخص کند. پس به جای خیال پردازی و باخبر کردن همه از لیست کارهایی که قرار

است در سال جدید انجام دهید هدف‌های مهم و اساسی خود را مشخص و راه‌های رسیدن به آن را هموار کنید.

تا همین دیروز تار تال آخر حیستان را خرچ می‌کردید و آینده اقتصادی تان را با چاشنی یک لیخند به باد می‌دادید؟ حالا می‌خواهید در سال جدید، به جز هزینه‌های ضروری برای هیچ چیز پول خرج نکنید و برای آرامش آینده، امروز تان را سخت، خیلی سخت بگذرانید؟ نمی‌خواهم بگویم کدام راه درست است. شرایط شما بیشتر از هر چیزی می‌تواند در مورد درست یا نادرست بودن این رفتارها قضاوت کند، اما به شما توصیه می‌کنم که وقتی در مورد تغییر کردن تصمیم می‌گیرید، صفر و صدی تصمیم نگیرید. همیشه رعایت حد اعتدال، آسان تر، خوشایندتر و شدنی‌تر از انجام تصمیم‌هایی است که با روی نقطه صفر قرار دارند یا در نهایت روی نقطه صد.

تصمیم گرفته‌اید در سال جدید جبران اشتباهات سال گذشته را بکنید؟ این خیلی عالی است. مثلاً قرار است رابطه خراب شده بین خود و همسر تان را ترمیم کنید. ترمیم و درست کردن رابطه‌ای که رو به تمام شدن و جدایی است چقدر برای شما هزینه دارد؟ در واقع

۶ راهکار برای رسیدن به اهداف در سال ۹۶

تأخیر جاز نیست، بلافاصله شروع کنیم



می‌شود به اینکه ما در هر جایی از مسیر که به دلایلی خسته شدیم یا یاد آوری هدف‌هایمان نیروی از دست داده خودمان را دوباره به دست بیاوریم. که این کار به ما اعتماد به نفسی فوق‌العاده می‌بخشد.

۶ راهکار برای سال ۹۶

اما برای اینکه هم با خودمان روراست باشیم و هم به آنچه که هدفگذاری می‌کنیم پایبند باشیم چند پیشنهاد می‌دهم. برای اینکه بتوانیم سال موفقی داشته باشیم امسال متفاوت باشیم، امسال هدف‌هایمان در ظرف سر که هفت‌سین نبود نشود و اینکه آخر سال ۹۶ به خود بیایم که به هدف‌های تعیین شده رسیدیم، بکنه‌های زیر را واقعاً باور و به آن عمل کنیم.

۱- **دقیقاً مشخص کنیم چه می‌خواهیم**
به طور مشخص صحبت کنیم. به عبارتی باید با خودمان صادق باشیم که به دنبال چه چیزی هستیم و تحت تأثیر دیگران هدفگذاری نکنیم. مثلاً اگر می‌خواهید ساعات مطالعه خود را افزایش دهید، دقیقاً بنویسید که چند ساعت می‌خواهید افزایش دهید. نوشتن اینکه «ساعت مطالعه بیشتری می‌خواهم» کافی نیست.

۲- **اهدافمان را بنویسیم**

یک سال گذشته بهتر از دیگران بدانیم. البته می‌گویم واقع بین، اما خیلی از ما ایرانی‌ها هیچ وقت نسبت به خود واقع بین نبوده و عینک واقع‌بینی را فقط برای قضاوت دیگران بر چشماتمان می‌گذاریم. اگر در کارهایمان موفق و پیروز باشیم فقط خود را دلیل آن می‌دانیم و اصلاً برای لحظه‌ای به تمام عوامل و افرادی که شاید در این موفقیت سهم ناچیزی داشته باشند فکر نمی‌کنیم. اما اگر شکست خورده باشیم تمام مردم دنیا مقصران اصلی این شکست هستند و ما خود میرا از هر گونه اشتباهییم. در حالی که شاید فقط در صد کمی از عوامل بیرونی غیر از خود ما مسببین این عدم موفقیت و شکست باشند. بیا بییم در سال جدید آدم دیگری باشیم.

می‌خواهیم بگویم که برای جبران کردن اشتباهات خود

واقع بین باشید و آیا هزینه‌هایی را که برای این جبران و شاد کردن زندگی خود می‌خواهید بپردازید شما را در ادامه راه دچار مشکل نمی‌کند؟ برای برگرداندن شرایط بد فعلی زندگی به شرایط خوب، شما باید چه باج‌هایی بدهید؟ چه چیزهایی را از دست بدهید که بعضی چیزها را به دست بیاورید؟ بله باید مثبت‌اندیش بود. باید افکار و انرژی مثبت داشته باشید ولی این با خیالیابی و امیدهای خوردگی، آسان و حتی ممکن نیست. بنابراین سال جدید را با تصمیمات درست و با توجه به توانایی‌ها و اقتضائات زندگی خود برنامه‌ریزی کنید. خیال پردازی نکنید و با هیچان دیگران را از تصمیمات و برنامه‌های خود باخبر نکنید. قدم‌های خود را در سال جدید خیلی محکم و قوی و در عین حال با مانتات و هوشیاری برتری دارید. برایتان در سال جدیدی آرزوی موفقیت می‌کنم.

سبک تفریح

احترام به طبیعت با چه رفتاری؟

سیخ‌هایی که به تن طبیعت می‌زنیم

زیر درخت جاندار به پا نکند یا اینکه زباله آن را در طبیعت به امان خدار ها نکند. بنابراین می‌بینید که یک کیاب بازی که از نظر ما مختصر به نظر می‌رسد چه ضربات عمیقی می‌تواند به تن طبیعت وارد کند.

ایدامان باشد در تفریح در طبیعت بهتر است از ایجاد آتش در نزدیکی گیاهان خودداری شود و برای این منظور از روی سنگ‌های بزرگ یا فضای خاک‌های خشک بدون گیاه یا از کیسول‌های پیک‌نیک‌ی استفاده و از آتش زدن بوته‌ها پرهیز کنیم. این حق طبیعت است که زنده بماند و این حق نسل‌های آینده است که از سبزی و نشاط طبیعت بهره ببرد. در اهمیت محیط‌زیست، همین بس که در سلامت، توسعه و آرامش جامعه نقش گسترده و اساسی دارد و آنقدر این نقش گسترده است که تمامی ابعاد زندگی انسان را دربر می‌گیرد و نبودش عواقب جبران‌ناپذیری برای انسان دارد.

زندگی انسان چنان وابسته به محیط‌زیست است که حذف آن به هیچ وجه قابل تصور نیست چرا که در وهله نخست به حذف انسان و حیات بشری منجر می‌شود. در واقع باید توجه داشته باشیم که محیط‌زیست می‌تواند بدون انسان‌ها زنده بماند، اما انسان‌ها بدون محیط‌زیست نمی‌توانند زنده باشند. همان خوشگذرانی‌های به ظاهر کوچک حاصل طبیعت زنده است و گر نه طبیعت مرده که لذتی ندارد.

محیط‌زیست یعنی همان خانه ما

زمانی نه چندان دور شعار «شهر ما خانه ما» در سطح شهر زیاد دیده می‌شد. یاد هست آن وقت درک درستی از آن نداشتیم و فکر می‌کردم یعنی چی؟! اما الان خوب می‌فهم که یعنی شهر و محیط‌زیست، یعنی همان خانه بدون هیچ شک و شبهه‌ای.

فقط کافی بود آخر شب روز سبزه روز نوروز نگاهی از روی تعق و تفکر به شهر می‌داشتید آن وقت می‌دیدید که در برابر طبیعت و محیط‌زیستان چقدر بی‌رحم و سنگدل هستید. از ظرف یکبار مصرف که سم محیط‌زیست هستند گرفته تا ته مانده غذا و میوه‌های گاز زده همه چیز در پارک‌ها و



محیط‌های سرسبز دیده می‌شد.

مثل این بود که یک جماعتی زباله‌های یک سال خود را بر تمام شهر ما ریخته باشند. شهرمان به معنای واقعی و کلی آن، چهره زشت و ناخوشایندی به خود می‌گرفت. آیا این رسم محیط‌زیست داری است؟ آیا این رسم خانه‌داری است؟ آیا این رسم احترام گذاشتن به محیط‌زیست است؟ بیاور کنید لذت بردن از طبیعت این نیست که هر کاری که خواستیم ازادانه انجام دهیم. آزادی در دل طبیعت چه چارچوب دارد. وقتی با حسرت به محیط‌زیست کشورها دیگر نگاه می‌کنیم باید بدانیم که مردم خواستند و یک طبیعت محیط‌زیست کشورها دیگر نگاه می‌کنیم زیرا را برای خود فراهم کردند پس بهتر است حال محیط‌زیستانمان را با بی‌مالتی خراب نکنیم.

باید توجه کنیم طبیعت همان خانه و چارچوب اتاق‌های ماست. همین طور که از وسایل منزلمان مراقبت می‌کنیم و هر تهدیدی که بخواهد باعث خرابی آن

شود را بر نمی‌تابیم. پس باید با طبیعت و محیط‌زیست هم همان گونه باشیم. اجازه ندهیم گل‌های زیبا بازپچه دست کودکان باشند یا تنه درختان اسباب بازی و لذت ما شوند. شکستن شاخه نورسته درختان، آتش افروزی در طبیعت، حکاکی روی تنه درختان، شکار پرندگان و… هیچ توجیهی ندارد و باید یاد بگیریم که در روز طبیعت به حق حیات سایر جانوران در طبیعت نیز احترام بگذاریم.

به هر ترتیب انسان نباید خودخواهانه و هر جور که دوست دارد با محیط‌زیست رفتار کند بلکه باید محیط‌زیست خود را بشناسد و رفتار خود را متناسب با آن هماهنگ کند. کسانی که به محیط‌زیست آسیب می‌رسانند فقط منافع کوچک و شخصی خود را می‌بینند اما حافظان محیط‌زیست، منافع بزرگ و عام انسان‌ها را مد نظر دارند.



زندگی انسان چنان وابسته به محیط‌زیست است که حذف آن به هیچ وجه قابل تصور نیست چرا که در وهله نخست به حذف انسان و حیات بشری منجر می‌شود. در واقع باید توجه داشته باشیم که محیط‌زیست می‌تواند بدون انسان‌ها زنده بماند، اما انسان‌ها بدون محیط‌زیست نمی‌توانند زنده باشند. همان خوشگذرانی‌های به ظاهر کوچک حاصل طبیعت زنده است و گر نه طبیعت مرده که لذتی ندارد

زندگی انسان چنان وابسته به محیط‌زیست است که حذف آن به هیچ وجه قابل تصور نیست چرا که در وهله نخست به حذف انسان و حیات بشری منجر می‌شود. در واقع باید توجه داشته باشیم که محیط‌زیست می‌تواند بدون انسان‌ها زنده بماند، اما انسان‌ها بدون محیط‌زیست نمی‌توانند زنده باشند. همان خوشگذرانی‌های به ظاهر کوچک حاصل طبیعت زنده است و گر نه طبیعت مرده که لذتی ندارد

ذهن هر کدام از ما نقش می‌بندد احترام به طبیعت را معنا می‌کند. آیا واقعاً به طبیعت احترام گذاشتیم؟

سیخ‌هایی که به تن طبیعت می‌زنیم
اینکه در دل طبیعت بساط کیاب‌بازی و جوجه را پهن کنیم مسلماً خوب است. ما هم حرفی نداریم و نمی‌خواهیم غر الکی زنیم و بدون هیچ دلیل و برهانی این عمل را نفی کنیم. اما یک سؤال پیش می‌آید و آن این که چقدر با این سیخ‌های کیاب به جان طبیعت سیخ می‌زنیم و عمر آن را کم می‌کنیم؟ خیلی از ما

۶- **بلافاصله برنامه خود را اجرا کنیم**
قدم اول را بر داریم و بعد به سراغ قدم‌های دوم و سوم برویم. به حرکت خود ادامه دهیم. به سرعت حرکت کنیم. تأخیرها جاز نیست. توجه داشته باشیم که مسامحه تنها درد زمان نیست، درد زندگی هم هست.

تفاوت میان پیروزی و شکست در زندگی این است که برندگان قدم اول را بر می‌دارند. آنها عملگرا هستند. همه روزه کاری بکنیم که به هدف اصلی خود نزدیک‌تر شویم. هیچ کس بهتر و باهوش‌تر از ما نیست. باید برای رسیدن به هدف‌هایمان عمل، عمل و عمل کنیم آن وقت است که پایان سال ۹۶ بر ایمان لذتبخش می‌شود و حسرت‌روزهای از دست رفته را نمی‌خوریم.