

معمولاً آخر سال ما آدم‌ها فاز مرور رفتارمان را داریم. من هم الان بیشتر درگیرش هستم که کجا رفتارم اشتباه بوده است. در این مقطعی که الان هستیم دلم می‌خواهد فقط به چهار پنج ارزش اصلی زندگی ام بپردازم



را نسبت به این مفاهیم بیشتر کنم. حالا که می‌خواهم به خاطر سؤال شما، یک برنامه‌ریزی هم برای خودم بنویسم، باید بگویم که اول سعی می‌کنم هر روز خودم را خوشحال کنم. مثلاً بروم کتابفروشی و بگویم کتاب خیلی خوبی که ارزان هم باشد معرفی کنند، بعد برای کتابم، لباس بخرم، از این جا کتابی‌ها که در کیف می‌گذارم، یا روی آستین لباسم چند گل بیاکم، یک سخنرانی خوب درباره تغییر و طراحی زندگی که پدرم فرستاد را گوش کنم. در هوا آفتابی پیاده روی داشته باشم و کارهای باز و ناتمام را تا جایی که می‌توانم ببندم، چون پرونده‌های باز از آدم انرژی روانی ثابت می‌گیرد، یا حداقل تعداد این کارهای ناتمام را کم کنم چون کمترین کسی می‌تواند بگوید که من

آزدم را ببختم و الکم را اویختم، چون زندگی همیشه با خودش پرونده‌های باز و نیمه‌باز می‌آورد. این حس آزاد شدن ذهن ولی خوب است.

حسین می‌گوید اینکه در این یک ماه مانده به بهار، دوست دارم چه کارهایی انجام دهم، بستگی به این دارد که چقدر پول داشته باشم و خب من دوره کارآموزی می‌روم و ترم دوم حسابداری هستم، هنوز پول خاصی ندارم ولی اگر داشتم، خودم را ملزم می‌کردم که حتماً باها به مشاوری بروم چون واقعاً به آن نیاز دارم. به نظرم سلامت روان خیلی مهم است. بهار و سال جدید هم بهتر است که بارون و فکرنو و بهتری شروع بشود. گرچه یک ماه، زمان کمی به حساب می‌آید ولی باز هم می‌شود آدم‌ها به چیزهایی که می‌خواهند و می‌نویسند برسند.

اگر تصمیم گرفته بشود به شروع یک عادت خوب و ترک یک عادت بد، تأثیر خوبی دارد و می‌تواند در همین روزهای آخر سال هم تبدیل به عادت بشود. مثلاً از همین امروز شروع کنم به نیم‌ساعت ورزش در روز، خواندن دو کتابی که نیمه‌کاره رها شده است، مادر و خواهرم را بدون خجالت و راحت در آغوش بگیرم، با بچه‌های فامیل بازی‌های حرکتی داشته باشم که کمتر به سمت گوشی بروند، حداقل وقتی که من هستم.

من از پدرم یاد گرفتم که در حال بد نمانم و از داخلش بیرون بیایم، از مادرم هم یاد گرفتم که خودم حال خودم را خوب کنم و منتظر اتفاق یا فردی نمانم. فرهنگ‌های حول عید هم که با معاشرت کردن سر و کار دارد، به نظرم بهتر است که از این فرصت برای تعامل و معاشرت‌های باکیفیت

استفاده کنم، جا و فضا بیشتری به آنها بدهم چون حمایت گرفتن از عزیزان برای سلامتی ضروری است.

حسن گفت من برای تا عید تصمیم داشتم کنار خدمت سربازی که هر روز می‌روم، عصرها در کافه‌ای که از قبل صحبت هم کرده بودم، مشغول شوم اما الان یک ماه است که کمیسیون شده‌ام و اصلاً فکر نمی‌کردم که آمدن جواب کمیسیون برای یک سرباز آنقدر وقت بگیرد. تکلیفم مشخص نیست و برنامه‌ریزی‌هایم کاملاً به هم خورده. حس می‌کنم از همین الان به محدودیت‌های کمیسیون اعصاب و روان دچار شدم، در حالی که فقط در اولین نگهداری‌ام در محیط جنگلی در شب، ترسیده بودم و محل نگهداری را ترک کردم. استرس گرفته بودم و حالا زندگی و کارم تحت تأثیر این اتفاق قرار گرفته است.

این روزها فقط می‌توانم امیدوار باشم که دیگر چیزی به نتیجه کمیسیون نمانده باشد و روزهای سربازی‌ام دوباره شروع می‌شود و دوباره صبح‌ها بعد از نماز صبح به پادگان می‌روم و عصرها را تا شب در کافه می‌گذرانم، داشتم مهارت‌های خوبی را از کافه یاد می‌گرفتم. حالا نه تنها من، بلکه خانواده‌ام هم در این روزهای آخر سال ناراحت و ناامید شده‌اند. مادرم هر روز نگران است، خودم هم تمام تلاشم، پیدا کردن کار است. فعلاً دو سه خانه که نیاز به کارگر نظافتچی داشتند هم به من اعتماد کردند ولی امیدوارم که سال جدید را با جیب خالی و زمان بی‌کیفیت نمانم.

معمولاً آخر سال ما آدم‌ها فاز مرور رفتارمان را داریم. من هم الان بیشتر درگیرش هستم که

کجا رفتارم اشتباه بوده است. در این مقطعی که الان هستیم دلم می‌خواهد فقط به چهار پنج ارزش اصلی زندگی ام بپردازم. این احساس وصل بودن به ارزش‌ها شخصی، معنا و غنا بیشتری به جوانی ام می‌دهد.

حمید می‌گوید: زندگی و فصل‌ها برای جوان جنوبی، طور دیگری جریان دارد. ما اساساً زمستان خاصی نداریم. فقط بین بهار و تابستان در تردد هستیم. بهار هم برای من تاریخ دقیق تقویمی ندارد ولی این روزها آماده هستم برای جمع بندی سالی که گذشت، اینکه این روزهای تا فصل جدید به چه دردی می‌خورد باید بگویم شروع کمک از متخصصان سلامت و روان، دوست شدن با بدن و نیازهای همیش، ترمیم یک رابطه عزیز آسیب دیده، ادامه دادن تلاش‌هایی که صرفاً برای پول نبوده و نیست، تمرین شنیدن آدم‌های نزدیک که با ما کم‌تر حرف می‌زنند، کنار همه کارهای عادی روزمره می‌تواند مهم و تأثیرگذار باشد. الان برای خود من زمان این است که ارزیابی یک سال گذشته‌ام را داشته باشم که کجاها گیر افتاده بودم تا در سال جدید با شتاب و دقت بیشتر و تلفات کمتری برنامه‌ها را جلو ببرم و خط هدفم را دنبال کنم. اشکال‌ها را پیدا کنم: ساعت خواب نامنظم، خستگی، برنامه‌ریزی غیرواقع بینانه و بیایم به جای زل زدن و حرص و جوش خوردن، به سراغ مدیریت هر روزه شرایط محیطی مثل تنظیم رطوبت و نور و دما بروم. علاوه بر اینها، وضعیت خواب شبانه، آب خوردن، مدیتیشن و مدیریت گفت‌وگوهای درونی هم به صورت روزانه انجام دهم.

این یک ماه مثل کارآگاه بالا سرم بایستم و هر کجا دیدم که دارم خودم را به ندیدن می‌زنم و برای فرار از کار مهمی خودم را با موبایل سرگرم می‌کنم، همان لحظه می‌خودم را سفت بگیرم و از سیاه چاله کار عبث بیرون بکشم و بروم برای یک ماه کارآگاهی و نجات دنیا.

وحیده می‌گوید: چقدر گاهی یادمان می‌رود که جوانی و سلامتی، خودش دلیل بزرگی برای شاد بودن است ولی خب ما همیشه قدر نمی‌دانیم و به خاطر

اقتضات سن و دلهره و استرس‌هایش، خیلی از وقت‌های این دوران جوانی را به شادی نمی‌گذرانیم.

هر روزی که با مشکلاتم کنار می‌آیم و به خودم می‌گویم که: «به تصمیمات احترام بگذار، حتی اگر به اشتباه بوده‌اند و از آن اتفاق‌ها درس بگیر و تجربه کسب کن»، آن روزم را توانستم با انرژی به کارهای درسی و هنری ام بپردازم. کاش همیشه کسی باشد که این حرف‌ها را به آدم بزند تا کمی بار برخی از سرزنش‌هایی که به واسطه جوانی انجام داده‌ام و می‌دهم، کم بشود.

گاهی که می‌توانم شاد باشم و از فرصتم استفاده بکنم می‌گویم این شادی مشکوک است. یعنی حتی به شادی هم مشکوک می‌شوم.

بزرگ‌ترین باگ زندگی ام این است که در هر شرایطی سعی می‌کنم خودم را شاد نگه دارم. خلاف قانون خوابگاه عمل کردن، اذیت کردن بچه‌های خوابگاه، جشن پتو برای نوعروسان خوابگاه، رفتن به شهر بازی و سوار شدن بروسایل پرهیجان، با دوستان به رستوران و کافی‌شاپ و حتی پیاده‌روی رفتن و در اکثر موارد، آشپزی کردن از جمله فعالیت‌های شاد و پرهیجانی‌ست که زندگی ام را به خودش اختصاص داده است. شاد بودن کار چندان سختی نیست. شاد کردن آدم‌های اطرافمان هم، فقط باید بخواهیم و از فرصتی که در اختیارمان است، نهایت استفاده را داشته باشیم.

گوش دادن به موزیک جزو فعالیت‌هایی‌ست که در راه دانشگاه و خانه و خرید و روزمرگی‌هایم، مدام همراهم است و جزو واجباتم. به قول عزیز: «گوش دادن به آهنگ گردی، حتی می‌تواند راهم زنده می‌کند.» آتقدر زندگی ام با موزیک و موسیقی اخت شده است که برای شرکت در کنسرت‌ها، مسیری

را تا شهر دیگری طی می‌کنم.



من از پدرم یاد گرفتم که در حال بد نمانم و از داخلش بیرون بیایم، از مادرم هم یاد گرفتم که خودم حال خودم را خوب کنم و منتظر اتفاق یا فردی نمانم، می‌خواهم همین‌ها را تمرین کنم



این یک ماه مثل کارآگاه بالا سرم بایستم و هر کجا دیدم که دارم خودم را به ندیدن می‌زنم و برای فرار از کار مهمی خودم را با موبایل سرگرم می‌کنم، همان لحظه می‌خودم را سفت بگیرم و از سیاه چاله کار عبث بیرون بکشم و بروم برای یک ماه کارآگاهی