

# زندگی

# ساعتی نو حال نو

گزارشی از جوانان درباره برنامه شان در این یک ماه تا پایان سال

## چطور آماده می شوی برای تحویل سال؟

سمیه ملاتبار  
نویسنده



سحر گفت مناسبیت‌ها را دوست دارم. هر مناسبیتی که من را از زندگی عادی خارج کند و باعث بشود به خودم توجه کنم را دوست دارم. می خواهد فصل بهار باشد یا روز جوان. اگر شرایط اقتصادی ام اجازه بدهد ترجیح

شما به عنوان جوان، در این یک ماهی که به بهار مانده، به کدام کار عقب مانده می رسید؟ به نظر شما این یک ماه زمان مناسبی است برای چه کاری که سال را با رضایت بیشتری تحویل دهید؟



ترجیح می دهم از شلوغی اسفند و بازار عید و مد روز به دور باشم، ساده بگیرم، قدردان باشم و آرام تر بمانم و به خودم برای استراحت از درس ها، سفر ها، هدیه دهم و نهایتاً موهایم را برای نو شدن فصل، رنگ جدیدی کنم

نیست، باید همین کوچک‌ها را مراقبت کرد و دید که چطور می شود ادامه داد. من همیشه به خودم می گویم اگر هستی، باش، حتی کم، حتی ضعیف، ولی باش. مهدیه گفت چه سؤال جالبی، واقعاً تا به حال به آن فکر نکرده بودم که چه کار کنم تا سال را با رضایت بیشتری به بهار تحویل دهم. فکرم حسابی مشغول شده که اصلاً آماده تحویل سال هستم یا نه؟ راستش یک سری موضوعات در روزمره‌هایم وجود دارد که من تعریف کاملی از آنها ندارم. مفهوم شان را می دانم ولی برایم معنا شناخته شده‌ای ندارند، مانند عشق، عزت نفس و معنویات، این موضوعات در زندگی شخصی و خانوادگی ام خیلی تأثیر مثبتی دارند و اگر تعداد تصمیم‌ها و انتخاب‌های اشتباه زندگی ام به دلیل درست نبودن این مفاهیم بیشتر شود، باعث کند شدن روند پیشرفتم می شود و نخواهم گذاشت که زمستانم بدون کاشتن بذر آگاهی به بهار برسد. برای همین تلاش می کنم آگاهی و علمم

می دهم از شلوغی اسفند و بازار عید و مد روز به دور باشم، ساده بگیرم، قدردان باشم و آرام تر بمانم و به خودم برای استراحت از درس ها، سفر هدیه دهم و نهایتاً موهایم را برای نو شدن فصل، رنگ جدیدی کنم. جوانی نباید پر باشد از میل به اینکه به بقیه نشان دهیم که ما قربانی هستیم و بقیه بد هستند و جواب خوبی ما را نمی دهند. من امیدوارم و تلاش می کنم که سال جدید را با مثبت اندیشی بیشتری شروع کنم. چون اصولاً در لحظه سال تحویل، آدم به این فکر می کند که این یک سال را چطور گذرانده بود و چقدر به اهدافش نزدیک شد و یا بهشان رسید. اگر آن دقایق آخر سال برای پیشرفت خودت وقت گذاشته باشی، باعث حس بهتری در سال جدید می شود. به قانون ۲۱ روز اعتقاد دارم که عادت مثبت را اگر این مدت رعایت کنم، نهادینه می شود و حس نوشدن هم به خودمان دست می دهد. تلاش می کنم کنارش پخت دو سه غذای جدید و ساده را هم امتحان کنم. در این دنیا چیز زیاد با بزرگی برای داشتن



گاهی که می توانم شاد باشم و از فرصتم استفاده بکنم می گویم این شادی مشکوک است. یعنی حتی به شادی هم مشکوک می شوم