



سال جدید، تصمیم جدید

• سعید جویانی • تصویرگر: مجید صالحی



بعضی وقت‌ها تصمیم گرفتن از نان شب هم واجب‌تر است. یعنی خیلی خیلی لازم است که ما برای زندگی خود تصمیمی بگیریم. مثلاً وقتی در کارنامه‌ی سال پیش، بیشتر درس‌هایمان «نیازمند تلاش بیشتر» شده است، یا وقتی اضافه‌وزن داریم و دکتر به والدینمان گفته است اضافه‌وزنمان می‌تواند به سلامتی‌مان آسیب بزند، یا وقتی که بیش از حد نگران یا بیش از حد غمگینیم و این حالت را باید درمان کنیم، یا وقتی احساس می‌کنیم یک دوست نامناسب داریم. فکر می‌کنید بعد از این اتفاق‌ها چه تصمیم‌هایی باید بگیریم؟ بعضی وقت‌ها هم هیچ‌کدام از اتفاق‌های بالا در زندگی‌مان نیفتاده است. درسمان تقریباً خوب است، تنمان سالم است و سرحال هستیم. رابطه‌ی خوبی هم با دوستان و خانواده داریم. این‌چنین وقت‌ها تصمیم گرفتن به زندگی ما جهت می‌دهد. مثلاً اگر دلتان می‌خواهد یک ورزشکار حرفه‌ای، یک کشاورز موفق، یک مادر یا پدر خیلی مهربان یا یک کارآفرین شوید، از همین الان باید تصمیم‌های بزرگی برای زندگی‌تان بگیرید.

شاید تو هم این احساس را داشته باشی. چه احساسی؟ اینکه وقتی دانش آموز هستی، دو بار سال نو داری! یک بار در آغاز فروردین، یعنی وقتی بهار می‌شود و طبیعت لباس نو به تن می‌کند و یک بار هم در آغاز مهرماه، وقتی مدرسه‌ها باز می‌شوند؛ به‌خصوص مهر امسال که بعد از دو سه سال کرونایی، که مدرسه‌ها کم و بیش نیمه‌حضور بودند، سال نوی تحصیلی واقعاً سال نوست.

در آغاز هر سال، آدم دلش می‌خواهد تصمیم‌های تازه بگیرد. بعضی‌ها تصمیم‌هایشان شبیه آرزوهایی است دست‌نیافتنی! بعضی‌ها هم تصمیم‌هایشان آن‌قدر کوچک است که اگر تصمیمی نمی‌گرفتند هم چندان فرقی نمی‌کرد. برای همین، تصمیم تازه گرفتن خودش یک مهارت است.

صفحه‌ی مهارت‌های زندگی سال تحصیلی جدید را با مهارت تصمیم‌گیری شروع می‌کنیم. ما که هر روز داریم می‌رویم مدرسه، بعدش هم می‌رویم خانه. هر روز هم که داریم بزرگ‌تر می‌شویم. دیگر چرا باید تصمیم بگیریم؟! شاید این سؤال، سؤال تو هم باشد.

هدف بلندمدت‌تان را اینجا بنویسید:
مثلاً: در پیش گرفتن سبک زندگی بدون زباله

گام به گام با مهارت تصمیم‌گیری

برای اینکه یک تصمیم‌گیر ماهر شوید، این چند گام را بردارید:

تصمیم‌های بزرگ بگیرید.

۱

شاید شما این تصمیم یک‌ساله را گرفته باشید که امسال بهتر از سال گذشته درس بخوانید. خیلی هم خوب! اما ممکن است وسط سال تحصیلی این سؤال به ذهنتان بیاید که «که چی؟» اگر تصمیم بزرگ بگیرید، هر تصمیم کوچکی که می‌گیرید، می‌تواند مرحله‌ای باشد برای رسیدن به آن تصمیم بزرگ. آن وقت برای «که چی؟» و «چرا؟» جواب دارید. به این تصمیم‌های بزرگ، هدف‌های بلندمدت می‌گویند؛ هدف‌هایی که شما برای رسیدن به آن‌ها به زمان نیاز دارید. این هدف‌ها می‌توانند به‌دست آوردن مهارتی مثل نجاری یا توانایی خدمت‌رسانی اجتماعی باشند، یا داشتن یک سبک زندگی مثل زندگی بدون تولید زباله یا هر چیز دیگر.





مراحل رسیدن به هدف بزرگ من:

مرحله ۱: تحقیق در مورد تأثیرات زیاده در محیط زیست

مرحله ۲: شناخت انواع زیاده با مشورت بزرگ‌ترها و متخصصان

مرحله ۳: شناخت راه‌های کاهش و بازیافت انواع زیاده

مرحله ۴: بررسی توانایی‌هایم برای اجرای هر کدام از راه‌ها

مرحله ۵: تصمیم‌گیری و اجرا کردن آن

۲

تصمیم بزرگتان را به تصمیم‌های کوچک تبدیل کنید.

حالا تصمیم بزرگتان را به تصمیم‌های کوچک‌تر تبدیل کنید. برای راحت‌تر انجام دادن این کار، فکر کنید برای رسیدن به هدف بلندمدتتان باید از چند مرحله عبور کنید. اگر مراحل رسیدن به هدف‌تان را نمی‌دانید، از والدین یا معلم یا بزرگ‌ترهایی کمک بگیرید که بیشتر در مورد هدف‌تان می‌دانند. این‌طوری می‌توانید بگویید در هر مرحله برای رسیدن به هدف‌تان چه کارهایی باید انجام دهید.

۳

کارهایی را که تا آخر امسال باید انجام دهید بنویسید.

حالا کارهایی را که تا آخر سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ برای رسیدن به هدف‌تان باید انجام دهید، اینجا بنویسید. فقط یادتان باشد که این کارها شدنی باشند. توانایی‌های خودتان را در نظر بگیرید و حواستان باشد برای انجام دادن هر مرحله فقط یک ماه زمان دارید، نه بیشتر.

تصمیم می‌گیرم تا آخر ... ماه این کار را انجام بدهم:

مهر ماه: تولید کردن کمتر زیاده

آبان ماه: جدا کردن زیاده‌های خشک

آذر ماه: خشک‌کاله (خشک کردن زیاده‌های تر مثل پوست میوه)

دی ماه:

بهمن ماه:

اسفند ماه:

فروردین ماه:

اردیبهشت ماه:

خرداد ماه:



۴

الان فقط به فکر تصمیم مهم‌هاقتان باشید.

الان لازم نیست مدام به هدف بزرگتان فکر کنید. همین که هدف مهر ماه خود را انجام دهید، کافی است. یادتان باشد، اگر یکی دو ماه به هدف‌تان نرسیدید، ناامید نشوید. شاید باید برنامه‌تان را عوض کنید؛ جوری که از پس انجام دادنش بر بیایید. شاید هم باید تلاشتان را بیشتر کنید!