

معمولاً در آخرین روزهای هر سال و نخستین روزهای سال جدید، اکثر انسان‌ها فکر می‌کنند که قرار است اتفاق جدیدی برای آنها بیفتد.

ما فکر می‌کنیم که واقعاً در لحظه‌ی تحویل سال، ناگهان و بی‌هیچ علتی، «حالی» به «حال دیگر» تبدیل می‌شود. این باور چنان قوی و درونی است که حتی وقتی یک سال با رویدادهای بد یا تلخ متعدد همراه است، بسیاری از ما می‌گوییم کاش این سال زودتر تمام شود.

یادمان می‌رود که تغییر و تحویل، تنها قراردادهایی انسانی و اجتماعی هستند و جهان، مبداً مشخصی برای تغییر و تحول ندارد. هیچ لحظه‌ای با لحظه‌ی قبل یا بعد از آن متفاوت نیست. مگر اینکه ما اراده کرده باشیم که چنین شود. و قاعدتاً در چنین حالتی، روز، به اراده‌ی ما نوروز می‌شود. نه به ادعای تقویم و به صدای ترقه و در میانه‌ی تعطیلات.

اما به هر حال، فرصت‌های تغییر تقویمی مانند اول هر هفته، اول هر ماه، اول هر فصل و اول هر سال، می‌توانند انگیزاننده‌ی خوبی برای هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی باشند و نمی‌توان این فرصت‌های خوب را نادیده گرفت یا انکار کرد.

با این حال، فکر می‌کنم کاری هست که حتی از برنامه‌ریزی برای سال آینده هم اثربخش‌تر است و آن، مرور سالی است که گذشت.

این کار باعث می‌شود، دستاوردها به ما حس رضایت بدهند و از دست داده‌ها محرکی برای تلاش بیشتر شوند و نگاه هم‌زمان به دستاوردها و از دست داده‌ها، کمک کند که برای سال بعد، هدف‌گذاری‌ها و برنامه‌ریزی‌های واقع‌بینانه‌تری انجام دهیم.

آنچه در صفحه‌های بعد می‌بینید، به نظر ساده می‌آید. جدید هم نیست. قبلاً در روزنوشته‌ها و متمم، به آنها پرداخته شده. اما شاید دو ساعت وقت گذاشتن برای پاسخ دادن به این سوال‌ها، بتواند کمکی به تغییرات بهتر باشد.

تحویل سال، به پشتوانه‌ی دولت‌ها و تقویم‌ها و رسانه‌ها انجام می‌شود. اما تحویل حال را جز از خودمان، نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم.

محمد رضا شهبانعلی

چه کارهایی در سال گذشته خیلی خوب پیش رفتند؟

-۱

-۲

-۳

-۴

-۵

-۶

چه کارها، فعالیت‌ها و هدف‌هایی در سال گذشته اصلاً پیشرفت خوبی نداشتند؟

-۱

-۲

-۳

-۴

-۵

-۶

من چه کارهایی می‌توانستم بکنم (نه اینکه چه اتفاق‌هایی خارج از کنترل من افتاد) که بعضی از این موارد، الان در فهرست بالا نباشند؟

.....

.....

.....

در ذهن من و مدل ذهنی من، اکنون چه چیزی وجود دارد که در سال پیش همین روزها، نبود؟  
(با به شکل متفاوت یا حتی متضادی وجود داشت)

- ۱
- ۲
- ۳
- ۴
- ۵
- ۶

اگر بپذیرم که اطرافیان من و کسانی که برایشان وقت می‌گذارم و وقتم را با آنها صرف می‌کنم و به نوعی بخشی از زندگی سالانه‌ی من هستند، نقش مهمی در از دست دادن‌ها و به دست آوردن‌ها و صعود و سقوط‌های من دارند...

برای چه کسانی در سال قبل،  
باید بیشتر وقت می‌گذاشتم؟

- ۱
- ۲
- ۳
- ۴
- ۵

برای چه کسانی در سال قبل،  
بیشتر از آنچه که باید، وقت گذاشتم؟

- ۱
- ۲
- ۳
- ۴
- ۵

در سال گذشته چه کتابهایی خواندم؟

- ۱
- ۲
- ۳
- ۴
- ۵
- ۶
- ۷
- ۸
- ۹
- ۱۰

اگر اینستاگرام دارم و عکس خوردنی‌هایم را در آن می‌گذارم، آیا فهرست بالا آنقدر جذاب یا ارزشمند یا «غرورآفرین» هست که بتوانم آنها را کنار هم بگذارم و عکس خواندنی‌هایم را در اینستاگرام بگذارم؟

اگر قرار باشد تمام خاطره‌های مربوط به سال گذشته از مغزم پاک شود و فقط پنج روز آن برای همیشه در مغزم باقی بماند - و این کار در اختیار و انتخاب من باشد - کدام روزها را انتخاب می‌کنم؟ آن پنج روز به چه کارهایی گذشته است؟

- ۱
- ۲
- ۳
- ۴
- ۵
- ۶

در سال پیش رو، چه باید بکنم که شبیه آن پنج روز تکرار شود؟

سپس ساعت که می‌شد به شکل دیگری صرف شود...

۱. مجموعاً ... مرتبه و هر بار ..... دقیقه (یا ساعت) برای ..... صرف کردم که می‌شد اصلاً این کار را نکنم.
۲. مجموعاً ... مرتبه و هر بار ..... دقیقه (یا ساعت) برای ..... صرف کردم که می‌شد اصلاً این کار را نکنم.
۳. مجموعاً ... مرتبه و هر بار ..... دقیقه (یا ساعت) برای ..... صرف کردم که می‌شد اصلاً این کار را نکنم.
۴. مجموعاً ... مرتبه و هر بار ..... دقیقه (یا ساعت) برای ..... صرف کردم که می‌شد اصلاً این کار را نکنم.
۵. مجموعاً ... مرتبه و هر بار ..... دقیقه (یا ساعت) برای ..... صرف کردم که می‌شد اصلاً این کار را نکنم.

...

فهرست بالا را آنقدر طولانی کنید تا به ۳۰۰ ساعت برسد.

حالا با توجه به پاسخ‌های قبلی، فکر کنید که این ۳۰۰ ساعت (به صورت متمرکز یا پراکنده) می‌شد صرف چه کارهایی بشود.

.....  
.....

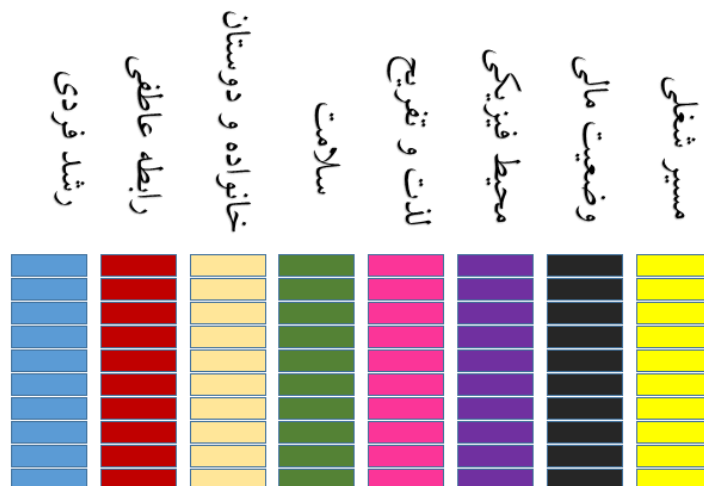
چه کاری را می‌توانم بهتر از سال قبل (در همین روز) انجام دهم؟

یا سال قبل اصلاً نمی‌توانستم انجام دهم و الان می‌توانم انجام دهم؟

- ۱
- ۲
- ۳
- ۴
- ۵

اگر بپذیریم که همه‌ی چیزهای خوب را نمی‌توان هم‌زمان به دست آورد و خواستن همه چیز با هم، به معنای خواستن هیچ چیز است، اگر بپذیریم که در کوتاه مدت (مثلاً یک سال) هرگز نمی‌توانم همه‌ی فاکتورهای هشت‌گانه‌ی زیر را به یک اندازه مورد توجه قرار دهم، من سال پیش رو را بر اساس چه اولویت‌هایی پیش خواهم برد؟

فراموش نکنم که رشد و پیشرفت و آرامش و رضایت، در اثر **جسارت اولویت بندی** حاصل می‌شود. یعنی جرات کنم بگویم چیزی از چیز دیگر مهم‌تر است. حتی اگه همه‌ی آنها بسیار مهم باشند.



مثلاً ممکن است انتخاب یک نفر شبیه این باشد (دقت کنید که اگر آجری را به یک ستون اضافه می‌کنیم، آن را از ستون دیگری برداشته‌ایم. آجر مجانی برای هیچ‌کس از آسمان نازل نمی‌شود و اگر بشود معمولاً سر می‌شکند. خانه نمی‌سازد).



اما نکته‌ی مهم این است که یادم باشد اولویت‌های هشت‌گانه‌ی هر کسی در هر مقطع زمان، متعلق به خود اوست و نمی‌توان در این زمینه از دیگران تقلید کرد.

### ساعت‌های بدون باید...

بسیاری از ساعت‌های هفته در اختیار من نیست.  
باید به محل کار بروم. باید به خانواده‌ام سر بزنم. باید خرید کنم. باید به دانشگاه بروم.  
باید... باید... باید.....  
چند ساعت در هفته در اختیار خودم است؟ ساعت‌هایی که «باید» ندارد.

سال گذشته، چند ساعت بدون باید داشتم؟ آنها را صرف چه کردم؟  
امثال می‌خواهم این ساعت‌های بدون باید را برای چه کاری صرف کنم؟

### همه‌ی ما به آخر سال نمی‌رسیم...

همه‌ی ما قرار نیست سالی را که آغاز کرده‌ایم، به پایان برسانیم.  
شاید برای بعضی‌ها این تلخ باشد. اما تلخ یا شیرین، واقعی است.

اگر من جزو کسانی هستم که امسال را به آخر نمی‌رسانند، چه کاری هست که باید در انجام آن شتاب  
کنم؟

### امسال را برای خودم، سال چه چیزی اعلام می‌کنم؟

نام‌گذاری سال‌ها، یک سنت حسنه است. اما نه فقط برای کشورها و شرکت‌ها و سازمان‌ها.  
هر یک از ما هم باید برای سال‌مان نامی انتخاب کنیم.  
سال من، اسمش چیست؟

.....