

# فردا نه از همین الان!

یک قدم برای

مبارزه با اهمال در

مأموریت نو+جوان



آهای رفیق نو+جوان! بله باشما هستم، با خودِ خودِ خودت!  
همان خودی که بعد از هر امتحان بهش گفتی از فردا  
کاری کارستان می‌کنم. از اولین روزِ ترم جدید یک برنامه  
تُپُل و خفن می‌ریزم تا شب امتحان آخر ترم  
آماده آماده باشم؛ اما همان خودت هر بار خواستی  
دست به کار شوی و به سمت هدف‌هایت حرکتی  
داشته باشی، ترمزت را کشید و گفت: «حالا صبر کن،  
کارهای جذاب‌تری اینجا هست. فعلاً، برای این کار  
فرصت هست. بابا تو هم به چه چیزهایی فکر می‌کنی.  
فعلاً، از این لحظه لذت ببر از شنبه شروع می‌کنی،  
تازه فلانی و آن یکی، همین قدر که تو هستی  
هم نیستند و ...»

همان شمایی که با هزار ترفند و روش‌های استراتژیک  
و هوشمندانه، آهسته و پیوسته به سمت هدف‌هایت  
قدم برنمی‌داری!

این خودِ درون من و شما از صبح تا شب، بی‌وقفه  
تلاش می‌کند تا مبادا کاری را سرزمانِ خودش انجام دهیم.

اسمِ این خودِ ناqlا، خودِ اهماال گر یا عقب انداز است. این خودِ چموش اگر به حال خودش رها شود، می تواند ساعت ها زمان ما را پای تلفن همراه، پنج دقیقه خوابِ اضافه، «یه دقه واستا همین پیام رو بفرستم»، «بذار امروز هم یکم خوش بگذرونم» و ... خرج کند. این جوری کارهایمان را عقب و عقب تر می اندازد و وجودمان را پر می کند از استرس، اضطراب، احساس نارضایتی و بی کفایتی.

اینجا درمأموریت **#فردا\_نه\_از\_همین\_الان!** و درآستانه  
شروع ترم جدید، می‌خواهیم خودِ اهمال‌کارمان را  
در یک مبارزه ناکارکنیم و ترم جدید را به‌ترو به‌تر از قبل  
بگذرانیم. با ما همراه شو:

یک لیست از دلایلی که باعث می‌شود برنامه‌های روزانه و ماهانه و سالانه‌ات عملی نشود تهیه کن؛ مثلاً، هدف‌هایی که خیلی بزرگ‌اند: اگر تا حالا اصلاً ورزش نکردم، یک‌هفته تصمیم بگیرم روزی یک ساعت و نیم ورزش کنم، یا اگر کتاب خواندن در برنامه‌ام نبوده، یک‌هفته تصمیم بگیرم روزی پنجاه صفحه کتاب بخوانم.

بی‌اهمیت‌بودن هدف‌ها: تمیزبودن اتاقم برایم اهمیتی ندارد، حالا مرتب‌بودن یا نبودنش چه فرقی دارد؟ ترسیدن از نتیجه ندادن: با برنامه درس خواندن باعث یادگیری بهتر می‌شود، اما فکر کنم اگر باز هم نتوانم نتیجه بهتر بگیرم چی؟ اگر باز هم درس‌ها را نفهمم چی؟ و...

برای هرکسی چندین دلیل متفاوت می‌تواند وجود داشته باشد. دلایلت را دقیق بررسی کن و آن‌ها را بنویس.

حالا که دلایلت را نوشتی، به آن‌ها از بیست امتیاز بده. این طوری که کدام یکی بیشترین تأثیر دارند. حالا تو یک لیست داری که می‌تواند دقیق نشان بدهد قضیه چیست و چرا به مقصد نمی‌رسی. باقی راه را هم که حتماً خودت می‌دانی.

از لیستت عکس بگیر و به اشتراک بگذار تا ببینم  
این دلایل چقدر بینمان مشترک است. شاید یک وقت  
تصمیم گرفتیم با هم متحد شویم برای نابود کردنشان.

راستی! در سایت نو+جوان می‌توانی چند تا مطلب عالی  
درباره همین مسائل پیدا کنی که به انجام دادن  
این مأموریت کمک می‌کنند. در بخش جست‌وجوی  
نو+جوان «اِهمال» را جست‌وجو کن.

## چطوری مأموریت را بارگذاری کنم؟

مأموریت را که انجام دادی، فیلم یا متن را بردار و بیا به صفحه «خودم» در نرم افزار وبایلی نو+ جوان. حالا یک + کوچک کنار صفحه سمت راست می بینی، روی آن کلیک کن. در قسمت موضوع، مأموریت را انتخاب کن و در قسمت بارگذاری، ویدیو یا متن را بارگذاری کن.

راستی! دوستان را به مأموریت #فردا\_نه\_از\_همین\_الان! دعوت کن.

