

# سعی کن ... ! پشیمان نباش

مصطفی تابان - مشاور تحصیلی



چشمانت را ببند.

آزمون سراسری را داده‌ای. ساعت ۶ بعد از ظهر است. پاهای زده‌ای به سینه‌ی دیوار و زیر خنکای کولر خوابیده‌ای.

چه افکاری به سراغت می‌آید؟ در ذهنت چه می‌گذرد؟ به چه چیز فکر می‌کنی؟

بدون شک افکاری که در ذهنت نقش می‌بندد، به رفتارهای همین روزها و دوران آماده‌سازی خودت برای آزمون سراسری مربوط می‌شود. اگر افکاری که در ذهنت آمدورفت دارند، افکاری خوب و مثبت و امیدبخش هستند، مفهوم‌شان این است که تا الان راه را درست رفته‌ای. اما اگر افکار منفی و دردناک همراه با پشیمانی گریبان‌ت را گرفته‌اند به این معناست که در معرض خطر قرار داری.

خوب! حالا چشم‌هایت را باز کن.

ذهنت در معرض هجوم کدام افکار قرار داشت؟ گروه اول یا گروه دوم؟

اگر افکار و تصورات از آن روز و آن ساعت و آن حالت، مثبت و امیدآفرین بود، تنها باید یک کار انجام دهی و آن هم ادامه‌ی همین روند و مسیری است که تا به حال پیموده‌ای. اما اگر افکار و تصورات ناخوشایندی در ذهنت نقش بست، باید بدون درنگ در همین نقطه‌ای که هستی متوقف شوی و با رعایت احتیاط به مسیر اصلی بازگردی و حرکتت را در این مسیر جدید ادامه دهی.

اصلاً لازم نیست به این فکر کنی که چرا در مسیر اصلی گام برنداشته‌ای. هیچ اهمیتی ندارد که کم کاری از خودت بوده‌است یا دهها و صدها عامل دیگر سبب شده‌اند تا در مسیری که می‌بایست قرار می‌گرفتی، نباشی. مهم این است که همین زمان باقی مانده تا آزمون سراسری به اندازه‌ای هست که بتوانی در رفتارها و برنامه‌های مطالعاتی‌ات تجدید نظر کنی و خودت را به مسیر اصلی برسانی.

ممکن است بگویی: این بازگشت به مسیر اصلی چه فایده‌ای دارد؟ ممکن است آن قدر خطا و اشتباه کرده باشم که نتوانم به خواسته‌ها و علاقه‌ها پیوسته دست پیدا کنم. وقتی به آن چه دوست دارم نمی‌رسم، دیگر در مسیر و خارج

از مسیر بودن چه اهمیتی دارد؟

اتفاقاً نقطه‌ی اختلاف ما با یکدیگر همین جاست.

**اولاً:** یادت باشد که قرارمان این بود که فقط وظیفه‌مان را انجام دهیم و به چیزی که بر آن اختیاری نداریم فکر نکنیم. نتیجه چیزی است که در اختیار ما نیست اما تلاش و کوشش و فعالیت تماماً در اختیار ماست.

**ثانیاً:** چرا هنوز این نگاه صفر یا صد را که قرار شد تغییر بدهی، عوض نکرده‌ای؟ چرا تمام کارهای انجام شده‌ی قبلی‌ات را نادیده می‌گیری؟ آن چه را که از این به بعد انجام می‌دهی، قدم‌های اصلاحی است و این اصلاحات حتماً در موفقیت تو و نتیجه‌گیری‌ات تأثیر مثبت دارند.

**ثالثاً:** تمام این حرف‌ها و این تصورات برای این است که وقتی آن روز و آن ساعت در افکارت غوطه‌ور می‌شوی احساس پشیمانی به سراغت نیاید. آن روزهایی را که با هم تصور کردیم، روز برگزاری آزمون است و تا اعلام نتیجه بیش از سی روز فاصله دارد. هنوز نتیجه‌ای نیامده‌است که تو بخواهی بر مبنای آن قضاوت کنی و شاد باشی یا ناراحت و غمگین. تنها چیزی که می‌تواند تو را به شادی یا غم برساند، خرسندی و رضایت از تلاشی است که کرده‌ای و یا پشیمانی و عدم رضایت نسبت به فرصت‌هایی که از دست داده‌ای.

کافی است کاری کنی تا حاصل تصوراتت در آن لحظات این باشد: «هر چه را می‌توانستم انجام دادم. تمام تلاشم را کردم.»

## زندگی کوتاه است اما ...

ما تا ابد روی زمین نیستیم. اگر همیشه به خواسته‌های خود برسیم، انگیزه‌های برای مان باقی نمی‌ماند تا برای تبدیل رؤیاهای مان به واقعیت سعی و تلاش کنیم. همه به انتهای جاده‌ی زندگی خواهیم رسید و تمام ما در آن لحظه به پشت سر خود نگاه خواهیم کرد تا چشم‌اندازی را که خلق کرده ایم، تماشا کنیم.

اکنون شما در قسمت هیجان انگیز داستان زندگی‌تان قرار دارید. شما

می‌توانید داستان پرمعنا و بارزشتی خلق کنید که قهرمان متفکر و کاردان آن خودتان باشید. از همین امروز شروع کنید. این مهم نیست که تا این لحظه چه کرده اید. می‌توانید بهتر و بیش‌تر از این تلاش کنید. شاید تا به حال به اهداف بزرگ و با ارزشی دست پیدا کرده باشید. خوب اکنون وقت آن است که به راه خود ادامه دهید.

داستان زندگی‌تان تمام نشده است. شما باید آن را تمام کنید. هر انتخابی که می‌کنید و یا هر عملی که انجام می‌دهید کمک می‌کند تا این داستان ادامه داشته باشد.

آیا امروز و این لحظه می‌خواهید چیزی به داستان زندگی‌تان اضافه کنید؟

آیا می‌خواهید مانند اغلب مردم باشید که وقتی به هدفی کوچک دست پیدا می‌کنند، از ادامه‌ی مسیر باز می‌مانند، یا تمایل‌تان این است که هدف‌های بعدی و قلّه‌های افتخار بعدی را نیز فتح کنید؟

اغلب انسان‌های عادی در زندگی خود رؤیاهای بزرگی دارند اما برای رسیدن به آرزوهای‌شان اقدامی نمی‌کنند. این اقدام نکردن سبب می‌شود تا امید در ذهن آن‌ها کم‌رنگ شود و آرام آرام این تفکر که در ذهن آن‌ها نقش ببندد که هیچ‌گاه رؤیاهای‌شان رنگ واقعیت نخواهد گرفت.

اما اطمینان داریم که این اتفاق برای شما نخواهد افتاد. دلیل آن ساده است. چون قرار نیست از افراد عادی باشید. قرار است شما جزو موفق‌ها بشمار آید. قرار است شما از افرادی باشید که فقط در رؤیا سیر نمی‌کنند

بلکه عمل می‌کنند تا رؤیاهای‌شان به واقعیت تبدیل شود.

**پشیمانی یکی از حالت‌های غم‌انگیز و تأسف آور مغز است.**

**غم‌انگیز، چون جلوی تکامل را می‌گیرد و تکامل همان چیزی است که وجود هر شخصی در پی آن است.**

**تأسف آور، برای این که می‌توانست این‌گونه نباشد.**

شما هنوز وقت و منابع لازم را در اختیار دارید تا بتوانید زندگی را آن‌گونه که می‌خواهید، بسازید. به خود بگویید: «برای همیشه وقت ندارم. اگر می‌خواهم این کار را انجام بدهم، اکنون بهترین زمان است. پس باید آن را انجام دهم.»

هیچ زمانی بهتر از اکنون نیست. اکنون بهترین زمان برای شروع است. لازم نیست که کل زندگی خود را تغییر دهید. یک گام کوچک در جهت درست، تمام کاری است که باید انجام شود. این مهم نیست که در زندگی چه می‌خواهید، مطمئناً می‌توانید آن را بدست آورید. اما باید این فرآیند خواستن و تلاش کردن را آغاز کنید.

این گوی و این میدان. موفق باشید.

