

پای ثابت

آغاز هر روز با انتخاب‌های جدید

دکتر اکبر قربانی فرد - مشاور تحصیلی



هر فردی در زندگی بارها دست به انتخاب می‌زند و با این انتخاب مسیر زندگی خود را تعیین می‌کند و سرنوشت خود را رقم می‌زند. اگرچه لحظات انتخاب شدن یا انتخاب کردن همیشه حساس است، اما حساسیت لحظات انتخاب کردن به مراتب بالاتر است. زیرا با این کار، هر کس آینده‌اش را به دست خود رقم می‌زند و باید در برابر انتخاب خود پاسخ‌گو باشد.

عدم رویکرد تبع طلبانه، نداشتن روحیهٔ تغییر پذیری و در قیدوبند گذشته بودن از جمله مواردی است که موجب می‌شود به اهمیت انتخاب‌های پیش روی خود، توجه مناسبی نداشته باشیم. برای این که آینده‌ای روش‌تر در انتظار شما باشد بهتر است از زمان حال لذت ببرید و هر روز به گونه‌ای زندگی کنید که گویی آن روز، یک هدیه برای شماست. زندگی سرشار از موقعیت‌ها و فرصت‌های بیشمار است. اما زمانی می‌توانید از آن‌ها استفاده‌ی بیشتری ببرید که انتخاب‌های درستی هم داشته باشید.

مطمئن باشید هر روز می‌تواند شروعی تازه با انتخاب‌های جدید باشد. پس منتظر چه چیزی هستید؟ از گذشته دست بردارید و به انتخاب‌های جدیدتان فکر کنید. آینده متعلق به شماست.

اما چند نکته مهم:

(الف) برای آن‌ها که تصمیمات مهم می‌گیرند، زندگی می‌تواند کاملاً متفاوت باشد. معنا و مفهوم زندگی شما همان چیزی است که خودتان هر روز با اعمال و افکار تان می‌سازید. زندگی از انتخاب‌های شما تشکیل می‌شود و تصمیم‌گیری برای آن اهمیت زیادی دارد. زیرا هر انتخاب برای شما عاقب و فوایدی به دنبال خواهد داشت. سعی کنید همیشه قبل از هر تصمیم عاقب و فواید آن را بررسی کنید.

(ب) ماجراجو باشید. کمی به اکتشاف پردازید و از چالش‌های تازه استقبال کنید. راههایی را انتخاب کنید که دیگران انتخاب نمی‌کنند. خودتان را اسیب عادت‌های همیشگی نکنید. زندگی با انتخاب‌های جدیدتر بسیار هیجان‌انگیزتر خواهد شد.

(ج) وقت گذاشتن برای خودتان و فکر کردن و فهمیدن این که به دنبال چه هستید، راه خوبی برای یاد گرفتن چیزهای جدید و پیدا کردن راههای تازه است.

۵) هیچ وقت تصوّر نکنید که دیگر زمانی برای رفتن به سراغ انتخاب‌های جدید نمانده است. اگر چنین فکر می‌کنید در واقع راه پیشرفت بیشتر را به روی خود بسته‌اید.

مهمنترین انتخاب‌ها در زندگی:

مهمن بودن یک انتخاب نسبت به انتخابی دیگر، به سلیقه و شرایط هر فرد و میزان توقع او بر می‌گردد. ولی مواردی هستند که بین بیشتر افراد اشتراک دارند و می‌توان از آن‌ها برای موفقیت هرچه بیشتر، در زندگی شخصی استفاده کرد.

۱. کار امروز را به فردا سپردن از جمله مواردی است که بیشتر ما به آن دچار هستیم. اگر تنها یک انتخاب برای شما باقی مانده باشد، شاید با انتخاب گزینه‌ای انجام به موقع و سریع کارها و موقوک نکردن به روزهای آتی، تغییری قابل توجه در زندگی شما ایجاد شود.

۲. اولویت‌بندی کردن کارها برچسب گذاری آن‌ها و تقسیم‌بندی امور به مهم‌ترین، مهم و معمولی و سپس تهیه‌ی لیست نهایی، فعالیتی بسیار با اهمیت است. یقیناً انجام دادن دقیق چندین کار مهم در یک محدوده‌ی زمانی کوتاه، اگر نگوییم عیرممکن، دست کم بسیار مشکل خواهد بود. افراد عادی در این گونه موارد از انجام تمام کارها منصرف می‌شوند ولی موفق‌های از ابتدا به موارد مهم‌تر می‌پردازند. این کار سبب می‌شود تا انگیزه‌ی ادامه‌ی کار برای انجام سایر امور کم اهمیت نیز حفظ شود.

۳. مهارت حل مسأله فرد را قادر می‌سازد تا به طور مؤثرتری مسائل زندگی را حل نماید. مسائل مهم زندگی چنان‌چه حل نشده باقی بمانند، استرس روانی ایجاد می‌کنند که به فشار جسمی منجر می‌شود. اگر به این نتیجه برسیم که هر مشکلی راه حل خودش را دارد، رؤی آن متوجه باشیم و به فکر راه چاره باشیم، چهره‌ی جدیدی از زندگی هر روز خود را به ما نشان خواهد داد.

چ وقت گذاشتن برای خودتان و فکر کردن و فهمیدن این که به دنبال چه هستید، راه خوبی برای یاد گرفتن چیزهای جدید و پیدا کردن راههای تازه است.