

رؤیا

فاطمه هاشمی - مشاور تحصیلی



رؤیاها برای ذهن همانند اکسیژن برای ریه‌ها هستند. اگر به سمت آن‌ها حرکت کنیم هورمون‌های شادی آزاد خواهند شد. با نادیده گرفتن آن‌ها احساسات بد را تقویت کرده‌ایم. ناامیدی و افسردگی شاید چیزی جز دلسرد شدن ذهن شما نسبت به امکان شکل گرفتن رؤیاهای تان نباشد. شاید فکر کنید در حال حاضر رؤیایی ندارید و به خاطر بی‌توجهی به رؤیاهای تان دلسرد و افسرده هم نیستید. ولی اگر به گذشته خود نگاه کنید خواهید دید که در سال گذشته نسبت به کارهای مختلفی از جمله درس خواندن شور و شوق داشته‌اید ولی چون برای بدست آوردن آن و موفقیت خود برنامه‌ریزی و تلاشی نکرده بودید خود به خود آن‌ها را نادیده گرفته‌اید.

بعضی‌ها برای رؤیاهای خود می‌جنگند و امید و خوش‌بینی را در ذهن خود زنده نگه می‌دارند. تا بتوانند سعادت‌ی را که در نظر دارند در آینده به‌دست آورند. در حالی که دیگر افراد رؤیاهای خود را در ضمیر ناخودآگاه خود دفن می‌کنند و تا آخر عمر ناامید و افسرده باقی می‌مانند.

بسیاری از داوطلبان به خود دروغ می‌گویند و این‌گونه به خود تلقین می‌کنند که آن‌چه اکنون دارند همان چیزی است که می‌خواسته‌اند. مانند فردی که می‌خواهد مدیر یک سازمان بزرگ باشد و برای خود کار کند اما در عمل فقط به یک سرپرستی ساده و کار کردن با دستمزدی ناچیز رضایت می‌دهد در حقیقت به ناخودآگاه خود می‌گوید: «مدیر شدن راهی طولانی و خسته کننده است و استرس زیادی را برای بالا رفتن از پله‌های ترقی باید تحمل کنم پس بهتر است از خیر آن بگذرم.» به همین شکل داوطلب به خود می‌گوید: «افزایش تراز و کسب رتبه‌ی بهتر دیگر از توان من خارج است زیرا همه مشغول درس خواندن هستند و رقیبان هم دست از کار نمی‌کشند.»

راه حل

راه حلی بسیار کارآمد وجود دارد. به مقداری دلگرمی و امیدواری نیاز دارید. گرد و خاکی که روی رؤیاهای تان گرفته است پاک کنید. اکنون

وقت خانه تکانی است. رؤیاهای خود را از تار عنکبوتی که گرفته است پاک کنید. رؤیایی را که همیشه در آرزوی داشتنش بودید زنده کنید. یادتان باشد برای رسیدن به رؤیاهای تان فعالیت کنید و قبول کنید که تا کنون به خود درست نگفته‌اید که نمی‌توانید رؤیای خود را به حقیقت تبدیل نمایید. فقط در این صورت است که می‌توانید دوباره نفس بکشید و ضمیر ناخود آگاه شماست بفهمد که زندگی ارزش زحمت کشیدن دارد و دیگر نیازی به افسردگی و ناامیدی نیست. و یقین داشته باشید موفقیت برای شما رقم خواهد خورد، یقین داشته باشید.

بسیار خوب شما اکنون بُرد را برای خود تعریف کرده‌اید. آن را به صورت یک رؤیا که حتماً محقق خواهد شد در آورده‌اید. اکنون وظیفه‌ی شما این است که الویت‌های زندگی خود را مشخص کنید. حال قسمت مشکل کار شروع شده است. «عملی کردن اهداف» اینجاست که تنها هستید. همه‌ی ما این مرحله را باید با داشته‌های خودمان طی کنیم. اما نوشتن برنامه بسیار موثرتر از این است که بدون چشم‌انداز فقط سخت کار کنید. هفته‌ها را برای خود حد فاصلی در برنامه‌ریزی قرار دهید. هفته‌ی اول روی الویت‌ها تمرکز کنید. هفته‌ی دوم کارهای هفته قبل را مرور کنید و کاستی‌ها را بر طرف کنید و توجه داشته باشید که آیا در ایجاد تعادل موفق بوده‌اید یا خیر؟

وقتی که زمان خود را مدیریت و برنامه‌ریزی می‌کنیم به سادگی الویت‌های خود را انتخاب کرده‌ایم. برای عموم مردم اولویت خوب گذراندن زمان حال است و برای اهداف دور و دراز اهمیت زیادی قائل نیستند. اما برنده‌ها روی اهداف بلند مدت خود تمرکز می‌کنند. برای اهداف خود برنامه و زمان‌بندی دارند و تنبلی را از برنامه‌ی خود حذف کرده‌اند.

اگر در شکست‌ها و ناکامی‌های خود گیر کرده‌اید و درمیان این افکار زندگی می‌کنید، باید آن‌ها را دور بیندازید. صحبت کردن درباره‌ی آن‌ها را متوقف نمایید. و سعی کنید بیاموزید چگونه شکست‌های خود و دیگران را نادیده بگیرید.