

آغاز هر روز با انتخاب‌های جدید

دکتر اکبر قربانی فرد - مشاور تحصیلی



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

عدم رویکرد تنوع طلبانه، نداشتن روحیه تغییر پذیری و در قیدوبند گذشته بودن از جمله مواردی است که موجب می شود به اهمیت انتخاب‌های پیش روی خود، توجه مناسبی نداشته باشیم.

برای این که آینده‌ای روشن تر 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 می توانید از آن‌ها استفاده بیشتری ببرید که انتخاب‌های درستی هم داشته باشید.

مطمئن باشید هر روز می تواند 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 می گیرند، زندگی می تواند کاملاً متفاوت باشد. معنا و مفهوم زندگی شما همان چیزی است که خودتان هر روز با اعمال و افکارتان می سازید. زندگی از انتخاب‌های شما تشکیل می شود و تصمیم گیری برای آن اهمیت زیادی دارد. زیرا هر انتخاب برای شما عواقب و فوایدی به دنبال خواهد داشت. سعی کنید همیشه قبل از هر تصمیم عواقب و فواید آن را بررسی کنید.

ب) ماجراجو باشید. کمی به اکتشاف بپردازید و از چالش‌های تازه استقبال کنید. راه‌هایی را انتخاب کنید که دیگران انتخاب نمی کنند. خودتان را اسیر عادت‌های همیشگی نکنید. زندگی با انتخاب‌های جدیدتر بسیار هیجان انگیزتر 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.

د) هیچ وقت تصور نکنید که دیگر زمانی برای رفتن به سراغ انتخاب‌های جدید نمانده است. اگر چنین فکر می کنید در واقع راه پیشرفتِ بیش تر را به روی خود بسته‌اید.

مهم ترین انتخاب‌ها در زندگی:

مهم بودن یک انتخاب نسبت به انتخابی دیگر، به سلیقه و شرایط هر فرد و میزان توقع او بر می گردد. ولی مواردی هستند که بین بیشتر افراد اشتراک دارند و می توان از آن‌ها برای موفقیت هر چه بیش تر، در زندگی شخصی استفاده کرد.

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

۲. اولویت بندی کردن کارها برچسب گذاری آن‌ها و تقسیم بندی امور به مهم ترین، مهم و معمولی و سپس تهیه لیست نهایی، فعالیت‌هایی بسیار با اهمیت است. یقیناً انجام دادن دقیق چندین کار مهم در یک محدوده‌ی زمانی کوتاه، اگر نگوئیم غیرممکن، دست کم بسیار مشکل خواهد بود. افراد عادی در این گونه موارد از انجام تمام کارها منصرف می شوند ولی موفق‌ها از ابتدا به موارد مهم تر می پردازند. این کار سبب می شود تا انگیزه‌ی ادامه‌ی کار برای انجام سایر امور کم اهمیت نیز حفظ شود.

۳. مهارت حل مسئله فرد را قادر می سازد تا به طور مؤثرتری مسائل زندگی را حل نماید. مسائل مهم زندگی چنانچه حل نشده باقی بمانند، استرس روانی ایجاد می کنند که به فشار جسمی منجر می شود. اگر به این نتیجه برسیم که هر مشکلی راه حل خودش را دارد، روی آن متمرکز باشیم و به فکر راه چاره باشیم، چهره‌ی جدیدی از زندگی هر روز خود را به ما نشان خواهد داد.