

بدانیدو آگاه باشید!

زهرا سلیمی - مشاور تحصیلی



همواره به **آگاه بودن از جریان مسیر** اهمیت بدهید. در لحظه حال زندگی کنید و از نگرانی در مورد مشکلات بپرهیزید. کاری را انجام دهید که موجب تقویت شور و شوق و هیجان درونی‌تان شود و خودتان را همان‌گونه که هستید بپذیرید. عامل مهم دیگر در سفر به سوی اهداف، این است که خود را از گذشته رها سازیم. اغلب ما یاد گرفته‌ایم در گذشته زندگی کنیم، اما ماندن در گذشته ما را از پرداختن به لحظه حال و گام برداشتن به سوی آینده باز می‌دارد. گذشته چیزی به شما نمی‌دهد. البته می‌توانید از تجارب آن دوران استفاده کنید اما هرگز آنها را تکرار نکنید. اغلب ما دوست داریم از گذشته دردناک خود یاد کنیم؛ اینکه گذشته آن قدر بد بوده که نمی‌توانیم فراموشش کنیم.

اما بدانید این نوع **برداشت‌های بد و نادرست** موجب جلب توجه شما به جهتی اشتباه می‌شوند و در نتیجه احساس محدودیت و قربانی شدن می‌کنید و انگیزه‌تان را برای رسیدن به هدف از دست می‌دهید. اما هنگامی که بدانیم ما قادریم شبکه ایمنی - سالمی را در برابر ترس‌ها و نگرانی‌های خود داشته باشیم، احساس آرامش می‌کنیم. فراموش نکنید مهم نیست در گذشته چه اتفاقی افتاده، مهم این است که ما اکنون تصمیم گرفته‌ایم گذشته صدمه‌ای به ما نزند. اگر واقعا نمی‌خواهید، مجبور نیستید دوباره کارهای گذشته را انجام دهید؛ آنچه رخ داده اکنون تمام شده است. اگر نیاز دارید درباره گذشته صحبت کنید، احساسات را بنویسید. شما باید بتوانید گذشته را رها کنید و به جلو پیش بروید. اما صادقانه به خود پاسخ دهید، آیا واقعا تصمیم گرفته‌اید راه تازه‌ای را در پیش بگیرید و باتوجه به ندای درونی خود، راهتان را انتخاب کنید؟ به یاد داشته باشید که با پاسخ به پرسش‌های قلبی‌تان چیزی را از دست نمی‌دهید بلکه این پاسخ‌ها شما را به رؤیاهایتان می‌رسانند. هشیار باشید!

همه ما می‌دانیم که رسیدن به اهدافمان چندان آسان نیست. در واقع هر آزمونی مشکل است! و می‌تواند پر از مشکلات و فراز و فرودها باشد؛ اما همین مسیر سخت، سرشار از فرصت هم هست. رمز

تشخیص فرصت‌ها این است که **مطمئن شوید هوشیارانه تصمیم می‌گیرید و انتخاب می‌کنید**. افراد زیادی در جهان در روال عادی زندگی روزمره و آنچه اجتماع و اطرافیان برایشان در نظر گرفته‌اند، زندانی شده‌اند. اما شما نباید چنین باشید. شما باید هنگامی که در حال تجربه و حرکت به سوی اهدافتان هستید، بیدار، آگاه و هشیار باشید. زندگی هر کس آن قدر برایش مهم هست که بخواهد خودش نقشی فعال و موثر در آن داشته باشد. سعی کنید از دایره محدود عادات‌های گذشته رها شوید. همیشه در جست‌وجوی راه‌های جدید برای آموختن باشید و پویایی و جست‌وجوی راه‌های جدید چیز از دور متفاوت به نظر می‌رسد. بعضی وقتها نیاز دارید که به خودتان از دور نگاه کنید تا همه چیز را بهتر ببینید.

در هر لحظه ای که چیزی را تجربه می‌کنید **سعی کنید خود را از منظری دور تر بنگرید** تا در حال زندگی کنید. همین حالا به بزرگ‌ترین معضلی که با آن مواجه بودید فکر کنید. فکر کنید آن معضل برای شخص دیگری مثل یک دوست صمیمی اتفاق افتاده است. شما چه نصیحتی به او می‌کردید؟ اگر می‌توانستید به عقب برگردید و آن مشکل برای شما رخ نداده بود چه کار متفاوتی انجام می‌دادید؟ به نصیحت‌هایی که ممکن بود به دوست‌تان بکنید فکر کنید.

هر پایان سر آغاز شروعی دیگر است

امروز یک شروع تازه است با آن چنین رفتار کنید: دست از فکر کردن به این‌که چه خواهد شد بردارید و به این فکر کنید که چگونه می‌تواند بشود

و در آینده من برای هر اتفاقی حاضرم. با خودتان بگویید: گذشته‌ی عزیزم از تو بابت همه‌ی درس‌هایی که از خودت به من دادی سپاسگزارم.