

هنوز فرصت هست .....

نوشته: مونا فدایی / ماریا وحدتی

درواقع نمی توان گفت که زمان تاثیری در شرایط زندگی ما نخواهد داشت. اگر خواسته ها را همچون بذری کوچک ببینیم این بذر همان آینده ای خواهد بود که ما آن را کاشته ایم و مدت ها با نگهداری و صرف زمان، رشد و ثمره ی آن را خواهیم دید و چشید. ما در زمان شکل می گیریم، بزرگ می شویم، رشد می کنیم و در واقع مسیر تولد تا مرگ را میبینیم که همانا زندگی است و حال اگر عاشق خود باشیم زمان را از دست نمی دهیم تا خواسته هایمان به تعویق بیافتد. نکته ی قابل توجه این موضوع این است که زمان برای همه ی ما یکسان تقسیم شده است و هیچ کس در زمان به نسبت ما برتری ندارد. روند زندگی برای همه ی ما یکسان است چرا که سرمایه گذاری برای زمان این است که ذهن و جسم خود را بهبود ببخشید و در واقع همه چیز به این بستگی دارد که زمان را چطور میبینیم و از آن خود چگونه استفاده میکنیم. آنچه مانع استفاده ی درست ما از زمان می شود بهانه تراشی است که در افراد مختلف به شکلهای متفاوت ظاهر می شوند. جالب است بدانید بهانه ها جنس های متفاوتی هم دارند جنس احساس، جنس منطق و ...

بهانه ی اول

داشتن تردید

تردید اولین بهانه ای که به سراغمان می آید و در اکثر مواقع عامل آن اضطراب و ترس است. ترس از اشتباه، ترس از سرزنش از طرف دیگران و حتی از طرف خود عمده ترسهایی است که تردید ایجاد می کند. پیش بینی موقعیت ها به شکل منفی، هجوم افکار متعدد، در انتظار نتیجه بودن، کمبود اعتماد به نفس و عزت نفس که تمامی این موارد ناشی از اضطرابی است که باعث می شود از فرصت ها به گونه ی مطلوب استفاده نکنیم. اما واقعیت این است که تا زمانی که تصمیم نگیریم نمی توانیم به درستی یا نادرستی راهی که در پیش گرفته ایم پی ببریم. اگر اقدام اول اشتباه صورت گیرد هنوز فرصت داریم و میتوانیم اقدام بعدی را اصلاح کنیم اما اگر شروع نکنیم فرصت از دست رفته است. پس می توانیم این طور نتیجه بگیریم که در زمان تصمیم گیری در مسیر درستی قرار خواهیم گرفت اما به شرطی که اقدام به تصمیم گیری کنیم و عملی انجام دهیم. هرچقدر از تصمیم گیری فاصله بگیریم و در تردید باشیم ممکن است هیچوقت تصمیم نگیریم و در واقع فرصت طلایی خود را از دست می دهیم و نتیجه ی آن حسرتی خواهد بود که در روح به دنبال خود می کشانیم و متأسفانه این حسرت خود بهانه ای خواهد بود که سالها خود را مواخذه و سرزنش کنیم و بیشتر از اشتباه کردن بترسیم و به این روش سیکل معیوب ادامه خواهد یافت.

بهانه ی دوم : مسئول زندگی دیگران

بسیاری از مواقع تعدد کارها به اندازه ای است که از انجام مهم ترین اهداف زندگی خود باز می مانیم. چرا که مشغله به حدی زیاد است که ما به اصطلاح وقت سوخته خواهیم داشت. وقت سوخته به زمانی می گویند که

بیش از حد توان مسئولیت کارهایی را می پذیریم که به ما مربوط نمی باشد. تصمیم گیری برای قبول مسئولیت به دوش خودمان است. اما قبول مسئولیت حد و اندازه ی مشخصی دارد اگر قرار باشد که این مسئولیت ها جریان زندگی ما را در دست بگیرند شبیه به این می باشد که ما زمان خود را در تماما در اختیار دیگران قرار می دهیم و برای خود ارزش قائل نیستیم. نه گفتن قاطعانه در مقابل کارهایی غیراضطراری دیگران روشی است که فرصتی ایجاد می کند تا از زمان خود به شیوه ی درست برای برنامه های خود استفاده کنید. برای اینکه تشخیص دهیم کدامیک از درخواستها را لازم است رد کنیم بهتر است حواسمان به میزان آسیبی که در ازای رفع درخواست آنان به خود می زنیم باشد. اگر بر مبنای قانون عزت نفس هدف ما مراقبت از خودمان باشد پس لازم است از هر آنچه که مقدمات آسیب را فراهم می کند پیشگیری کنیم.

بهانه ی سوم: زندگی کسل کننده

همیشه همه ی کارهایی که ما را به اهدافمان نزدیک میکند باب میلمان نیست و همه می دانیم اگر علاقمندی در کار وجود داشته باشد مسیر آن نیز لذت بخش تر طی خواهد شد. به این دلیل بهتر است بابت تمام ریزجزییات هدف ایجاد علاقه کنیم. گاهی اگر اه داشتن سبب می شود که تمامی موارد به تعویق بیافتند. کارهای روزمره یکی از مثال های واضح در این رابطه است. تمیز کردن خانه، بهداشت فردی، تعمیر قسمتی از خانه و تمامی کارهایی که به تعویق می افتند چرا که فکر میکنیم زمان کافی برای آن ها همیشه وجود دارد در صورتیکه اینگونه نیست. به تعویق انداختن جزییات روزمره، زندگی ما را کسل کننده میکند و کم کم نظم و خود انضباطی را از ما میگیرد و به این روش همیشه احساس خستگی و بی حوصلگی می کنیم. بهتر است در جریان تمامی اینکارها ایجاد علاقه و انگیزه کنیم.

بهانه ی چهارم: خستگی مفرط

استراحت نکردن یکی از عوامل ایجاد همین بهانه ها است. همانطور که قبلا هم اشاره کردیم، تعدد کارهای زیاد سبب می شود که نه تنها زمان را نتوانید آنطور که باب میلتان هست استفاده کنید بلکه حتی اوقات فراغت و استراحت برای خود نخواهید داشت. لازم است در طول زندگی و جریانات آن برای خود حق استراحت و تفریح قائل شوید. چراکه نداشتن تفریح و استراحت سبب می شود هم از لحاظ روحی و از لحاظ جسمی بیمار شوید. استراحت ذهنی و جسمی و حتی تفریح و سرگرمی لازمه ی زندگی است و باعث می شود کیفیت زندگی بهتر شده و با نشاط بیشتری به برنامه های خود بپردازید و از وقت خود بهتر استفاده کنید.

بهانه ی پنجم: گذشته باعث و بانی همه چیز

فراموش نکنیم که گذشته جدا از تجربه ی رفتارهای درست یا نادرست، سکوی پرتاب امروز ماست. خودمان را بابت تصمیمات اشتباه سرزنش نکنیم. واقعیت این است که اگر از نادرست بودن راههای گذشته آگاه نبودیم امروز نمیدانستیم که این راه را نباید تکرار کنیم. همیشه تجربه های منفی و تصمیمات نادرست به معنای

فروپاشی نیست. در اغلب موارد همین تجربه های به ظاهر غلط امروز را می سازند و شما را در مقابل ترس ها و مشکلات مقاوم میکنند.

به یاد داشته باشید سبک نگرش شما به زندگی تان عامل اصلی کیفیت زندگی است. سعی کنید همیشه رو به جلو و با نشاط در حرکت باشید. روزهای خود را با طراوت و با نشاط آغاز کنید و به خود یادآور شوید هر روز یک روز و زمان تازه است.