



آینده در دستان توست؛ از آن مراقبت کن!

همه ما روایایی برای آیندهمان داریم؛ مثلاً اینکه چه شغلی داشته باشیم، تا چه درجه‌ای تحصیل کنیم، در چه رشته‌ای تحصیل کنیم، در کجا و چگونه زندگی کنیم، به چه سفرهایی برویم، چه چیزهایی در زندگی داشته باشیم، چه کارهایی انجام بدیم، و خیلی آرزوها و روایاهای دیگر که در مجموع، آینده ما را می‌سازند.

برای تحقق بخشیدن به این روایاها، از حالا باید شروع کنیم و برای رسیدن به آنچه آرزوهایش را داریم، بکوشیم. این طور نیست که همیشه برای آینده وقت داشته باشیم. در واقع، اگر از همین حالا بیشتر، با برنامه‌تر و با انگیزه‌تر برای رسیدن به آرزوهایمان تلاش کنیم، بهتر می‌توانیم آینده خود را بسازیم. پس آنچه اهمیت دارد این است که آینده دور نیست، بلکه در دستان ما و حاصل تلاش‌های امروز ماست. باید از حالا به آن فکر کنیم و به این توجه داشته باشیم که هر اشتباہی ممکن است یک قدم ما را از

آیندهمان دور کند. بعضی از اشتباهها هم هستند که آینده ما را تباہ می‌کنند، ما را در همین زمان متوقف می‌کنند و اجازه نمی‌دهند که به روایاها می‌پردازند. پس برای اینکه بتوانیم به آرزوها و روایاهای زندگی‌مان برسیم، باید از آیندهمان مراقبت کنیم و بدانیم، آنچه اکنون هستیم، فردای ما را می‌سازد. پس باید از آیندهمان که همین حالا و در دستان ماست، مراقبت کنیم. این بدان معناست که به افکار، نگرش‌ها و رفتارهای امروزمان توجه داشته باشیم و همواره آن‌ها را تصحیح کنیم. این همان کاری است که برای مراقبت از آیندهمان باید انجام دهیم.

مواظب خودت باش

همه ما مواظب چیزهایی که داریم، هستیم؛ ساعت، لباس، کیف، کتاب، دوچرخه، کفش، ریانه، تلفن همراه و چیزهای دیگر. این‌ها بخشی از وسائل و چیزهایی هستند که از آن‌ها مواظبت می‌کنیم و نمی‌گذاریم که به آن‌ها آسیبی برسد. اگر ساعتان را گم کنید، برای رایانه‌تان مشکلی پیش بیاید یا تلفن همراه‌تان به زمین بیفت و صفحه آن بشکند، حتی خیلی ناراحت می‌شوید.

شاید هم خودتان را سرزنش کنید که: «اگر بیشتر دقت کرده بودم، این اتفاق نمی‌افتد!»

بعضی از افراد برای دفاع از خودشان در برابر انواع خشونت، حمله، تجاوز، سرقت و زورگویی، فنون و مهارت‌های دفاع شخصی را یاد می‌گیرند و تمرین می‌کنند.

ما در برابر جسم و جان خود مسئولیت مهمی داریم و باید از سلامتی آن‌ها مراقبت کنیم. سلامت بدن و روان ما و نیز سلامت اجتماعی‌مان، اهمیت زیادی دارد و نباید اجازه بدھیم که دچار خطر شود.

باید خطرهایی را که در کمین ما هستند، بشناسیم و بگیریم که از خودمان در برابر این خطرها مراقبت کنیم.

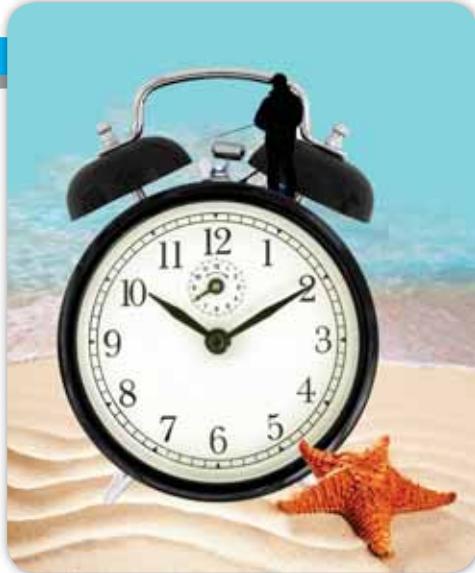


راه یا بیراهه؟ مسئله این است!



شادی و نشاطم می‌شود، درست است؟ آیا من فقط به این دلیل که دوستم این پیشنهاد را می‌دهد، باید آن را بپذیرم یا اینکه لازم است درباره آن تحقیق کنم؟ یادمان باشد که تحقیق کردن درباره اینکه چه چیزی درست است و چه چیزی غلط، و به دست آوردن اطلاعات لازم در این زمینه، یکی از قدمهای مهمی است که ما برای مراقبت از خودمان بر می‌داریم.

خیلی از مسیرهای زندگی ما، از همین نقطه شروع می‌شود: درست چیست؟ غلط کدام است؟ چه راهی را انتخاب کنیم که درست باشد؟ کدام راه ممکن است غلط باشد؟ کسی که پیش از انجام دادن هر کار و گرفتن هر تصمیمی، از خود پرسید که آیا این تصمیم یا این کار من درست است یا نه، قدم اصلی را برداشته است. البته قبل از همه این‌ها، یک پرسش مهمتر وجود دارد و آن این است که آیا اطلاعاتی که من برای گرفتن این تصمیم کسب کرده‌ام و یا چیزهایی که دیگران به من می‌گویند، درست است یا نه. آیا من تنها به این دلیل که دوستم می‌گوید انجام دادن کاری موجب شادی‌ام می‌شود، باید آن را انجام بدhem و دیگر نیاز نیست که در مورد آن تحقیق کنم؟ آیا این پیشنهاد او و دلایلی که می‌آورد، همچنین اطلاعاتی که در مورد پیشنهادش به من می‌دهد، درست‌اند یا غلط؟ آیا اینکه دوست من می‌گوید که مصرف فلان قرص موجب



تصور تفریح و سرگرمی، به سمت دخانیات و مواد مخدر برویم، پیشنهادهای پر خطر را بپذیریم و توانیم به آن‌ها «نه» بگوییم، در آن صورت، ممکن است در دام‌های بزرگی مثل اعتیاد و یا سایر آسیب‌های اجتماعی گرفتار شویم و فرصتی هم برای جبران کردن نداشته باشیم.

ماهی رو هر وقت از آب بگیری خیسه!

ممکن است شنیده باشید که می‌گویند: «ماهی را هر وقت از آب بگیری تازه است.» شما در این مورد چه نظری دارید؟ معنی ساده این ضرب المثل آن است که ما می‌توانیم همیشه با امید زندگی کنیم و یادمان باشد که اگر مرتکب اشتباهی هم شدیم، فرصت داریم که دوباره شروع کنیم. اما آیا همین طور است؟ می‌شود به این ضرب المثل، طور دیگری نگاه کنیم؛ اینکه همیشه هم فرصتی برای ماهی‌گیری وجود ندارد. زندگی ما همین طور است. درست است که همیشه می‌توانیم از نو شروع کنیم، اما اشتباهاتمان درس بگیریم و همه چیز را از نو بسازیم، اما این را هم به یاد داشته باشیم که همه این‌ها در شرایطی ممکن است که دیر نشده باشد. مثلاً اگر اشتباهی کنیم که به قیمت زندگی خودمان و دیگران تمام شود، چگونه می‌توانیم فرصت جبران داشته باشیم؟ اگر سهل انگاری کنیم، خطرهای را جدی نگیریم، از خود مراقبت نکنیم، با