انتخاب ها هستند که تعیین کننده مسیر زندگی هستند

زندگی از رویدادهای مختلف و اتفاقات ریزودرشت تشکیل شده است که هرکدام تأثیری بر روند و کیفیت آن دارند. بسیاری از این رویدادها نتیجه انتخاب‌ها و تصمیم‌های ما هستند

تفاوت‌های بین کیفیت، نحوه زندگی و مسیری که افراد طی می‌کنند، همگی ناشی از انتخاب‌ها و تصمیم‌های آن‌ها در برهه‌های مختلف زندگی است

***تمام زندگی ما تا پایان، مجموع کل انتخاب‌هایی است که می‌کنیم***

ما از صبح که از رختخواب بیرون می‌آییم تا شب که به رختخواب برمی‌گردیم، دائماً در حال انتخاب و تصمیم‌گیری هستیم. اکثر افراد در بسیاری از مواقع اصلاً متوجه نیستند که در حال انتخاب کردن هستند

***به همان سادگی که فراموش می‌کنیم که در هرلحظه در حال نفس کشیدن هستیم، فراموش می‌کنیم که هرلحظه در حال انتخاب کردن هستیم***

مسئله مهم اینجاست که همین انتخاب‌ها هستند که مسیر زندگی ما را می‌سازند و موفقیت یا شکست ما را در جنبه‌های مختلف زندگی رقم می‌زنند

برای مثال اولین تصمیم و انتخاب هرروز، ساعت بیداری‌مان در آن روز است

انتخاب بعدی اولین فعالیت بعد از بیداری‌مان است: ورزش کردن یا گشتن در شبکه‌های اجتماعی و چک کردن اخبار،

انتخاب تماشای اخبار و برنامه‌های تلویزیون و یا گوش دادن به موسیقی یا کتاب‌های صوتی به هنگام خوردن صبحانه،

گوش دادن به پادکست‌های آموزشی یا رادیو و یا چرت زدن در مسیر رفتن به سرکار،

گپ زدن با همکاران یا مطالعه کتاب‌ها و مقالات تخصصی در اوقات بیکاری در محل کار،

خوردن نوشابه یا آب به همراه غذا،

تماشای فیلم یا انجام مطالعه در اوقات فراغت و هزاران گزینه ریزودرشت دیگر

این انتخاب‌ها تا شب ادامه‌دارند و با انتخاب هر گزینه، عملاً گزینه بعدی را حذف می‌کنیم. همین انتخاب‌های کوچک هستند که مسیر زندگی ما را می‌سازند و باعث ایجاد تفاوت‌های بزرگ بین افراد می‌شوند

***هر چیزی در زندگی شماست، به این دلیل وجود دارد که قبلاً در مورد چیزی یک انتخاب کرده‌اید. انتخاب‌ها ریشه هرکدام از دستاوردهای شماست***

تفاوت اصلی بین افراد موفق و افراد عادی این است که افراد موفق بسیاری از انتخاب‌هایشان را از روی آگاهی انجام می‌دهند و کاملاً متوجه این موضوع هستند

ولی افراد معمولی خیلی از کارهای روزانه‌شان را از روی عادت و به‌صورت غیرارادی انجام می‌دهند و حتی در بسیاری از اوقات متوجه نیستند که در حال انتخاب یک گزینه از میان چندین گزینه موجود هستند

فردی که به‌محض بیداری پیام‌ها و ایمیلهای خود را چک می‌کند و نیم ساعت اول بیداری را برای این کار سپری می‌کند، شخصی که به‌محض سوارشدن به ماشین رادیو را روشن می‌کند، کسی که به‌محض رسیدن به خانه تلویزیون را روشن می‌کند و چند ساعت از وقتش را در مقابل تلویزیون سپری می‌کند، همگی همواره در حال انتخاب هستند ولی توجهی به این موضوع ندارند

***بزرگ‌ترین مسئله شما این نیست که از روی عمد انتخاب‌های بد می‌کنید. اتفاقاً حل کردن این مشکل خیلی راحت است. بزرگ‌ترین مسئله شما این است که موقع انتخاب‌هایتان اصلاً به آن‌ها توجه نمی‌کنید***

***تا وقتی ناخودآگاه انتخاب می‌کنید، نمی‌توانید آگاهانه آن رفتار بیهوده را تغییر دهید و به عادت‌های سازنده تبدیل کنید***

اجازه بدهید چند لحظه خواندن این نوشته را متوقف کنیم و به این موضوع بیندیشیم که ما چند درصد از فعالیت‌هایمان را در زندگی روزانه به‌صورت آگاهانه انتخاب می‌کنیم و چند درصد را ناآگاهانه و از روی عادت انجام می‌دهیم



قبلاً در [نوشته‌ای](https://hoseinghorbani.com/%D8%AA%D8%B1%DA%A9-%D8%B9%D8%A7%D8%AF%D8%A7%D8%AA-%D8%A8%D8%AF-%D9%88-%D8%A7%DB%8C%D8%AC%D8%A7%D8%AF-%D8%B9%D8%A7%D8%AF%D8%A7%D8%AA-%D8%AE%D9%88%D8%A8/) در مورد قدرت عادت و تأثیر آن در موفقیت افراد نوشتم

یکی از مهم‌ترین و مؤثرترین راه‌های کسب موفقیت در زندگی، همان اصلاح عادت‌ها و حذف عادت‌های نادرست و ایجاد عادت‌هایی مناسب در جهت دستیابی به اهداف است

علاوه بر این لازم است که تصمیم بگیریم همواره حواسمان به انتخاب‌هایی که می‌کنیم و واکنش‌هایی که در مقابل اتفاقات مختلف از خود نشان می‌دهیم باشد. چون تنها فرد مسئول در قبال انتخاب‌هایی که انجام می‌دهیم و واکنش‌هایی که نشان می‌دهیم تنها و تنها خودمان هستیم

***من خوش‌شانس یا بدشانس‌تر از دیگران نیستم. فرقم این است که وقتی شانس سر راه من قرار می‌گیرد، از آن‌ها استفاده می‌کنم***

افراد موفق وقتی تمام انتخاب‌هایشان را آگاهانه انجام می‌دهند، مسئولیت انتخاب‌های خودشان را هم می‌پذیرند و این رفتار نشانگر رشد و بلوغ انسان‌هاست

***روز پایان کودکی و شروع بزرگ‌سالی روزی است که مسئولیت کل زندگی‌ات را برعهده می‌گیری***



برای اینکه بتوانیم انتخاب‌های بهتری انجام دهیم و تصمیم‌هایمان را در جهت برآورده شدن اهداف و خواسته‌هایمان اتخاذ کنیم، علاوه بر اصلاح عادت‌ها و به وجود آوردن عادت‌های خوب در خودمان، می‌توانیم فهرستی از معیارها، اصول و ارزش‌هایمان را تهیه کنیم

با اولویت‌بندی موارد موجود در لیست می‌توانیم تصمیم‌ها و انتخاب‌های ریزودرشتمان را بر این اساس انجام بدهیم

برای مثال اگر یکی از اولویت‌های اصلی ما در زندگی کاهش وزن و سلامتی است، بنابراین بین تماشای فیلم و پیاده‌روی در اوقات فراغت باید دومی را انتخاب کنیم

اگر اولویت بالاتر ما یادگیری زبان انگلیسی است، بین دو گزینه تماشای فیلم دوبله‌شده و زبان‌اصلی، دومی را انتخاب می‌کنیم

در‌صورتی‌که داشتن رفاه و آرامش و زندگی در یک جامعه مدرن اولویت بالاتری نسبت به گزینه زندگی در کنار خانواده و دوستان دارد، بهتر است گزینه مهاجرت را انتخاب کنیم

اگر کسب سواد و دانش و افزایش آگاهی برایمان دارای اولویت بالاتری است، بهتر است به‌جای مطالعه اخبار از طریق سایت‌ها و روزنامه‌ها، کتاب بخوانیم

این گزینه‌ها و انتخاب‌ها بی‌شمارند که شاید اولویت دادن به یکی از دو گزینه به این راحتی هم نباشد ولی داشتن لیست اولویت‌ها می‌تواند کمک بزرگی به ما در انتخاب‌هایمان بکند

تنها در صورت افزایش تعداد انتخاب‌های آگاهانه در زندگی روزمره است که می‌توانیم هرروز نسبت به‌ روز قبل عملکرد بهتری داشته باشیم و به سمت اهداف و موفقیت‌های بیشتر حرکت کنیم