

پیام مشاور ۲۵۴

■ نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
و مرکز مشاوره دانشگاه تهران ■ سال بیست و سوم / فروردین ۱۴۰۲

در این شماره می‌خوانید:

اهداف خود را مشخص نمایید / ۲
آگاهی از نگرش به مشکلات / ۷
راهایی برای ابراز تأسف / ۹
پیام بهداشتی فروردین ماه / ۱۲





شماره مقاله: ۲۰۱۱

اهداف خود را مشخص نماییم

سال جدید از راه رسید، فرصتی دیگر آمده فرصتی جدید که می‌تواند بسترساز اتفاقات مهمی در زندگی ما باشد. پس بهتر است از این فرصت داده شده، استفاده بهینه نمایید. به‌گونه‌ای که وقتی به پایان سال رسیدید،

و خواستیم مروری بر دستاوردهای سال گذشته داشته باشید احساس مثبتی را تجربه نمایید و این احساس مثبت، انگیزه‌ای باشد برای شروع سال بعدی.

برای دستیابی به این امر باید بدانید که چه کارها و اقداماتی قرار است انجام دهید؟ منظور از کارها و اقدامات، همان اهداف هستند که باید مورد بررسی قرار دهیم.

ابتدا زمانی را برای خود در نظر بگیرید و بررسی نمایید که انتظار دارید در پایان سال چه دستاوردی داشته باشید، در واقع برای سال جدید چه اهدافی دارید، اهداف شما می‌تواند در زمینه‌های مختلف باشد، هر فردی با توجه به شرایط زندگی خود می‌تواند اهداف متفاوتی داشته باشد ولی نکته قابل تامل این است که اهداف متفاوت است اما ویژگی‌های اهداف برای همه افراد یکسان و ثابت است، فرقی ندارد محصل باشید، دانشجو باشید، شاغل باشید، متاهل باشید، مجرد باشید و... بلکه باید در انتخاب هدف خود تمرکزتان بر روی ویژگی‌ها باشد.

چون اگر هدفی ویژگی‌های زیر را نداشته باشد قابلیت اجرایی پیدا نمی‌کند، در ادامه ویژگی‌های اهداف مناسب آمده است.

ویژگی‌های اهداف مناسب:

۱- شفاف و واضح است یعنی هدف به مقصدی عینی، مشخص و واضح می‌رسد.

۲- سنجش پذیرند یعنی بتوان با شیوه مشخص میزان پیشرفت در رسیدن به آن هدف را اندازه‌گیری کرد.

۳- قابل دستیابی است یعنی با توجه به توانایی‌هایمان باشد.

۴- با ارزش‌هایمان مطابق‌اند

۵- زمان‌بندی مشخص دارند

به مثال‌های زیر توجه فرمایید.

✱ می‌خواهم امسال خیلی بهتر درس بخوانم.

✱ می‌خواهم معدل خوبی کسب نمایم.

دو هدف بالا ویژگی اهداف مناسب را ندارد، اکنون به موارد زیر توجه نمایید هر دو ویژگی اهداف مناسب را دارد.

✱ می‌خواهم در نهمین سال دوم سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲، معدلم بالای ۱۷ شود.

✱ می‌خواهم در سال ۱۴۰۲، ۱۰ کتاب متفرقه مطالعه نمایم.

در زیر الگویی کلی برای هدف‌گزینی ترسیم شده است که البته هر فردی می‌تواند با توجه به شرایط خود آیتم‌های آن را تغییر دهد.

هر کدام از موارد بالا می‌تواند زیر مجموعه‌هایی داشته باشد (مثلاً اهداف علمی، تحصیلات دانشگاهی، مطالعه کتاب‌های متفرقه، ارتقاء زبان، کامپیوتر و...) باشد در خصوص هر کدام از اهداف شما می‌توانید با ذکر سؤال‌هایی از خود و پاسخگویی به آن سؤالات، هدف را از جنبه‌های مختلف مورد بررسی قرار دهید.

بهداشت و سلامت روانی (خود مراقبتی)

- ❖ آیا جهت مقابله با استرس‌های زندگی مهارت‌های لازم را دارم؟
- ❖ آیا راهکارهایی برای مدیریت استرس، خشم، غم را می‌دانم؟
- ❖ تاکنون برای مراقبت از سلامت روان خود چه کارهایی انجام داده‌ام؟
- ❖ هدف من در سال جدید در خصوص مراقبت از سلامت روانم این است که:

.....

.....

.....

.....

ارتباط

- ❖ کیفیت رابطه من با اعضا خانواده‌ام چگونه است؟
- ❖ کیفیت رابطه من با دوستانم چگونه است؟
- ❖ نقاط قوت و ضعف من در تمام روابطم چه مواردی هستند؟
- ❖ چه نکاتی بهتر است تقویت شوند؟
- ❖ چه نواقصی بهتر است برطرف شود؟
- ❖ آیا خواهان روابط جدیدی هستم؟
- ❖ هدف من در ارتباط‌هایم این است که:

..... ۱

.....

..... ۲

.....

در مورد سایر اهداف خود نیز همانند روش بالا اقدام نمایید.

برنامه ریزی برای رسیدن به اهداف

در گام بعدی برای تحقق اهداف تعیین شده، برنامه‌ریزی نمایید و برنامه خود را به برنامه‌ریزی کوتاه‌مدت و بلندمدت تقسیم کنید و زمان لازم برای انجام هرکدام از کارها را نیز به صورت دقیق در نظر بگیرید.

به عنوان مثال یکی از اهدافتان این بود که تا پایان سال ۱۴۰۲، ۱۰ کتاب غیر درسی مطالعه نمایید، پس باید مشخص نمایید که در اردیبهشت‌ماه کتاب الف را می‌خوانم، در ماه خرداد کتاب ب را مطالعه می‌کنم و تا انتها...

و همچنین برای برنامه هرماه باید مشخص گردد که اگر به عنوان مثال قرار است کتاب الف در اردیبهشت‌ماه تمام شود پس باید هفته‌ای چند صفحه خوانده شود تا این امر اتفاق بیفتد. در واقع ما باید برنامه مان هم مانند هدف مان دقیق، واضح، عینی، شفاف و... باشد.

در انتهای هر هفته یا ماه، خود را مورد سنجش و ارزیابی قرار دهید که آیا گامی در جهت اهداف سال برداشته و طبق برنامه عمل کرده‌اید یا خیر؟ که اگر طبق برنامه عمل کرده‌اید یعنی گام به گام به سمت هدف می‌روید ولی اگر خیر پس لازم است که یک بازنگری انجام دهید تا در انتهای سال حال بدی را تجربه نکنید.

پس بهتر است تا دیر نشده اهداف خود را نوشته و شروع به انجام دادن نمایید تا بتوانید سال پرباری را تجربه نمایید.

آگاهی از نگرش به مشکلات

شماره مقاله: ۰۲۰۱۲



آگاهی از نگرشی که به مشکلات دارید در خودشناسی بسیار مهم است. به‌راستی شما مشکلات زندگی را چگونه می‌بینید؟ اگر مشکلات را در دسری بزرگ یا فاجعه‌آمیز می‌بینید، بنابراین در برابر مشکلات احساس ضعف، بازنده بودن و درماندگی خواهید کرد. حال آنکه اگر مشکلات را اجتناب‌ناپذیر بدانید و آن‌ها را چالش و فرصتی برای رشد معنوی و تعالی تلقی کنید، در این صورت به‌جای آنکه در برابر آن‌ها احساس ضعف و بازنده بودن کنید، خود را برای چالش و کنار آمدن با آن‌ها آماده خواهید کرد و به‌جای آنکه در برابر مشکلات بایستید و آن‌ها را نفی یا انکار کنید، در کنار مشکلات قرار می‌گیرید و درصدد حل آن‌ها خواهید بود. نگرش مثبت به مشکلات فرد را آماده رویارویی با آن‌ها می‌کند و چنین نگرشی از توانمندی و قدرت روانی فرد حکایت دارد.

تمرین

- ❁ دیدگاه شما به مشکلات چیست؟
- ❁ در این اواخر چه مشکلاتی داشته‌اید، چگونه با آن‌ها مقابله کرده‌اید؟
- ❁ به نظر شما آمادگی برای مشکلات چه کمکی به شما می‌کند؟ در این باره با دوستانتان بحث کنید.
- ❁ در این اواخر چه مشکلاتی داشته‌اید، چگونه با آن‌ها مقابله کرده‌اید؟
- ❁ به نظر شما آمادگی برای مشکلات چه کمکی به شما می‌کند؟ در این باره با دوستانتان بحث کنید.

راه‌هایی برای ابراز تأسف

شماره مقاله: ۰۲۰۱۳



گاهی اوقات خواسته یا ناخواسته باعث ناراحتی دوستان و عزیزان خود می‌شویم در چنین موقعیتی بهتر است راه‌حلی برای رفع این کدورت پیدا کنیم در واقع بهتر است برای داشتن یک رابطه سالم رنجش زدایی انجام دهیم. چنانچه اقدامی برای برطرف کردن این کدورت انجام ندهیم رابطه شفاف و سالمی نخواهیم داشت.

بدین منظور می‌توانید مراحل زیر را انجام دهید.

۱- پذیرفتن سهم خود (اشتباه خود)

اولین قدم در عذرخواهی این است که ابتدا بپذیریم، عملی انجام داده‌ایم که موجب رنجش دیگری شده است. در واقع پذیرش سهم خود در بوجود آمدن مشکل گام بزرگی است برای ادامه مسیر.

۲- عذرخواهی کردن

بهتر است که عذرخواهی خود را به صورت شفاهی و رو در رو بیان کنیم. در بیان تأسّف یا عذرخواهی باید سعی کنیم که عبارت کامل را بگوییم و فقط به "بخشید" یا "متأسّفم" اکتفا نکنیم. بلکه توضیح دهیم که چرا متأسّف هستیم. به‌عنوان مثال:

❁ واقعاً متأسّفم علی، من نمی‌خواستم ناراحتت کنم.

❁ مینا خیلی متأسّفم که تولدت را فراموش کرده‌ام.

۳. شفاف و صادقانه حرف بزنید.

صریح و صادقانه حرف زدن یکی از بهترین راه‌حل‌ها است البته باید با رعایت احترام و ادب باشد. هرگز به دروغ نگوئید متأسّفم چون وقتی رفتار کلامی و غیرکلامی باهم همخوان نباشد. طرف مقابل متوجه این موضوع می‌شود و منجر به ایجاد احساسی ناخوشایند در فرد مقابل می‌گردد و چه‌بسا مشکل بیشتر می‌شود.

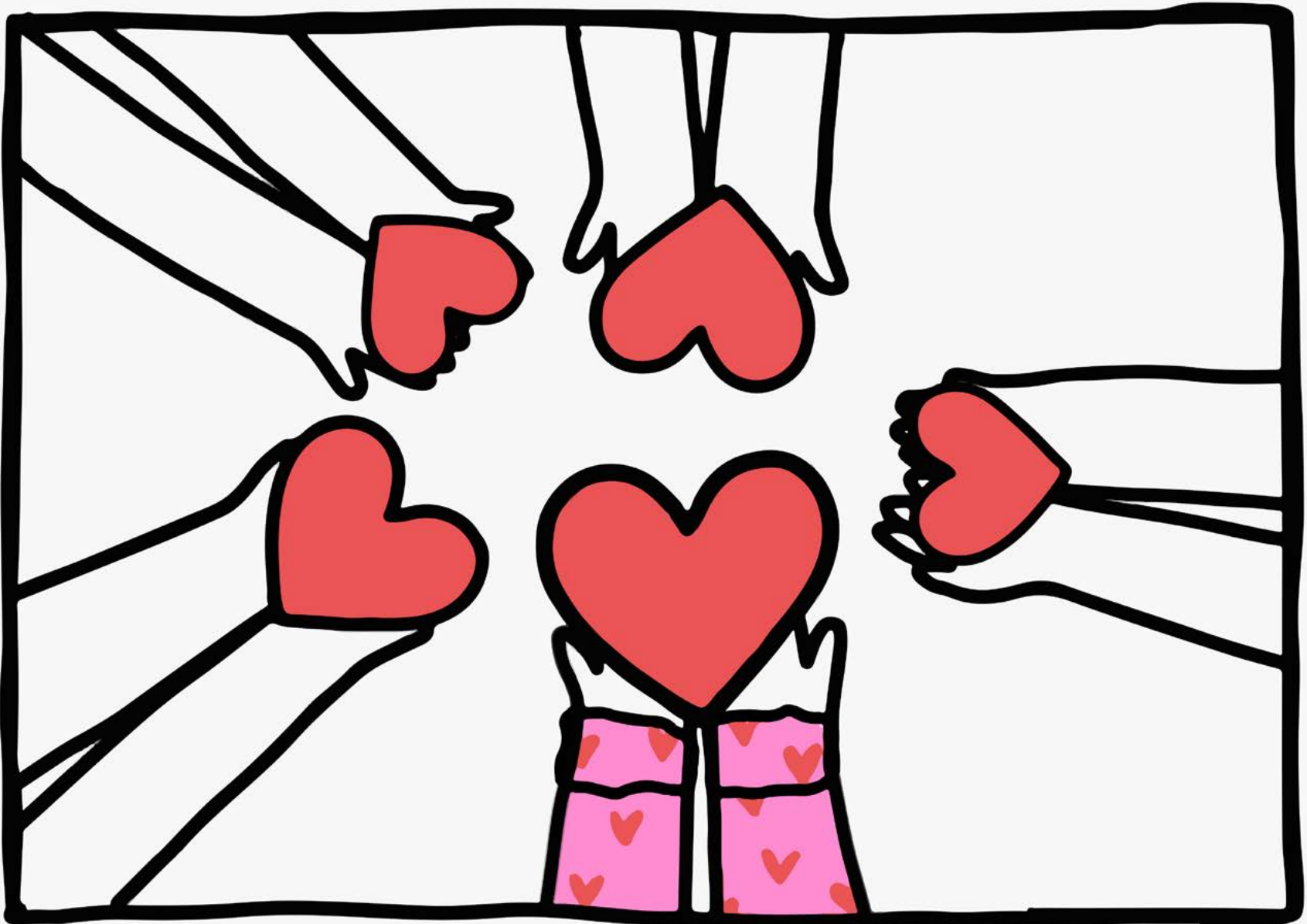
۴- رفتار صمیمانه‌ای با فرد مذکور داشته باشید.

بیشتر افراد پوزش پذیرند. اگر چنین کسی والد، خواهر و برادر، هم‌اتاقی یا دوست نزدیک شماست، او را صمیمانه در آغوش بگیرید. اصولاً این رفتار، می‌تواند روابط عاطفی را از تیرگی درآورد.

۵. اشتباهتان را جبران سازید.

چنانچه عمداً یا سهواً به شخصی آسیب رسانده‌اید یا در حقش کوتاهی کرده‌اید، بهترین راه برای عذرخواهی آن است که جبران خسارت کنید و حتی چیزی بیشتر از آنچه به گردنتان است به او تقدیم دارید. بنابراین باید در چنین مواقعی در یک موقعیت مناسب اقدام کنیم.

**سال جدید را با زدودن
کدورت‌ها ادامه دهیم!**



پیام بهداشتی
فروردین ماه

پیشداوری، تعصب و دیدگاه‌های قالبی

متأسفانه دیدگاه‌های قالبی زیادی در مورد مردم شهرها، مناطق و فرهنگ‌های مختلف کشور وجود دارد. دیدگاه‌هایی مانند این که:

همه تهرانی‌ها... هستند؛ همه شمالی‌ها... هستند؛ همه جنوبی‌ها... هستند؛ دخترها... هستند؛ پسرها... هستند.

به چنین دیدگاه‌های قالبی، پیشداوری و تعصب نیز گفته می‌شود. این دیدگاه‌ها در همه جهان مردود است. یکی از عوارض منفی این پیشداوری‌ها آن است که قبل از ایجاد ارتباط و آشنایی، دیدگاه‌های منفی نسبت به دیگری ایجاد می‌شود و مانع ارتباط سالم می‌شود. به جای این که بر اساس این دیدگاه‌های ناسالم درباره ایجاد رابطه یا قطع رابطه تصمیم بگیرید، سعی کنید با طرف مقابل مذاکره کنید و بر اساس شناخت خود تصمیم بگیرید.

پیام مشاور

PAYAM MOSHAVER

ISSUE 254

صاحب امتیاز	مرکز مشاوره دانشگاه تهران
مدیر مسئول	دکتر ابراهیم نعیمی
سردبیر	دکتر زهره عزیزی
دبیر تحریریه	فاطمه حسین پور
نویسندگان	فاطمه حسین پور
	دکتر شهربانو قهاری
	دکتر حسن اکبرزاده
	یلدا طبسی
طراح گرافیک	حمیدرضا منتظری

Mobile Edition

آدرس ساختمان مرکزی:
تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،
پلاک ۱۳ و ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه



فکس / تلفن تماس:
۰۲۱ - ۶۶۴۸۰۳۶۶



مرکز مشاوره دانشگاه تهران
<http://counseling.ut.ac.ir>
دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم
ch.saorg.ir



آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور
PayameMoshaver@ut.ac.ir



اپلیکیشن تلفن همراه
پیام مشاور



خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله از طریق پیامک، در جهت دهی
و بهبود نشریه خود، ما را یاری دهید.

۰۹۳۳۱۹۷۵۱۳۴