



مؤسسه آموزش عالی خاوران
(فردوسی - خوراسانی)



مرکز مشاوره و سلامت دانشجویی

مؤسسه آموزش عالی خاوران



پیام مشاور شماره ۶۲ - اسفند ۹۵

سلام دوستان

آخرین روزهای سال را پشت سر می‌گذرانیم و به زودی در سال جدید زندگی تازه‌ای را آغاز می‌کنیم. در سالی که گذشت همه ما به تجربیات ارزنده‌ای چه مثبت و یا منفی دست پیدا کرده‌ایم. هنرمان این است که از همه آنها درس بگیریم و برای بهتر زندگی کردن از آنها استفاده کنیم. در این پیام سعی شده با ارائه راهکارهایی روش بهتر زندگی کردن در سال جدید را یادآوری کنیم امید است که مورد استفاده قرار گیرد.

در این روزهای پایانی سال...

به روزهای پایانی سال ۱۳۹۵ نزدیک می‌شویم و مثل هر سال با خود می‌گوییم چقدر زود گذشت! انگار همین دیروز بود که در تکاپوی شروع سال بودیم. با سرعت دهه‌های زندگی و گاهی آرزوهایی را نیز پشت سر می‌گذاریم. گاهی از توانمندی‌های خود در شگفتیم و گاهی مبهوت تعلل‌های خود. شاید اشکال کارمان در این است که به درستی، خودمان، محیط اطراف و ارتباطات مان را نمی‌شناسیم. یعنی یا به این مقوله اهمیت نمی‌دهیم یا از شناسایی و عمیق شدن در واقعیت‌ها می‌هراسیم. به هر حال روشن است که عدم بازنگری و خودبازنگری، ما را در حلقه تکرار می‌اندازد و تکرار به ویژه تکرار رفتارهای معیوب و عادت‌های غلط، حتماً مثبت نیست.

سال ۹۵، شاید بد نباشد قلم و در مکانی آرام سوالاتی از خود بهتر از سال ۹۴ پیش رفت؟ عوامل خوب چه بود؟ چه کارهایی در سال دخیل در اتفاقات یا رویدادهای بد غیرمنتظره خوب یا بدی را تجربه چگونه بود؟ چه میزان از عملکرد می‌توانم این عملکرد را بهتر کنم؟ در زندگی من صورت بگیرد؟ امسال

فصل انگلی



بدین ترتیب در این روزهای پایانی کاغذی برداریم و در زمانی مناسب بپرسیم: چه کارهایی در سال ۹۵ دخیل در اتفاقات یا رویدادهای ۹۵ بدتر از سال ۹۴ بود؟ عوامل چه بود؟ آیا امسال هیچ اتفاق کرده‌ام؟ کارکرد من در این اوضاع خود رضایت دارم؟ چرا؟ چگونه چه تغییراتی بهتر است در سال ۹۶

چه کشف جدیدی درباره ارتباطات خودم کردم؟ در همین حوزه چه مواردی را باید تقویت و چه مواردی را باید تغییر دهم؟ هدفهای من در سال ۹۵ چه بود؟ آیا به آنها رسیدم؟ نقاط قوت و ضعف من در رسیدن به هدف‌هایم چه بود؟ چه کسانی در سالی که گذشت در زندگی من تاثیرگذار و مفید بودند؟ از آنها چه آموختم به طور کلی در سال گذشته بهترین و بدترین تجربه‌های من چه بودند؟ سهم من در وقوع هر یک چقدر بود؟ هدفهای امسال من چیست؟ می‌خواهم در پایان سال ۹۶ به چه دستاوردهایی رسیده باشم؟ در سالی که گذشت چه چیزی درباره خودم آموختم؟ به طور کلی درباره سالی که گذشت چه احساسی دارم؟ چه کارهایی را می‌خواستم انجام دهم و انجام شد؟ لازم است پاسخ‌هایمان را مکتوب کنیم و تا سال بعد آنها را نگه داریم. مکتوب کردن اشتباهات سبب تکرار نکردن آنها می‌شود. حالا از سال کهنه خداحافظی کنید و درباره آنچه اتفاق افتاد، خوب یا بد، واقع‌بین باشید.

الان زمان به عقب بازگشتن نیست. به خودتان افتخار کنید برای آنچه با موفقیت به پایان رسانده‌اید و تجربه‌هایی که از شکست‌ها یا ناکارآمدی‌ها آموخته‌اید. این آموخته‌ها ارزان به دست نیامده‌اند. حتماً فهرستی برای هدفهای ۹۶ تهیه و آنها را برحسب اولویت‌هایتان فهرست کنید، هر چه زودتر را هکار عملی برای آن بیابید و به مرحله اجرا برسید.

اگر بدون احساس گناه، افسوس و پشیمانی آغاز کنید، سال متفاوت و موفقیت‌آمیزی خواهید داشت. (پیشاپیش سال نو مبارک)

برگرفته از نشریه مشترک دفتر مشاوره وزارت علوم و دانشگاه تهران