

بسم الله الرحمن الرحيم



حوزه معاونت دانشجویی

مرکز مشاوره و بهداشت روان

تصمیم گیری و هدف گذاری

این مرکز همه روزه از ساعت ۸ تا ۱۹ آماده ارائه خدمات روان شناختی به کلیه دانشجویان و خانواده های آنان می باشد .

\* شماره تماس : ۰۲۱-۵۶۳۶۵۷۶۳

\* آدرس : اسلامشهر - باغ فیض - انتهای کوچه ۶ -

پلاک ۶۸ مرکز مشاوره و بهداشت روان .

\* آدرس الکترونیکی :

www.counseling.iiu.ac.ir

اگر پاسختان منفی است، هم اکنون تغییری در یکی از زمینه ها ایجاد کنید.

۱۴) اگر بخواهیم در زندگی خود به کمال رضایت برسیم، این کار یک راه بیشتر ندارد: ابتدا ببینیم چه چیزی را بیش از همه می خواهیم (یعنی عالیترین ارزشها در نظر ما چیست) و آنگاه تصمیم بگیریم که بر اساس معیارهای مورد قبول خود زندگی کنیم.

۱۵) بزرگترین طراح زندگی شما، خودتان هستید، خواه به این موضوع، توجه کرده و خواه نکرده باشید. تجارب خود را مانند پارچه بزرگی در نظر آورید که می توانید آن را مطابق هر الگویی که دوست دارید، ببرید و بدوزید، و هر روز که می گذرد نخ به تار و پود این پارچه افزوده می شود. آیا این پارچه را به صورت پرده ای در می آورید تا در پشت آن پنهان شوید، یا اینکه از آن قالیچه ای جادویی می سازید تا با آن به اوج ملکوت پرواز کنید؟ آیا این پارچه را چنان طرح می کنید که خاطرات مثبت و نیرو بخشتان در مرکز این شاهکار، واقع شود؟

دکاهی به هدف برسیم، تا اینکه ابتدا به  
شادی کنیم.

:به سوی کامیابی، ترجمه مهدی مجرد زاده

۱۲) همه ی افراد موفق، آگاهانه یا ناآگاهانه از فرمول مشابهی برای رسیدن به هدف های خود استفاده می کنند. شما هم برای رسیدن به خواسته های خود این ۴ دستور ساده را بکار بندید:

فرمول موفقیت نهایی

۱) ابتدا خواسته خود را مشخص کنید. دقیق باشید! (روشنی بیان نوعی قدرت است).

۲) دست به عمل بزنید (زیرا داشتن آرزو کافی نیست).

۳) ببینید نحوه عملکرد شما برای رسیدن به هدف، مفید و موثر است یا نه. ( برای یک فرضیه بی ارزش، نیروی خود را بیهوده هدر ندهید).

۴) فرضیات و شیوه کار خود را آنقدر عوض کنید تا به هدف برسید. ( قابلیت انعطاف ، باعث می شود که نظرات تازه ای پیدا کنید و به نتایج تازه تری برسید).

۱۳) لذت و شادی را فراموش نکنید. درنظر بسیاری از اشخاص، هدف گذاری به این معنی است که وقتی به هدف بزرگی رسیدید، آنگاه می توانید از زندگی خود لذت ببرید. ما می خواهیم با شادکامی به هدف برسیم، تا اینکه ابتدا به هدف برسیم و آنگاه شادی کنیم.

سعی کنید از هر روز عمر خود به کاملترین صورت، استفاده نمائید. شهدی را که در هر یک از لحظات حیات، موجود است بچشید.

ارزش زندگانی را با ملاک پیشرفتهای خود اندازه نگیرید، بلکه به خاطر داشته باشید که جهت حرکت شما، مهمتر از نیل به هدفهای موقت است.

جهت حرکت شما رو به کدام جانب است؟ آیا از هدفهای خود دور می شوید، یا به آنها نزدیک می گردید؟ آیا لازم است در شیوه های خود تجدید نظر کنید؟ آیا از زندگی خود به طور کامل لذت می برید؟

(( هر واقعه ابتدا به صورت رویاست ، آنگاه اتفاق می افتد))

### کارل سند برگ

۱) همه ی ما رویاها و آرزوهایی داریم..... همه ی ما در اعماق روح خود می خواهیم باور کنیم که دارای موهبت خاصی هستیم، می توانیم تغییر و تفاوتی ایجاد کنیم، می توانیم به طریق خاصی در دیگران نفوذ کنیم و می توانیم جهان فعلی را به صورت دنیای بهتری درآوریم. آرزوی شما چیست؟ شاید رویایی است که آن را فراموش کرده اید و یا در شرف زوال و نابودی است. اگر آرزوی شما عملی می شد، وضع امروزی شما چگونه بود؟ اکنون چند لحظه صبر کنید و در رویا و آرزوی خود فرو بروید و ببینید خواسته واقعی شما در زندگی چیست؟

۲) کارهایی را گاه به گاه انجام می دهیم، ملاک نیستند، بلکه اعمال دائمی ما هستند که نقش تعیین کننده دارند. پدر همه ی اعمال ما کدام است؟ چه عملی در نهایت تعیین کننده ی شخصیت و راه زندگانی ماست؟ پاسخ به این پرسش در کلمه تصمیم نهفته است. در لحظات تصمیم گیری است که سرنوشت ما رقم زده می شود.

۳) هر چه بیشتر تصمیم بگیرید، قدرت تصمیم گیری شما بیشتر می شود. همچنان که عضلات بدن در اثر ورزش نیرومندتر می شوند، قدرت تصمیم گیری نیز با تمرین افزایش می یابد.

۴) باید خود را مقید کنیم که از اشتباه های خود پند بگیریم، نه اینکه به خود بیچیم و خویشتن را ملامت کنیم. اگر از خطاهای خود درس نگیریم، ممکن است در آینده نیز آنها را تکرار کنیم.

۵) موفقیت و شکست، معمولاً منشاء واحدی ندارند. شکست نتیجه ی خودداری از انجام عملی ( مثلاً زدن یک تلفن، رفتن یک کیلومتر راه یا اظهار عشق و محبت) است.

همانطور که شکست، ناشی از یک رشته تصمیمات جزئی است، موفقیت نیز ناشی از آغازگری و ابتکار، پشتکار و بیان واضح عشق و محبت عمیق قلبی است.

۶) افراد موفق معمولاً به سرعت تصمیم می گیرند و وقتی انجام کاری را درست بدانند به آسانی از تصمیم خود بر نمی گردند. برعکس، اشخاص شکست خورده معمولاً دیر تصمیم می گیرند و تصمیم خود را به آسانی عوض می کنند. هر گاه تصمیم شایسته ای گرفتید آن را رها نکنید!

۷) اگر یک سال دیگر، به همه هدف های خود برسید چه احساسی خواهید داشت؟ چه نظری نسبت به خودتان پیدا خواهید کرد؟ زندگی را چگونه خواهید دید؟ پاسخ به این سوالات باعث می شود تا دلایل قاطعی برای رسیدن به هدف پیدا کنید.

اگر بدانید که چرا باید کاری را انجام دهید، چگونگی انجام آن به آسانی معلوم خواهد شد. از فرصت استفاده کنید و چهار هدف یک ساله خود را مشخص سازید زیر هریک از هدف ها، در یک پاراگراف شرح دهید که چرا خود را مقید می دانید که ظرف یکسال به آن هدف ها نایل شوید.

۸) رمز رسیدن به هدف ها، شرطی کردن ذهن است. دست کم روزی دوبار، هدف هایی را که نوشته اید بررسی کنید.

آنها را در جایی قرار دهید که هر روز چشمتان به آنها بیفتد: مثلاً در دفتر یادداشت های روزانه، روی میز کار، در کیف پول یا روی آینه دستشویی که در هنگام اصلاح به خاطر داشته باشید که اگر مدام راجع به چیزی فکر کنید و افکار خود را روی آن متمرکز سازید ، به سوی آن حرکت می کنید.

۹) اگر اولین تلاشتان برای رسیدن به هدف، عبث به نظر رسید، آیا باید هدف خود را تغییر دهید؟ پاسخ مطلقاً منفی است! پشتکار، ارزشمندترین عامل شکل دهنده ی کیفیت زندگی است و حتی از استعداد نیز مهمتر است. به هر حال هیچکس تاکنون صرفاً به علت داشتن علاقه به هدفی نرسیده است.

انسان باید خود را متعهد و پاینده کند. آیا ممکن است که در اثر یک شکست موقتی، بینش و توانایی هایی پیدا کنیم که در آینده حتی به موفقیت های بزرگتری دست یابیم ؟ مسئله است!

اکنون به تلاش های ظاهراً " بی ثمر " گذشته ی خود بنگرید و ببینید از آنها چه آموخته اید؟ چگونه می توانید با استفاده از این بینشها چه در زمان حال و چه در آینده موفقیت های بزرگی کسب کنید؟

۱۰) مقصود واقعی از هدف این است که ضمن تعقیب هدف، شخصیت شما به عنوان یک فرد انسانی نیز ساخته شود. پاداش واقعی شما شخصیتی است که به عنوان یک انسان پیدا می کنید.

اکنون دقایقی وقت صرف کنید و به طور خلاصه بنویسید که برای رسیدن به هدف های خود باید چه خصلت ها، خصوصیات، مهارت ها، توانایی ها، طرز فکرها و عقایدی را در خود ایجاد کنید.

۱۱) هدف نهایی چیست؟ شاید این باشد که کار ارزشمندی انجام دهیم.

پیدا کردن راهی برای کمک به دیگران ( آنان که صمیمانه دوستشان می داریم) باعث می شود که در همه ی عمر، احساس سعادت کنیم. برای کسانی که بخوانند، وقت، انرژی، سرمایه و نیروی خلاقه خود را در راه خیر صرف کنند، همیشه در این جهان جایی وجود دارد.