



رایج ترین اشتباهاتی که مانع عملی کردن تصمیمات مان در سال جدید می شود

## چرا نمی توانیم از این شنبه شروع کنیم؟

نگار فیض آبادی | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

مشاوره فردی

خیلی ها سال جدید را با برنامه ریزی برای اهداف مختلف شروع می کنند اما همین که تعطیلات تمام می شود، همه چیز یادشان می رود. تا جایی که در خانه تکانی سال بعد، دفتر چه اهداف سال ۹۸ را پیدا می و به اهدافی که محقق نشده نگاه می کنند و تنها آه و حسرت برای شان می ماند. به همین بهانه و در ادامه به اهمیت هدف گذاری و اشتباهات رایج در این زمینه می پردازیم. بـه امید این که به همه تصمیمات تان در سال جدید، لباس عمل ببوشانید.

### اهمیت هدف گذاری

سبک زندگی «باری به هر جهت» نه تنها آدم ها را موفق نمی کند بلکه به عمر شان هم دستبرد می زند. راننده ای که مقصد مسافران را نداند، شبیه کسی است که باد گره می زند! هدف گذاری درست به شما کمک می کند خودتان را طور دیگری محک بزیند، استعداد هایتان را شکوفا کنید و به جای عادت به روز مرگی ها، یک زندگی حساب شده و لذت بخش را تجربه کنید.

### هدف گذاری درست چگونه است؟

هدف گذاری درست باید مبتنی بر ارزش هایی باشد که

برای تان بیشترین اولویت را دارند. ارزش های ده گانه ای مثل «ارتباط، پرورش، خانواده، پول، شغل، تفریح، سلامت جسمی و روانی، یادگیری، معنویت و موفقیت». گام بعدی این است که برای هر هدف، یک زمان مشخص را در نظر بگیرید. برای این که بتوانید طبق اصل واقعیت پیش بروید، نیاز دارید تا اهدافتان را بر اساس توانمندی های تان در نظر بگیرید. امیدواری، تلاش و قاطعیت در عمل، کمک می کنند تا مسیر رسیدن به هدف هایتان را هموار کنید.

### ۵ مانع اصلی عملی شدن تصمیم ها

با این حال و در ادامه به رایج ترین اشتباهاتی که مانع

نوشته باشید اما آیا همین کافی است؟ موانعی هستند که نمی گذارند به اهدافتان برسید. گاهی نگرانی از نظرات مردم، برایمان تبدیل به یک اولویت مهم می شود، طوری که اصلاً فراموش می کنیم خواست شخصی ما چه چیزی بوده است. قدم اول این است که نیازهای واقعی تان را بشناسید. اهدافی که بتوانند باعث رشد شما بشوند و با احساس رضایت از کامیابی تان، فکر کنید که نسبت به قبل، یک تفاوت مثبت در زندگی تان ایجاد شده است.

### ۳. کمال گرایی و هراس از شکست

کمال گرایی، هراس از شکست و نقص و قوانین ذهنی سفت و سخت، آفت هایی هستند که نمی گذارند حرکت رو به جلو داشته باشید. درست مثل زمانی که کسی با خودش می گوید «وقتی به مقصد نمی رسم، اصلاً چرا قدم بردارم؟». «شکست»، در ذهن برخی افراد به معنای «باختن» است. خیلی وقت ها شکست ها اطلاعات خوبی به شما می دهند و اگر خوب دقت کنید متوجه می شوید، باختنی در کار نیست. معمولاً افرادی که «سخت کوشی» و «تاب آوری» بالایی دارند، حتی زمانی که به نتیجه دلخواه هم نمی رسند، دست از تلاش نمی کشند و باز هم ادامه می دهند. برای همه ما پیش می آید که بگوییم «نمی شود» اما برای این که مطمئن شوید واقعاً به بن بست رسیده اید یا نه، لازم است یک بار دیگر، همه چیز را «بازبینی» کنید. شاید لازم باشد مسیر تان را تغییر دهید تا به مقصد مطلوب برسید.

### ۴. دلیل تراشی های افراطی

آدم ها به دو شیوه، علت کارهای شان را بیان می کنند. مثلاً بعضی ها معتقدند این شرایط بیرونی است که به آن ها اجازه پیشرفت نمی دهد. عده ای هم بیشتر روی نقاط ضعف و قوت خودشان متمرکز هستند. هر دو دیدگاه لازم است اما اگر بیش از حد به دلیل تراشی هایی مثل مقصر دانستن دیگران و عوامل محیطی رو بیاوریم، احتمال شکست خودمان را بالا برده ایم. حتماً شرایط اقتصادی و... مهم است اما در بهترین حالت می توانیم ظرفیت های خودمان را با ابزاریم تا تغییرات محیطی، تأثیر کمتری بر روند زندگی ما داشته باشند.

### ۵. عجله برای زود به نتیجه رسیدن

خواستن یک زندگی مناسب، آن هم به سبک فست فودهای امروزی بیشتر شبیه خیال و رویاست. برای تغییر کردن، باید قاعده «زود، تند، سریع» را کنار بگذاریم. شاید کتاب های زردروان شناسی به شما این فکر اشتباه را القا کنند که برای موفقیت و متحول شدن فقط یک شب دیگر مانده است اما واقعیت این است که اگر عجله کنید، دیرتر می رسید. با عجله نمی توانید نقاط مثبت و منفی تان را بررسی کنید. پس این احتمال هست که باز هم شکست بخورید.

## نگاهی متفاوت به «زودرنجی» که هر ۲ مهمان بر نامه «دورهمی» از آن به عنوان تنها نقطه ضعف شان یاد کردند

## زودرنج هایی که از کاه کوه می سازند!

نورگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

سوژه روز

در تنها قسمت نرورزی بر نامه «دورهمی» که در تعطیلات پخش شد، هر دو مهمان این بر نامه یعنی «شبنم مقدمی» و «حمیدرضا آذرنگ» در توصیف نقطه ضعف خود، فقط به «زودرنجی» اشاره کردند. به همین بهانه می خواهیم نه درباره این ویژگی بلکه درباره موضوعی مهم تر صحبت کنیم! در زمان توصیف نقاط ضعف، برخی واژه ها برای استفاده در برنامه هایی چون دورهمی مناسب هستند؛ درست مانند همین واژه زودرنجی. واژه ای ملایم و مودبانه برای توصیف یک نقطه ضعف، چرا که درست نیست در جلوی تعداد زیادی بیننده، افراد خود را به شدت زیر سوال ببرند یا ویژگی های منفی خود را به شکلی عیان تر بر ملا کنند اما آیا در خلوت خودمان نیز استفاده از چنین عبارات کلی و محترمانه ای کاربردی و مفید است؟



من زودرنجم! من از کاه کوه می سازم! من گاهی اوقات بیش از حد تحت تأثیر حرف دیگران قرار می گیرم! هر کدام از این جملات می توانند توصیفی کوتاه از یک ویژگی مشترک در برخی از ما باشند اما با خواندن هر کدام از این جملات، شما به برداشتی خاص می رسید و نگرش متفاوتی به آن پیدا کنید. جمله اول، توصیفی بی خطر و مودبانه از شرایطی است که البته چندان راهکاری جلوی پای ما نمی گذارد و حتی ممکن است به خاطر ملایم ساختن اصل ماجرا، انگیزه چندان در ما برای اصلاح نیز ایجاد نکند. جمله دوم اما به غایت منفی است. در واقع کسی که چنین جمله ای را در توصیف خود به کار می برد، همزمان دارد با سرگرفت و تحقیر، انگیزه تغییر را کاهش می دهد. اما جمله سوم از جهات بسیاری توصیفی متفاوت است. اول آن که در عین حال که توصیف دقیق تری از شرایط

دارد، تعمیم بیش از حد در آن جایی ندارد و از همه مهم تر در دل خود راهکاری را بیان می کند. این که ما بدانیم زودرنجی به عبارتی دیگر، بیش از حد تحت تأثیر قرار گرفتن از حرف دیگران است، می تواند به ما کمک کند تا بتوانیم برای بهبود اوضاع برنامه ریزی بهتری داشته باشیم. چرا که با توجه به این توصیف اگر بتوانیم باراهکارهایی تأثیر دیگران را بر خود کاهش دهیم، (به عنوان مثال با افزایش اعتماد به نفس) می توانیم گامی موثر در کاهش این نقطه ضعف برداریم. در پایان این که اگر در سال جدید در پی کاهش نقاط ضعف خود هستید، برای توصیف دقیق آن ها وقت صرف کنید. توصیف درست و دقیق به شما کمک می کند تا بدون احساس شرم و ناامیدی، آسان تر و سریع تر راهکارهایی عملی برای بهبود شرایط پیدا کنید.



زندگی سلام  
شنبه  
۱۷ فروردین ۱۳۹۸  
شماره ۱۲۸۹

خانواده مشاوره

شنبه ها

شخصیت شناسی

## پیش نیازهای برقراری یک تعامل سازنده



مهدی خراسانی

کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

آیا تاکنون باخود اندیشیده اید چرا بعضی افراد، جسور و خطرپذیر هستند و برخی دیگر حساس و محتاط اند؟ چرا برخی افراد برای کارشان بیش از خانواده خودزمان می گذارند؟ یا این که چرا عده ای قادرند سریع و قاطعانه تصمیم بگیرند در حالی که گروهی دیگر به رغم صرف زمان زیاد، باز هم در انتخاب های خود دچار تردید می شوند؟ در صورتی که بتوانید به این سوالات یا سوالاتی مشابه جواب دهید، قادرید تأثیرات مهمی را در محیط کار، تحصیل یا خانواده خود تجربه کنید و به شکلی آگاهانه و حرفه ای با چالش های حوزه های مختلف در زندگی شخصی و محیط کارتان روبرو شوید.

### اهمیت شناخت انواع تیپ های شخصیتی

برای داشتن روابطی موثر با افراد مختلف، نمی توان به صورت ثابت و یکسان رفتار کرد و انتظار یافت نتیجه دلخواه را داشت بلکه ما باید بیاموزیم با هر تیپ شخصیتی و رفتاری چگونه و با چه زبانی سخن بگوییم. اگر شما الگوهای رفتاری متفاوت را از پیش بشناسید، درست مانند کسی هستید که قبل از رفتن در یک مسیر ناشناخته، نقشه راه را از قبل همراه دارد.

### تاریخچه تحقیق درباره تیپ های شخصیتی

پیشینه تلاش برای شناخت الگوهای رفتاری انسان به ۴۰۰ سال قبل از میلاد برمی گردد. در آن زمان بقراط پدر علم پزشکی جدید چهار گروه مشخص کرد و آن ها را به ترتیب صفراوی، دموی، بلغمی و سوداوی مزاج نامید که هر گروه رفتارهای مشخصی را از خود بروز می دادند اما از آن جا که کلمات فوق امروزه جزو فرهنگ کلمات روزانه ما نیستند از این رو علوم جدیدی که مبتنی بر همین الگوهست، جایگزین گروه بندی های مذکور شد. یکی از معروف ترین ابزارهای برقراری روابط موثر و شناخت افراد، مهارت های ارتباطی مبتنی بر روش DISC است. هدف ما از بیان الگوی DISC شناسایی تیپ های مختلف رفتاری و آموزش نحوه تعامل سازنده با هر کدام است تا بتوانید نتایج دلخواه خود را در مذاکرات کاری، روابط خانوادگی و ارتباطات دوستانه به دست آورید.

### شنبه ها منتظر ما باشید

بنابراین اگر تمایل دارید کیفیت روابط خود را بهبود دهید، شنبه هر هفته منتظر ما باشید و ما هم در تمام این مسیر همراه شما خواهیم بود تا نقشه راه را قدم به قدم با هم رسم کنیم، قدرت برقراری ارتباطات شما را افزایش دهیم و هیجان برقراری یک تعامل سازنده را در کنار هم تجربه کنیم.

## ارتباط

باصفحه خانواده و مشاوره

سوالات خود را به شماره  
۰۹۹۹۲۰۰۰ پیامک یا به راه ارتباطی  
مادر تلگرام و  
پیام رسان های داخلی به شماره  
۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶  
ارسال کنید.