



### دانشجوی گرامی

ورود به دانشگاه یکی از مهمترین اتفاقات دوران زندگی هر فرد محسوب می‌شود. مشکلات عاطفی، شخصی و خانوادگی افراد در کنار استرس‌های خاص دوران دانشجویی، عوامل نامساعدی هستند که سلامت روان، موفقیت و پیشرفت تحصیلی دانشجویان را تهدید می‌کنند. اهمیت سازگاری دانشجویان با محیط جدید و کمک به ارتقاء بهداشت روان و پیشگیری از آسیب‌های روانی و اجتماعی، مرکز مشاوره دانشجویی را برآن داشته تا برخی اطلاعات مورد نیاز دانشجویان عزیز را به صورت منسجم، هدفمند، علمی و کاربردی تهیه نموده و به صورت ماهنامه در سایت مؤسسه قرار دهد. موضوع پیام جدید در همین رابطه است:

### (آیا هدف‌های خود را در سال تحصیلی جدید انتخاب کرده‌اید)

سکون و آرامش روزهای پایانی هر سال تحصیلی، این فرصت را به شما می‌دهد که بنشینید و صفحات زندگی خود را در سال تحصیلی که گذشت ورق زده و احیاناً به هر فصل آن نمره‌ای بدهید. برآیند این نمرات برای بعضی افراد رضایت‌بخش و برای عده‌ای ناامیدکننده است. این افراد با دیدن ناکامی‌ها، شکست‌ها و عدم موفقیت در رسیدن به هدف‌ها، دچار غم و اندوه، سرزنش خویش، ناامیدی و رهاکردن هدف‌ها شده و انگیزه و شوق برنامه‌ریزی و تنظیم مجدد اهداف را از دست می‌دهند. اگر این دسته از افراد به جای دست‌شستن از هدف و محکوم کردن خود یا دیگران، به عوامل مؤثر در کسب موفقیت بیندیشند و نقاط قوت و ضعف عملکرد خود را ارزیابی کنند، برای هدف‌های خود انگیزه و توانایی تازه‌ای کسب خواهند کرد. هدف‌گزینی صحیح و گام‌های رسیدن به آن، مهارتی است که به وسیله تمرین و ممارست به دست می‌آید. پیدا کردن هدف‌های زندگی، گاهی ترس‌آور و گیج‌کننده است. در اینجا سعی شده‌است با طرح عناوین و پرسش‌های خاصی ابتدا هدف‌های خود را تعیین کرده و سپس با در نظر گرفتن نکات و پیشنهادات ارائه‌شده در مسیر اهداف صحیح خود گام بردارید.

برای پوشش دادن به برخی جنبه‌های مهم زندگی، هدف‌های خود را در چارچوب مقوله‌های زیر و پاسخگویی به پرسش‌های مطرح شده تعیین کنید. شما می‌توانید به سؤالات زیر، پرسش‌های دیگری بیفزائید.

\*چه نکاتی بهتر است در ارتباط‌هایم تقویت و چه نواقصی بهتر است برطرف شود؟  
هدف من در ارتباط‌هایم این است که.....  
۱- ۲- ۳-



### تحصیلات:

\*مقصود من از ورود به دانشگاه و ادامه تحصیل چیست؟  
\*میزان علاقه‌مندی من به رشته تحصیلی‌ام چقدر است؟  
\*به کمک رشته خود در آینده چه شغلی را دنبال خواهم کرد؟  
هدف من در امور تحصیلی این است... ۱-۲-۳-



### مسائل مالی:

\*میزان درآمد من در سال جدید چقدر خواهد بود؟  
\*تنش‌های مالی من چگونه برطرف یا کم خواهد شد؟  
\*چه تدابیری برای بهبود مسائل اقتصادی‌ام دارم؟  
هدف من در مسائل مالی این است که.....  
۱- ۲- ۳-



### ارتباط:

\*کیفیت رابطه من با اعضای خانواده‌ام چگونه است؟  
\*کیفیت رابطه من با دوستانم چگونه است؟  
\*نقاط قوت و ضعف من در روابطم چه مواردی هستند؟



موسسه آموزش عالی خاوران  
(فردوسی - غیرانتفاعی)

# پيام شماره ۲۱ مرکز مشاوره دانشجویي موسسه آموزش عالی خاوران

مهر ۲۰۲۰



## شغل:

- \* شغل ایده آل من در آینده چیست؟
- \* رشته تحصیلی و شغل ایده آل من تا چه حد به یکدیگر مرتبط هستند؟
- \* هدف من در مسائل شغلی این است که... ۱-۲-۳-

## توانمندی:

- \* در چه کارهایی توانمند هستم؟
- \* انجام چه کاری به من این احساس را می دهد که برای آن متولد شده ام؟
- \* توانمندی و استعداد من در این حیطه چگونه ارتقاء پیدا خواهد کرد؟
- \* هدف من در حیطه ارتقاء توانمندی هایم این است که..... ۱- ۲- ۳-

## الگوگیری:

- \* کار یا زندگی چه کسی برای من الگو و ایده آل است؟
- \* چه کسی الهام بخش و منبع زندگی من است؟
- \* چه ویژگی یا ویژگی هایی در این فرد مورد توجه من است؟
- \* هدف من برای رسیدن به الگوی ایده آل من این است که....

## ازدواج:

- \* چه معیارهایی برای انتخاب همسر دارم؟
- \* آیا مسئولیت های خود و دیگری را در این رابطه می شناسم؟
- \* هدف من در ازدواج مناسب، این است که... ۱-۲-۳-



## بهداشت و سلامت جسمانی و روانی:

- \* آیا برای حفظ و ارتقاء سلامت جسمانی و روانی خود کاری انجام می دهیم؟
- \* آیا جهت مقابله با استرس های زندگی مهارت های لازم را دارم؟
- \* آیا ورزش می کنم؟ چه ورزشی مورد توجه و علاقه من است؟
- \* آیا در مواقع ضروری به پزشک مراجعه می کنم؟
- \* هدف من در مسائل مربوط به بهداشت جسمی و روانی این است که..... ۱- ۲- ۳-

## مسائل هنری و فرهنگی:

- \* آیا یادگیری یا ارتقاء یک کار هنری در برنامه زندگی من است؟
- \* آیا یادگیری یا بهبود یک زبان خارجی جزء برنامه های من است؟
- \* کتابهایی که مایل به خواندنشان هستم کدامند؟
- \* هدف من در امور فرهنگی و هنری این است که... ۱- ۲- ۳-

## نگرش:

- \* ارزش ها و باورهای خود را چقدر می شناسیم؟
- \* ارزش ها و باورهای من چقدر تحت نفوذ عقاید دیگران است؟
- \* در حال حاضر به چه میزان به ارزش ها و باورهای خود پایبند هستم؟
- \* هدف من در مورد ارزش ها و باورهایم این است که.... ۱- ۲- ۳-

برگرفته از نشریه مشترک وزارت علوم و

دانشگاه تهران شماره ۱۰۰