



موسسه آموزش عالی خاوران
(فردینس - غیرانتفاعی)

پیام شماره ۲۲ مرکز مشاوره دانشجویی مؤسسه آموزش عالی خاوران



آیام ۲۲

دانشجوی عزیز سلام:

آیا می‌خواهید توانایی اخذ تصمیم‌های درست را در خود افزایش دهید؟ آیا دوست دارید عزت نفس زیاد داشته باشید؟ آیا می‌خواهید فرصت‌هایی برای ابراز کفایت خود به‌وجود آورید؟ و آیا مایلید آنچه را که احتمالاً در کودکی کمتر آموخته‌اید از حالا به بعد بیشتر بیاموزید؟ پس لطفاً به این پیام توجه بیشتری نمائید.

(مسئولیت پذیری)



یکی از ویژگی‌های مهم شخصیتی که در موفقیت ما نقش عمده‌ای ایفا می‌کند، مسئولیت‌پذیری است. احتمالاً شما نیز تا به حال با افرادی مواجه شده‌اید که به دقت وظایفشان را انجام می‌دهند و نیازی به تذکر دیگری ندارند، از طرف دیگر حتماً اشخاصی را هم می‌شناسید که به وظایف خود اهمیتی نمی‌دهند و برای مسئولیتی که به عهده دارند هیچ ارزشی قائل نیستند. روانشناسان معتقدند که مسئولیت‌پذیری از درون فرد سرچشمه می‌گیرد. فردی که مسئولیت کاری را بر عهده می‌گیرد، توافق می‌نماید که یکسری فعالیت‌ها و کارها را انجام دهد و یا بر انجام این کارها توسط دیگران نظارت داشته باشد.



بسیاری از افراد دوست دارند که مسئولیت‌پذیر شوند، اما فکر می‌کنند که چون وارد سنین بزرگسالی شده‌اند، دیگر قادر نیستند برای رشد و پرورش این ویژگی کاری انجام دهند. درست است که مسئولیت‌پذیری نیز مانند هر ویژگی دیگری در دوران کودکی سرریز آموخته می‌شود، اما این بدان معنا نیست که اگر فردی در کودکی به هر دلیلی مسئولیت‌پذیری را نیاموخت، به‌ناچار باید در طول عمر خود با عدم مسئولیت‌پذیری و عواقب ناشی از آن دست و پنجه نرم کند. تحقیقات نشان داده است که خوشبختانه مسئولیت‌پذیری ارثی نیست، بلکه معنا و مفهومی قراردادی، اخلاقی و تربیتی است که می‌تواند در هر زمانی فرا گرفته شود.



راههای افزایش مسئولیت‌پذیری:

۱- **از اشتباه کردن نهراسید:** به خاطر داشته باشید که احساس مسئولیت هنگامی در افراد بوجود می‌آید که به آنها مسئولیت داده شود. در عین حال فرد باید در مورد اثربخشی پاسخ‌هایش، بازخورد دریافت کند و در مورد راههای گوناگونی که در سایر



موسسه آموزش عالی خاوران
(فردینس - غیرانتفاعی)

پیام شماره ۲۲ مرکز مشاوره دانشجویی مؤسسه آموزش عالی خاوران



آبان ۹۳

موقعیت‌ها مناسب هستند، اطلاعاتی داشته باشد. اگر از اشتباهات خویش درس بگیرید، عملکرد بهتری در آنچه انجام می‌دهید به دست خواهید آورد. هر گاه در کاری شکست خوردید، از خودتان این سؤالات را بپرسید: چه رفتارهای اشتباهی را مرتکب شده‌ام؟ چه درسها یا آگاهی‌هایی از اشتباهاتم به دست آورده‌ام؟ سپس سعی کنید با پاسخ دادن به این سؤالات، بینش کامل و دقیقی نسبت به کار خود به دست آورید تا در کوشش بعدی موفق شوید.

۲- به عنوان مسئول بودن از دیگران کورکورانه پیروی نکنید: بین مسئولیت‌پذیری و تصمیم‌گیری رابطه تنگاتنگی وجود دارد. شک نیست که مردم و بی‌تصمیم بودن یک راه بی‌مسئولیت بودن است. با خود بیندیشید که در اتخاذ چه تصمیماتی دچار تردید می‌شوید و در این موضوع از روش حل مسئله استفاده کنید.



۳- از برنامه‌ریزی غافل نشوید: برنامه‌ریزی و تهیه فهرستی از کارها، اهداف و وظایف‌تان به شما کمک می‌کند تا به اندازه توانتان تلاش کنید و انتظارات غیرواقع‌بینانه‌ای از خودتان نداشته باشید. همچنین مکتوب کردن اهدافتان سبب می‌شود که آنها را جدی‌تر بگیرید و برای نیل به آنها بیشتر تلاش کنید.

۴- احساس قدرت را در خود افزایش دهید: یکی از ویژگی‌های مرتبط با مسئولیت‌پذیری عزت نفس زیاد است و برای برخوردار شدن از آن به حس قدرت نیاز دارید و معنایش این است که باید دارای منابع، فرصت و قابلیت تأثیرگذاری بر شرایط زندگی خویش باشید. بدین منظور لازم است تلاش کنید که فرصت‌هایی را برای ابراز کفایت خود بوجود آورید.

۵- ثابت قدم باشید: با ثبات بودن و متعهد بودن، دوش شرط مهم و اساسی در افزایش مسئولیت‌پذیری است. هر قدر در انجام کار جدی‌تر باشیم احتمال دستیابی به اهدافمان بیشتر می‌شود. سعی کنید مسئولیتی را که پذیرفته‌اید ولو هر قدر کوچک، به طور منظم انجام دهید. انجام دادن گاه‌به‌گاه یک عمل باعث ایجاد خستگی و بی‌حوصلگی و در نتیجه ترک آن می‌شود.



بنابراین مسئولیت‌پذیری یعنی قابلیت پذیرش، پاسخگویی و به عهده‌گرفتن کاری که از کسی درخواست می‌شود و شخص حق دارد که آن را بپذیرد یا رد کند. در واقع مسئولیت، انتخابی آگاهانه است، درست مثل قراردادی نانوشته که تمام اجزای آن برای فرد مشخص است. هنگامی که فردی احساس مسئولیت کند، دیگر لزومی ندارد که دیگران به او بگویند که در هر موقعیتی چگونه عمل نماید.

(برگرفته از انتشارات مرکز مشاوره دانشگاه علم و صنعت)