



مؤسسه آموزش عالی خاوران
(فردوسی - خراسانی)



پیام مشاور شماره ۵۷ - مهر ۹۵

درود بر دانشجویان گرامی:

با عرض تبریک به مناسبت شروع سال تحصیلی و خیر مقدم به دانشجویان ورودی جدید

سال تحصیلی جدید را با نام و یاد خدا آغاز می‌کنیم و در این پیام می‌خواهیم از خیال‌پردازی تا بلندپروازی به شرطی که آرزوی مبهم و امید واهی نباشند صحبت کنیم.

(نامه‌ای به آینده)

زندگی آتی خود را مرفه، شاد و همه ما تصویری از آینده در رؤیاست. ولی چنانچه همین رؤیا احتمال برآورده شدن آن زیاد خود ایمان ندارند و خود را بسیار صدد شکوفایی خود بر نمی‌آیند و مهارت‌ها و استعداد‌های خود آگاه نخواهید کرد. برای داشتن منجر می‌شود و موفقیت‌های نکنید. برخی افراد با آنکه



اراده‌ای برای مقابله با آنها ندارند.

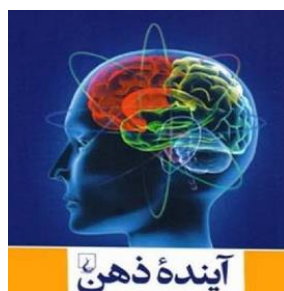
است. برای رسیدن به موفقیت باید پا دارید به کار اندازید. به گفته تمام ذهنی از کامیابی آغاز شده است؛ اما آنان بلکه با برنامه‌ریزی، قدم به عرصه دانشمندان، موسیقی‌دانان و سایر افراد می‌کرده‌اند، تواناییها و استعداد‌های همگی آنان برای دستیابی به اهدافشان

خواهد داد، خود شما هستید. قبل از شاید مایل باشید با یک هدف عینی آغاز

آیا به آینده خود فکر می‌کنید؟ آیا رضایتمندانه می‌بینید یا خیر؟ تقریباً ذهن خود داریم که بیشتر در حد هدفمند و مبتنی بر واقعیت باشد، خواهد بود. اغلب افراد به توانایی‌های دست کم می‌گیرند. آنها معمولاً در به وضع موجود دل بسته‌اند. اگر از باشید به چیزی جز پیشرفت فکر آرزوهای جدید که به اهداف جدید جدید به دنبال دارد، هرگز تعلل

مشکلات بسیاری در زندگی دارند، هیچ از خیال‌پردازی تا بلندپروازی، فاصله زیادی را فراتر از تصورات بگذارید و هر چه در توان انسان‌های موفق، پیشرفت آنها با یک تصویر آرزوی مبهم و امید واهی در سر نپروراندند موفقیت نهاده‌اند. نویسندگان، بازیگران، مشهور جهان، علاوه بر اینکه به شهرت فکر خود را نیز برای رسیدن به آن به کار انداخته‌اند. دارای برنامه‌های عملی بوده‌اند.

تنها کسی که شما را به مسیر موفقیت سوق تعیین اهداف ابتدا باید خود را ارزیابی کنید.





مؤسسه آموزش عالی خواران
(فردوسی - خواران)



مرکز مشاوره و سلامت دانشجویی

مؤسسه آموزش عالی خواران



پیام مشاور شماره ۵۷ - مهر ۹۵

به تحقق رساندن آن هدف نداشته باشید. فیلسوف شود. اصولاً بعضی از اهداف دست‌دسترس ما قرار ندارند. از سویی دیگر، ما کارگیری آنها می‌توانیم به افق‌های پس‌نیاز به درون‌نگری آگاهانه داریم. آگاهیم، درون‌نگری به ما این امکان را موفقیت‌ها و خواسته‌هایی که در گذشته به است که آینده‌ای روشن و موفقیت‌آمیز را



کنید، اما ممکن است توانایی لازم را برای مثلاً هر کسی نمی‌تواند ستاره‌شناس یا یافتنی نیستند یا به عبارت دیگر، در مهارت‌ها و استعدادهایی داریم که با به جدیدتری برسیم، اما از وجود آنها غافلیم، بسیاری از ما به توانایی‌ها و ضعف‌های خود می‌دهد که خودمان را بیشتر بشناسیم. به دست آوردید، دقت کنید. اینها نشانه‌هایی نوید می‌دهد.

دارید؟ آیا می‌دانید چه چیزی بسیار مهم است که قبل از آن که بفهمیم چه چیزی برایمان چیزی برایتان لذت بخش است؟ لذت‌ها در زندگیتان جای داده‌اید؟ می‌کنید؟ برای موفقیت باید بر



کمی بر خودتان تمرکز کنید:
آیا می‌دانید چه چیزی را دوست برایتان مناسب است. در واقع فکر کنیم چه چیزی امکان دارد، مناسب است. آیا می‌دانید چه اگر می‌دانید، چه میزان از این آیا برای آن برنامه‌ریزی

که آرزوی تکرارش را دارید، پیشرفت‌ش هستید، اهدافی یابید و شیوه‌های مفید و انرژی تمرکز کنید. وقتی را بر این موارد متمرکز کنید باقی نمی‌ماند و چیزی



خواسته‌های خود، تجاربی موقعیت‌هایی که خواهان که مایلید به آنها دست مؤثر برای گذراندن وقت و ذهن، وقت و انرژی خود فرصتی برای افکار منفی مانعتان نمی‌شود.

است که برای اولویت‌های کنیم، این کار را با دقت

در این وقت از سال، رسم سال جدید تصمیم‌گیری

زیادی انجام دهید، یک نقشه متعادل و متناسب با آرزوهایتان برای هر بخش از زندگی تصور کنید تا به لحاظ فیزیکی، اجتماعی، آموزشی، مالی، ذهنی، عاطفی و معنوی رشد کنید.

وقتی اولویت‌هایتان را مشخص کردید، به صورت روزانه، هفتگی، ماهیانه یا سالیانه جمع‌بندی و برنامه‌ریزی کنید. باید با این برنامه‌ریزی احساس خوبی داشته باشید چرا که درست و غلط وجود ندارد، مهم رضایت شما است. آنچه را که به رضایت



مؤسسه آموزش عالی خواران
(فردوسی - خواران)



پیام مشاور شماره ۵۷ - مهر ۹۵

خاطر شما می‌انجامد پیدا کنید. این موضوع از فردی به فرد دیگر متفاوت است. یک نفر مایل است در کلاس ورزشی ثبت نام کند، دیگری مایل است در مسابقهٔ ماراتن شرکت کند و غیره. ببینید هدفتان چیست؟ چرا این هدف را انتخاب کرده‌اید؟ وقتی چرایی هدف را بدانید انگیزهٔ بیشتری پیدا می‌کنید مطمئن شوید که اهدافتان قابل اجرا هستند. بدین طریق موفقیت خود را تضمین کنید، اهدافتان را خیلی خاص، قابل اندازه‌گیری و محدود به زمان کنید. به این ترتیب ذهن شما این هدف را درک می‌کند. برای مثال:

من ۵ کیلو از وزنم را تا سال آینده کم می‌کنم، بدین صورت که بستنی را محدود میکنم و ۳ بار در هفته ۳ کیلومتر می‌دوم. در حالی که اگر بگو یید " کمتر می‌خورم، بیشتر ورزش می‌کنم"، درک آن برای ذهن دشوار است. شفاف و روشن برنامه‌ریزی کنید.

داریم که در زندگی
فهرستی از کارهای
سال تحصیلی جدید
نکنید. برای دستیابی
نخست وضع
قبل را روشن کنید.
کنید و به خواسته‌ها
یک سال آینده فکر



اغلب کارهای زیادی
به پایان نرسانده‌ایم.
ناتمام آماده کنید تا
را با نگرانی آغاز
به هد فه‌ای جدید،
هدف‌های ناتمام
اکنون ساعتی تمرکز
و آرزوهای خود طی

کنید. برای درس، شغل، زندگی مشترک، درآمد، رابطه با دوستان و خانواده، سلامتی، مسائل معنوی، تفریح و سرگرمی و رشد شخصی خود چه هد فه‌ایی دارید؟
حال خود را در سال آینده مجسم کنید، در حالی که به هد فه‌ای خود رسیده‌اید. خود را چگونه می‌بینید؟ دربارهٔ خود چگونه فکر می‌کنید؟ چه احساسی دارید؟

قلم و کاغذ بردارید و به خودتان در سال آینده نامه‌ای بنویسید. تمام ویژگی‌های آرزوهای خود را وصف کنید و در انتهای نامه، تاریخ بگذارید. نامه را در پاکتی گذاشته، و تاریخی را برای گشودن آن در پایان سال مشخص کنید. یادآوری خواندن این نامه در پایان سال، انگیزهٔ خوبی برای شروع کار است. از طرفی، هنگام گشودن این نامه در پایان سال به طور مشخص متوجه می‌شوید که چه مقدار از راه را پیموده‌اید و احیاناً با چه موانعی مواجه بوده‌اید. هرچه زودتر قلم و کاغذ بردارید و خودتان را در سال پیش‌رو در حالی که به آنچه می‌خواستید رسیده‌اید توصیف کنید.