

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

راهنمای کاربردی مهارت‌های زندگی برای جوانان

مهارت خودآگاهی

(جلد اول)

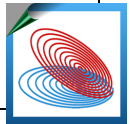
این کتاب حاصل طرح پژوهشی «بررسی میزان اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر هوش هیجانی و سلامت روانی فرزندان جانبازان» می‌باشد که در پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی جانبازان انجام پذیرفته است.

به سفارش مرکز بهداشت روانی معاونت بهداشت و درمان بنیاد شهید و امور ایثارگران

مؤلفین: دکتر شکوفه رادفر، دکتر فریده حمیدی

فهیمة لرستانی، بهمن ابراهیمی، جعفر میرزایی

عنوان و نام پدیدآور:	مهارت خود آگاهی/ مولفین شکوفه رادفر... [و دیگران] .
مشخصات نشر:	تهران ، پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی جانبازان ، ۱۳۸۶.
مشخصات ظاهری :	۳۴ ص .: مصور.
فروست :	راهنمای کاربردی مهارت‌های زندگی برای جوانان ؛ ج. ۱/
شابک :	964-9930-45-0
وضعیت فهرست نویسی: فیبا	
یادداشت :	فریده حمیدی، فهیمه لرستانی، بهمن ابراهیمی، جعفر میرزایی.
یادداشت : عنوان دیگر :	راهنمای کاربردی مهارت‌های زندگی برای جوانان.
یادداشت :	کتابنامه : ص. ۲۳-۳۴.
عنوان دیگر :	راهنمای کاربردی مهارت‌های زندگی برای جوانان.
موضوع:	مهارت‌های زندگی – ادبیات نوجوانان .
موضوع :	خود شناسی.
شناسه افزوده :	رادفر ، شکوفه ، ۱۳۴۳-
شناسه افزوده :	بنیاد شهید و امور ایثارگران، پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی جانبازان.
شناسه افزوده :	راهنمای کاربردی مهارت‌های زندگی برای جوانان ؛ ج. ۱.
رده بندی کنگره :	ج. ۱ / ۲۳ / HQ ۲۰۳۷
رده بندی دیویی:	۶۴۶/۷
شماره کتابشناسی ملی:	۱۰۹۳۴۸۳



راهنمای کاربردی مهارت‌های زندگی برای جوانان (مهارت خود آگاهی)

پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی جانبازان
مؤلفین: دکتر شکوفه رادفر ، دکتر فریده حمیدی ، فهیمه لرستانی، بهمن ابراهیمی، جعفر میرزایی

چاپ اول: بهار ۱۳۸۷
تیراژ: ۲۰۰۰۰ نسخه
صفحه آرائی : حبیب اله خدمتی
اجرا : عبدالله سعیدی
لیتوگرافی : ۱۲۸
چاپ : صادق

ناشر : پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی جانبازان
شابک : 964-9930-45-0

نشانی : تهران ، بزرگراه چمران، خیابان یمن، خیابان مقدس اردبیلی، خیابان فرخ، پلاک ۲۵
تلفن ۲۲۴۱۸۰۹۷ تا ۲۲۴۱۲۵۰۲
صفحه اطلاعاتی وب : www.jmerc.ac.ir
کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

فهرست

۲	مقدمه
۳	اهداف:
۳	تعریف:
۴	خود چیست؟
۵	خود فیزیکی
۷	خود واقعی
۱۲	خود آرمانی
۱۴	خود اجتماعی
۱۶	خود معنوی
۲۰	هدف و هدف‌گزینی
۲۱	هدف چیست؟
۲۲	ضرورت هدف در تحصیل و زندگی
۲۴	انواع هدف
۲۶	ویژگیهای یک هدف خوب:
۳۰	نمونه‌ای از یک قرارداد اهداف تحصیلی و غیر تحصیلی
۳۲	منابع

بسمه تعالی

بنیاد شهید و امور ایثارگران و بالتبع مرکز بهداشت روانی در نگاه به خدمت رسانی خانواده معظم شهدا و ایثارگران معزز، مسئله آموزش به گروه هدف را یک مسئله مهم و اثر گذار می‌داند.

در همین راستا مرکز بهداشت روانی تاکنون طرح‌های آموزشی و پژوهشی متفاوتی را انجام داده است. انجام این طرح‌ها در پی انجام ۲ طرح پایه‌ای «اولویت‌بندی مسائل و مشکلات» و «نیازسنجی آموزشی» برنامه‌ریزی شد.

یکی از اولویت‌ها و نیازهای مهم بحث آموزش‌های لازم به فرزندان عزیز جانبازان می‌باشد به همین خاطر طرحی با عنوان «بررسی میزان اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر هوش هیجانی و سلامت روانی فرزندان جانبازان» به سرپرستی سرکار خانم دکتر رادفر در پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی جانبازان به تصویب رسید. زحمات و رنج‌های فراوانی در انجام این طرح کشیده شده است. سرپرست محترم طرح به همراهی همکارانشان جلسات آموزشی متعددی را برای فرزندان محترم جانبازان برگزار کرده‌اند حاصل زحمات بسته آموزشی حاضر است. به یقین مطالب این بسته آموزشی می‌تواند برای خوانندگان محترم مفید و موثر باشد.

امیدواریم با مطالعه دقیق و کامل این مجموعه و ارسال نقطه نظرات و پیشنهادات خود به مرکز بهداشت روانی، در ادامه این راه سخت و دشوار یاور ما باشید.

دکتر غلامرضا کرمی

رئیس مرکز بهداشت روانی

سخنی با فراگیران عزیز:

راهنمایی که در دست مطالعه دارید جهت یادگیری مهارت‌های زندگی و به کار بستن آن در زندگی روزمره شما تألیف شده است.

در ابتدا سعی بر آن است که تعاریف، اهداف، و تمرین‌های مربوط به هر بخش برای فراگیران نگاشته شود، تا بتوانند از این مهارت‌ها در مواقع ضروری و زندگی روزانه خود استفاده کنند. هنگام مطالعه سعی کنید، اگر برای بار اول مفاهیم را درک نکردید، مجدداً به مطالعه بپردازید تا متوجه مفاهیم شده و معنای اهداف آن روش را درک نمایید. چنانچه به مجموعه اهداف مورد نظر دست یابید در حقیقت به هدف کلی ما از تألیف این راهنما که افزایش دانش و نحوه به کار بستن آن در خصوص روش‌های مدیریت هیجان، فشارروانی، خشم و روش‌های تصمیم‌گیری می‌باشد، دست یافته‌اید.

فراگیران عزیز مطمئن باشید تا روش‌های موجود به کار گرفته نشود و در موقعیت‌های فرضی و واقعی آزموده نگردد جزء رفتارهای جدید شما به حساب نمی‌آید، بنابراین آن‌ها را انجام داده و بر توانایی خود بیافزاید تا احساس اعتماد به نفس را در خود تقویت کرده و به رضایت از خود برسید.

مقدمه

هر زندگی بدون در نظر گرفتن طولانی بودن یا پیچیدگی آن از لحظه‌ای واحد تشکیل شده است. لحظه‌ای که در آن انسان یک بار و برای همیشه می‌فهمد که کیست!

چنین به نظر می‌رسد انسان هرچه بیشتر خود را بشناسد و درک بهتری از ویژگی‌های خود داشته باشد، احتمال رشد استقلال و اعتماد به نفس را در خود افزایش داده، و همچنین زمینه را برای پذیرش بهتر دیگران تقویت کرده است. بنابراین خودآگاهی مقدمه ارتباط مؤثر با دیگران است؛ چراکه علی‌رغم تفاوت‌های فردی فراوان، انسانها ویژگی‌های مشابه زیادی دارند. این امکان نیز وجود دارد که آگاه نبودن از خصوصیات و استعداد‌های خود، سرچشمه تعارض‌های فراوان و زمینه شکست‌های اصلی زندگی انسان باشد.

خودآگاهی در تصمیم‌گیری‌های مهم و سرنوشت‌ساز زندگی مانند ازدواج، انتخاب شغل و ... نیز نقش بسیار حیاتی ایفا می‌کند و در سازماندهی به مهارت مدیریت هیجان و روش‌های مقابله با استرس تأثیری چشمگیر دارد.

اهداف:

هدف اصلی از آموزش مهارت خودآگاهی این است که فراگیر ویژگیهای اصلی شخصیت (افکار، باورها، ارزشها، هیجانها، تمایلات و آرمانها)، نقاط قوت و ضعف و مهارتهای خویش را کشف نماید و در جهت مدیریت آنها کوشش کند.

تعریف:

خودآگاهی یعنی؛ بررسی واقع گرایانه باورها، ارزشها، احساسات، آرمانها و تواناییهای بالقوه و بالفعل خود و استفاده از آنها در تصمیم گیریها به گونه ای که به نفع خود و روابطمان با دیگران باشد. این در واقع مهارتی است که به حس پرورش یافته ای از عزت نفس منجر خواهد شد. در واقع آگاهی از خود، روندی مستمر و استتجایی است که طی آن متوجه می شویم چه کسی هستیم.

خود چیست؟



ما که هستیم؟ شبیه چه هستیم؟ دیگران درباره ما چگونه می‌اندیشند؟ اینها نمونه سوالاتی است که به خود ما اشاره می‌کنند. خود ما جنبه‌های مختلفی دارد که بهتر است به کشف آنها اقدام کنیم: بدن یا جسم ما، احساسات ما، افکار ما، اعتقادهای ما، ادارک‌های ما از خودمان، عملکردهای ما و ...

خود فیزیکی

اولین بخش از خود که آسان‌تر از جنبه‌های دیگر قابل شناسایی است، خود فیزیکی است که به حس و تصویری گفته می‌شود که نسبت به بدن خود داریم. آیا تصور خوب یا بدی از بدن یا قسمتی از آن داریم؟ به یاد داشته باشیم که بخشی از ارتباط ما با دیگران از این طریق صورت می‌گیرد. کانال ارتباطی که به آن زبان بدن یا ارتباط غیر کلامی می‌گویند از عناصر مهمی مانند تماس چشمی، فاصله با دیگران، حرکات دست و پا، حالات صورت و غیره شکل می‌گیرد. شاید بدون اینکه خود کاملاً مطلع باشیم با بدنمان پیام‌های مختلفی ارسال می‌کنیم. بخشی از خود شناسی فیزیکی این است که راجع به پیامی که از این طریق به دیگران ارسال می‌کنیم، آگاه شویم.

فعالیت اول

اهداف: بررسی و شناخت پنداره‌های شخص درباره ظاهر خود؛

شناخت شباهت‌ها و تفاوت‌های ظاهری خود با دیگران؛



فهرستی از مشخصات فیزیکی و ظاهری خود را بر روی یک برگ کاغذ یادداشت کنیم، سپس مشخصات فیزیکی یکی از کسانی که خیلی از او خوشمان می‌آید را فهرست کنیم و همین کار را برای کسی که از او خوشمان نمی‌آید انجام بدهیم، آنگاه پاسخ سوالات زیر را یادداشت نماییم:

۱- کدام مشخصه‌های فیزیکی و ظاهری خود را خیلی می‌پسندیم و

کدام را نمی‌پسندیم؟

۲- کدام مشخصه‌های ظاهری ما شباهت زیادی به ویژگیهای شخصی

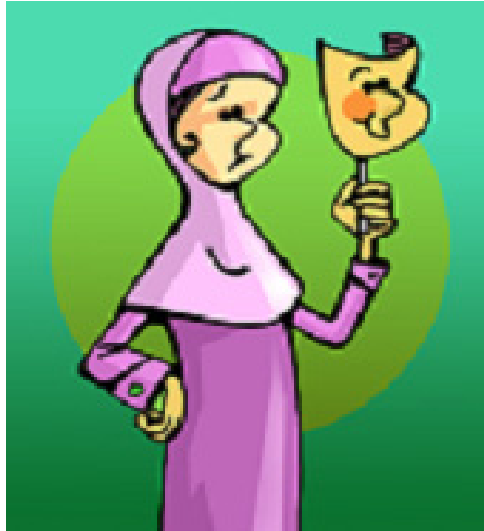
دارد که خیلی از او خوشمان می‌آید؟

دوست داریم کدام ویژگی‌های ما تغییر پیدا کند؟

۳- کدام مشخصه‌های ظاهری ما شباهت زیادی به ویژگیهای ظاهری

والدین ما دارد؟

خود واقعی



خود واقعی **درونی ترین** بخش وجود ما است. خودمان آن را به خوبی می‌شناسیم ولی افراد معدودی از این بخش ما آگاه هستند. غالباً ما انرژی زیادی را صرف پنهان نگاه داشتن این بخش از وجود خود می‌کنیم. شاید نگران این هستیم که اگر دیگران خود واقعی ما را بشناسند، علاقه‌شان را به ما از دست بدهند. «کارل راجرز» می‌گوید: «آنچه را من از دیگران پنهان می‌کنم، اغلب همان چیزی است که آنان از من پنهان می‌کنند».

برخی معتقدند خود واقعی وجود ندارد و انسان بر اساس شرایطی که در آن قرار می‌گیرد، نقش‌های گوناگونی را بازی می‌کند. با این نگرش می‌توان

گفت خود از نقش‌های گوناگونی تشکیل شده که بازیگرش ما هستیم. مثلاً هنگام سخنرانی نقش استاد را بازی می‌کنم. وقتی در خانه هستیم نقش همسر یا پدر و یا مادر را بازی می‌کنیم (البته ممکن است گاهی نقش یک هیولا را بازی کنیم!)

فعالیت دوم

اهداف: بررسی و شناخت نقاط قوت و ضعف خود؛

افزایش مهارت در توصیف خود؛

- یک ورق کاغذ را برداریم و در جایگاه سوم شخص توصیفی از خود بنویسیم. مثلاً *احمد احمدی جوانی است بلند قد که تا سال دوم دانشگاه در رشته ... درس خوانده و ...*

سعی کنید بدون ویرایش و با سرعت، در مدت ۵ دقیقه این کار را انجام دهید. بعد از این تمرین یک بار دیگر به شکل اول شخص این کار را انجام دهید. مثلاً: *من جوانی بلند قد هستم که تا سال دوم دانشگاه در رشته ... درس خوانده‌ام و ...*

فعالیت سوم

اهداف: بررسی و کشف ویژگی‌هایی که در حال حاضر داریم؛

در جدول زیر، بیست ویژگی شخصیتی به ترتیب الفبا نوشته شده است. آنها را به ترتیبی که برای خودمان اهمیت دارد، رتبه‌بندی کنیم. کنار ویژگی که

برایمان بیشترین اهمیت را دارد، عدد یک را بنویسیم و کنار مهمترین ویژگی بعد از آن، عدد ۲ و همینطور الی آخر. می‌توانیم خودمان ویژگی‌هایی را که به نظرمان مهم است و در این جدول نیامده اضافه نمائیم. به گونه‌ای دیگر هم می‌توان عمل کرد: به هر کدام از ویژگی‌ها که فکر می‌کنیم آن را بیشتر از همه داریم، عدد ۱ می‌دهیم. یعنی اولین ویژگی حتماً شاخص‌ترین ویژگی ماست و عدد ۲۰ نشان‌دهنده‌ی این است که یا آن ویژگی را نداریم و یا کمترین میزان آن را داریم.

ویژگی‌ها	رتبه
آزادمنش (با فکر باز و سازگار)	
با اعتماد به نفس (متعادل، خودآگاه، خودباور)	
با گذشت (مایل به بخشیدن)	
بلندپرواز (مشتاق و با انگیزه)	
توانا (شایسته، اثربخش)	
خوددار (کنترل خود، با انضباط درونی)	
درستکار (بی‌ریا، صادق)	
رویاپرداز (خلاق، نوآور)	
سرزنده (شاد و خوشحال)	
شجاع (دلیر، ایستادگی به خاطر باورها)	
صمیمی (گرم، خوش برخورد، مهربان)	
فرمان‌بردار (حرف شنو، مؤدب)	
قابل اعتماد (امین، مسئولیت‌پذیر)	
متفکر (اندیشمند، دقیق، مطلع)	
متکی به خود (مستقل، خودکفا)	
منطقی (اهل استدلال، واقع‌گرا)	
منظم (تمیز و مرتب، آراسته)	
مؤدب (مبادی آداب، خوش رفتار)	
مهربان (پر عاطفه، دلسوز)	
یاری‌رسان (کوشش برای آسایش دیگران)	

حالا با توجه به اولویت‌های خود، به ترتیب اهمیت، هشت ویژگی شخصیتی مهم‌مان را فهرست کنیم. این‌ها ویژگی‌های محوری هستند که ما در هر موقعیتی قرار بگیریم، آن‌ها را نادیده نخواهیم گرفت و به احتمال زیاد بر رفتارهای ما تأثیر چشمگیری می‌گذارند.

فعالیت چهارم

اهداف: بررسی و شناخت ویژگی‌های خود از نظر دیگران؛

- شش نفر از افرادی که ما را می‌شناسند انتخاب کرده و از هر کدام بخواهیم سه ویژگی مثبت یا سه مهارت و همچنین سه ویژگی منفی که در ما سراغ دارند را بگویند تا یادداشت کنیم. آنگاه نظرات آنان را با ویژگی‌هایی که از خود یادداشت کرده‌ایم مقایسه نماییم.

خود آرمانی



از همان دوران نوجوانی افکار و تصاویر آرمانی متعدد و گاه مبهم از خود ایجاد کرده و با نگاه به دیگران و مقایسه خود با آنان به این فکر فرو می‌رویم که چگونه به نظر می‌رسیم. شاید در این مقایسه‌ها به این نتیجه برسیم که زندگی برخی مردم چقدر ایده‌آل و خوب است و آرزو کنیم که ما هم مثل آنان بشویم. در طی چنین فرآیندی خود آرمانی تشکیل می‌شود. تصویر ایده‌آل برخی افراد آنچنان دور از دسترس و واقعیت است که هر چه تلاش کنند به آن نمی‌رسند. در چنین شرایطی امکان بروز احساس ناامیدی و افسردگی خیلی زیاد است. خود آرمانی چنانچه

واقع‌بینانه تکوین یابد، در واقع همان اهداف زندگی خواهد بود که زمینه‌ی رشد و پیشرفت را مهیا می‌سازد.

فعالیت پنجم

اهداف: بررسی و شناخت پندارهای شخص راجع به آرمانهایش؛

پاسخ سوالات زیر را یادداشت نماییم:

- آرزو داریم شبیه چه کسی شویم و چرا؟ می‌خواهیم چه کاری انجام دهیم؟ نحوه انجام آن چگونه است؟ این کار با کدامیک از ارزش‌های ما انطباق دارد؟ بهترین استفاده‌ای که از وقت خود می‌توانیم ببریم، چیست؟
- فرض کنیم با چند تن از دوستان خود قرار گذاشته‌ایم همدیگر را بعد از پنج سال در یک رستوران ملاقات کنیم، تصور کنیم در آن موقع ما در چه وضعیتی هستیم. می‌خواهیم چه خصوصیات جدیدی به شخصیت ما اضافه شده باشد؟ می‌خواهیم درآمدمان چقدر شده باشد؟ در زندگی خانوادگی‌مان چه تغییراتی بوجود آمده باشد؟ و ...
- از خود بپرسیم اگر فقط شش ماه به پایان زندگی‌مان باقی مانده باشد، در این فرصت باقی‌مانده چه کارهایی را انجام می‌دهیم.

خود اجتماعی

تصور می‌کنید دیگران شما را چگونه می‌بینند؟ ما در میان جمع و گروه‌های مختلف چگونه رفتار می‌کنیم؟ بهتر است گاهی به تفاوت رفتار خود در میان جمع دوستان صمیمی با گروه‌های رسمی‌تر مثلاً در محیط کاری بیاندیشیم. در هر گروه افراد با رفتار خود به ما فشار می‌آورند تا با آنان هم‌نوا شویم. ما ترغیب می‌شویم شبیه افرادی شویم که بیشتر با آنان سر و کار داریم. بنابراین ویژگیهای فردی ما و شرایط اجتماعی مان در روند تشکیل خود اجتماعی مؤثر هستند.



فعالیت ششم

اهداف: بررسی و شناخت پنداره‌های شخص از خود اجتماعی؛



- در این فعالیت می‌توانیم نام چند نفر (مثل: یک معلم یا استاد، همکار، یکی از والدین، فرزندان و یا خواهر و برادر خود و ...) را یادداشت کرده و توصیف کوتاهی از حضور خود در مقابل هر یک از این افراد را بنویسیم. مثلاً آیا با آنان احساس آرامش می‌کنم یا خیر؟ وقتی با آنان صحبت می‌کنم بیشتر از چه کلماتی استفاده می‌کنم؟ در مقابل هر کدام از این افراد بیشتر راجع به چه مسایلی صحبت می‌کنم؟

- در تمرینی دیگر نام دو نفر از افرادی را که بسیار می‌پسندیم یادداشت کرده و تلاش کنیم ویژگی‌های شخصیتی مثبت و جذابی که دارند را لیست کرده و سپس ویژگی‌های شخصیتی خود را با آنان مقایسه کنیم. کدام ویژگی‌های خود را مایلیم تغییر دهیم؟

خود معنوی

جنبه معنوی خود، مرتبط با آن چیزی است که به آن اعتقاد داریم، که می‌تواند به مذهب یا به دیدگاه‌های انسانی دیگر ارتباط داشته باشد. آگاهی از جنبه معنوی خود به ما کمک می‌کند تا انتظار نداشته باشیم همه افراد درباره همه چیز همانگونه فکر کنند که ما فکر می‌کنیم. همچنین با داشتن چنین آگاهی، زمانی که با انسانی روبرو می‌شویم که حس معنایی خود را از دست داده بهتر می‌توانیم به او کمک نماییم و از موعظه کردن کمتر استفاده خواهیم کرد. «کارل راجرز» می‌گوید: «وقتی به انسان‌ها اجازه داده شود، خودشان درباره خودشان و اعتقادهایشان تصمیم بگیرند، راحت‌تر هستند».

فعالیت هفتم

اهداف: بررسی و کشف آنچه برای ما ارزش محسوب می‌گردد؛

در زیر ده ارزشی که به ترتیب حروف الفبا آمده را مشاهده می‌کنیم. به ترتیب، آن ارزش‌هایی که برایمان بیشترین اهمیت را دارد، اولویت‌بندی کنیم و اگر چیزی از قلم افتاده خودمان به آن اضافه نماییم.

آزادی (استقلال، انتخاب آزادانه)

امنیت خانواده (توجه به عزیزان)

ایمان

برابری (عدالت و فرصت‌های برابر برای همه)

تعادل درونی (عدم تعارض درونی)

زندگی راحت (زندگی مرفه، منابع مالی کافی)

زندگی هیجان‌انگیز (زندگی فعال و پر جنب و جوش)

شادی (رضایت، کامرانی)

عشق کامل (نزدیکی روحی)

گذشتن ماترک (چیزی که بعد از مرگ بماند)



حالا با نگاه کردن به اولویت‌های خود، به ترتیب اهمیت، هشت ارزش که برای ما مهم است را فهرست کنیم. این‌ها ارزش‌های محوری هستند که ما در هر موقعیتی قرار بگیریم، آن‌ها را نادیده نخواهیم گرفت و از آنها عدول نخواهیم کرد.

فعالیت نهایی

اهداف: دست‌یابی به دیدگاهی کلی از جنبه‌های مختلف خود مان؛

- درباره‌ی این سوالات تفکر کنیم و جوابشان را یادداشت نماییم، مفید است اگر حداقل سه ماه یکبار بدون دیدن پاسخ‌های قبلی

خود، دوباره به این سوالات پاسخ دهیم و با جواب‌های قبلی مقایسه نماییم:

۱- برای چه چیز یا چه شخصی بیشترین ارزش را در زندگی‌مان قایل هستیم؟

۲- کدام سه کار را می‌توانیم به خوبی انجام دهیم؟

۳- دوست داریم از ما تحت چه عنوان یا به چه صورت یاد کنند؟

۴- مهمترین کاری که در زندگی انجام داده‌ایم چیست؟

۵- کدام خصیصه در وجودمان هست که دوستانمان، ما را به خاطر آن دوست دارند؟

- دفترچه‌ی یادداشتی برای خود تهیه نمائیم و در پایان هر روز احساسات و افکاری که در آن روز تجربه کرده‌ایم را یادداشت نمائیم. سپس به معنی حوادثی که برایمان اتفاق افتاده توجه و آنها را تعدیل کنیم (از جنبه‌ها و زوایای دیگری موضوع را مورد بررسی قرار داده و به احتمالات مثبت‌تری بیندیشیم).

- گاهی جالب است هرآنچه دوست داریم انجام دهیم و از آن لذت ببریم را بدون در نظر گرفتن محدودیت‌ها یادداشت کنیم. آنگاه، یکایک موارد یادداشت شده را بررسی نماییم و به این سوالات فکر کنیم که اولاً چرا چنین اموری را دوست داریم؟ و چطور می‌توانیم خواسته‌هایمان را بدون آنکه برای خود و دیگران دردسر تولید کنیم انجام دهیم؟

از آنجا که داشتن هدف (از جلوه‌های خود آرمانی) یکی از مهمترین پایه‌های ساخته شدن یک زندگی موفق و همراه با رضایت است، در ادامه توجه شما را به مطالبی کاربردی درباره‌ی هدف‌گزینی جلب می‌کنیم:

هدف و هدف‌گزینی



شاید تا به حال به این فکر کرده باشیم که چه چیزی باعث موفقیت ما می‌شود؟، و یا این که چگونه برای کسب موفقیت در خود انگیزه ایجاد کنیم؟ و سوالاتی از این قبیل.

اگر کمی بیشتر به این پرسش‌ها دقت کنیم متوجه می‌شویم که بهتر است قبل از هر چیز به این سوال فکر کنیم که «اصلاً موفقیت از

نظر من چیست؟! هر چه پاسخ این سوال دقیق و عینی تر باشد، راه پیش رو در نظرمان روشن تر و شفاف تر خواهد شد. در واقع پاسخ دقیق به این سوال همان هدف یا اهداف ما می باشد.

برای موفقیت در تحصیل نیز بهتر است قبل از هر چیز به درک درستی از معنی موفقیت، از نظر خودمان برسیم و هدف مشخص تحصیلی خود را تعیین کنیم تا با انگیزه بیشتر و برنامه ریزی دقیق تر برای رسیدن به آن تلاش خود را آغاز کنیم.

هدف چیست؟

هدف آن چیزی است که فرد برای رسیدن به آن تلاش می کند و تا زمانی که انرژی و تلاشی برای رسیدن به آن صرف نشود ، هدف محسوب نمی شود. چه بسا کسانی را دیده باشید که می گویند دوست دارند به دانشگاه راه پیدا کنند، یا دوست دارند مهندسی موفق شوند و یا می خواهند ثروتمند شوند ولی هیچ تلاشی برای رسیدن به این آرزوها نمی کنند. بنابراین می توان نتیجه گرفت که این چیزها، برای آنان هدف نیست و تنها یک آرزوی کلامی است.

متفکرین و دانشمندان درباره ی اینکه هدف نهائی انسان چیست نظرات مختلفی دارند. ولی شاید بتوان گفت هدف کلی زندگی این است که توانمندی های بالقوه ای که خداوند مهربان به ما ارزانی داشته را بالفعل کرده و به قله خودشکوفایی نائل شویم. بنابراین، به نظر می رسد بهتر است

توانمندی‌های بالقوه‌ی اختصاصی خود را هر چه زودتر کشف کرده و در جهت به فعل رساندن آنها اقدامات لازم را انجام دهیم. این یعنی احترام به خود، و چون تنها زندگی نمی‌کنیم و قادر هستیم از این توانمندی‌ها برای یاری رساندن به دیگران نیز استفاده کنیم، بهتر است بیاموزیم چگونه با دیگران ارتباط برقرار کرده و نیازهای دیگران را درک کنیم، و این یعنی احترام به دیگران. تا برای خود احترام قایل نباشیم چگونه امکان دارد به دیگران احترام بگذاریم؟

ضرورت هدف در تحصیل و زندگی



داشتن هدف در زندگی باعث تحرک و انگیزش شده و موجب می‌شود برای رسیدن به آن تلاش کنیم. و این تلاش، خود حس زنده بودن و

سلامتی را به ارمغان می‌آورد. در عین حال هدف، به شخص جهت داده و تنظیم برنامه‌ریزی را سهل‌تر می‌سازد، توانایی را افزایش داده و موجب قدرت و ایستادگی می‌گردد، اندیشه را فعال نموده و آموختن را آسان‌تر می‌نماید و همچنین باعث می‌شود بهتر از همیشه خود را مورد ارزیابی قرار دهیم.

در تعیین هدف سه عامل مهم ، ضروری است:

۱- هدف باید واقعی ، قابل دسترس و به دور از خیال پردازی باشد.

۲- فرد از توانایی و استعداد رسیدن به آن برخوردار باشد.

۳- رسیدن به هدف تدریجی باشد.

بنابراین، قبل از هر چیز شایسته است توان‌مندی‌ها، علایق و نیازهای خود را دقیقتر از همیشه بشناسیم، آنگاه شرایط محیطی (خانواده، جامعه، شرایط رشته‌های تحصیلی دانشگاهی و ویژگی‌های آنها، شرایط اقتصادی و ...) را مورد مطالعه قرار دهیم، سپس به تطبیق توانمندی‌های خود با نیازهایمان پردازیم و با حوصله برای رسیدن به اهداف خود تلاش کنیم.

انواع هدف



اهداف را از جنبه‌های گوناگون می‌توان تقسیم بندی کرد؛ مثلاً اهداف واقع‌بینانه و غیر واقع‌بینانه، اهداف مبهم و کلی و اهداف روشن و دقیق، و همچنین اهداف بلند مدت و کوتاه مدت.

اهداف مبهم مثل: می‌خواهم انسان موفقی باشم، یا دکتر معروف و موفقی شوم!

اهداف روشن و دقیق مثل: می‌خواهم تا ده سال دیگر در رشته مدیریت بازرگانی درجه‌ی دکتری حرفه‌ای بگیرم!

هدف بلند مدت: موفقیت و دستاوردهایی مانند فارغ التحصیل شدن از

دانشگاه، ارتقاء شغلی، خرید خانه و ... هستند که برای نیل به آنها به مدت زمان زیادتری نیاز داریم و به دلیل ماهیت منحصر به فردشان، غالباً دور از دسترس و غیر قابل حصول به نظر میرسند. هدفی که در زمانی طولانی تری بیش از یک سال یا چند سال قابل دسترسی می باشد را هدف بلند مدت و آرمانی می گویند.

هدف کوتاه مدت: گامهای کوچکی که باید برای رسیدن به اهداف بلند مدت برداریم و فوری و قابل دسترس هستند، مانند مطالعه کتابها و جزوهای درسی، تهیه گزارش کار، پس انداز مقدار معینی پول در هفته یا ماه، تمرین یک مهارت خاص و غیره، اهداف کوتاه مدت اند که در واقع پلکانی برای نیل به اهداف بلند مدت هستند. اهدافی که بتوان در طول یک هفته، یک ماه، نیم سال تحصیلی و یا یک سال آن ها را بدست آورد، اهداف کوتاه مدت هستند.

ویژگیهای یک هدف خوب:



هدف بهتر است **S.M.A.R.T** باشد یعنی:

S - **معین (SPECIFIC)**: وضعیت فعلی را نشان دهد و وضعیت آینده را نیز شفاف بیان دارد. مثلا بگوید: باید بجای هفته‌ای ۱۰ ساعت، هفته‌ای ۴۵ ساعت مطالعه درسی داشته باشم.

M - **قابل اندازه گیری (Measurable)**: یعنی بتوان با عدد آنرا نشان داد و میزان پیشرفت آنرا سنجید.

A- دست یافتنی (Attainable) : برنامه ریزی برای دسترسی به آن صحیح و مطابق وضعیت جاری باشد. یعنی چهار چوبی برای تصمیم گیری های آینده فراهم کند.

R- واقع بینانه (Realistic) : واقعی باشد، نه آنقدر رویایی که نتوان به آن دست یافت. برای این کار باید فهرستی از تواناییها ، استعدادها ، علایق و پیشینه خود تهیه کنیم و برای نیل به هدف نقطه شروع و پایانی را مشخص کنیم. از خود بپرسیم: آیا توانایی ذهنی و جسمی و استعداد کافی برای دستیابی به هدف خود دارم؟ آیا منابع کافی مثل زمان ، پول و امکانات را در اختیار خواهیم داشت؟

T- قابل ردیابی (Traceable) : بتوان مشخص نمود در هر مرحله از هدف چند درصد کار انجام شده است.

T- دارای محدوده زمان (Time-bounded): زمان شروع و پایان آن کاملاً شفاف، مشخص شده باشد.

نکات مهم در مورد هدف و هدف‌گزینی

۱- هدف را خود انتخاب کرده باشیم نه اینکه دیگران برای ما در نظر گرفته باشند، یعنی واقعاً و از صمیم قلب بخواهیم و تمایل داشته باشیم که به آن برسیم و برای آن ارزش قایل شویم و از خود پرسیم: آیا شخصاً و از صمیم قلب علاقه مندم که به این هدف برسم؟

۲- در رسیدن به اهداف بهتر است انعطاف پذیر بود، یعنی بخواهیم و بتوانیم هدف مورد نظر را دائماً ارزیابی، اصلاح و یا تعدیل کنیم.

۳- قبل از هر چیز درباره‌ی امکانات و فرصتهای محیط خود، خوب مطالعه کنیم: مثلاً برای انتخاب یک رشته تحصیلی یا شغل در آینده، انواع رشته‌ها و مشاغل موجود را شناسایی کنیم.

۴- این سوال‌های مهم را از خود پرسیم:

- از زندگی خود چه می‌خواهیم؟
- با دست‌یابی به چه چیزهایی، احساس موفقیت خواهیم کرد؟
- چه منابع و امکاناتی در اختیار داریم؟
- برای رسیدن به هدف از چه چیزهایی باید بگذریم؟
- بعد از رسیدن به اهدافمان، چه پیش‌خواهد آمد؟

۵- نگرش مثبتی داشته باشیم: به خودمان و توانایی‌هایمان برای رسیدن به هدفی که در نظر گرفته‌ایم اعتقاد داشته باشیم. یکی از ویژگی‌های یک هدف خوب، مثبت و رو به جلو بودن آن است.

۶- از اشتباه نهراسیم؛ زیرا اشتباه کردن قسمتی از یادگیری و پیشرفت به سوی هدف است.

۷- خود را به خاطر هر پیشرفتی که در دستیابی به اهدافمان داشته‌ایم تشویق کنیم. آن را برای دوستان و والدین بگوییم و خود را تایید و تشویق نماییم.

۸- بسیار عالی و خوب است که برای رسیدن به اهدافمان، با خود قراردادی ببندیم! یک قرارداد خوب را روی کاغذ می‌نویسند و آن را امضاء می‌کنند. در ضمن می‌توان برای محکم‌کاری از یک دوست خوب و حامی خواست که به عنوان یک شاهد و مشوق قرارداد را امضاء کند. قرارداد خود را در محلی مناسب و قابل رؤیت نصب کنیم تا هر روز آن را ببینیم. می‌توانیم اهداف خود را به دو بخش تحصیلی و غیر تحصیلی (اخلاقی، مذهبی، هنری، ورزشی، اجتماعی و روانشناختی) تقسیم نماییم، تا قادر باشیم همه‌ی شئون زندگی را پوشش دهیم و از آنها لذت ببریم.

نمونه‌ای از یک قرارداد اهداف تحصیلی و غیر تحصیلی

اینجانب فرزند دانش آموز کلاس بدین وسیله

اهداف بلند مدت و کوتاه مدت خویش را به شرح زیر اعلام می‌کنم:

- اهداف بلند مدت من در زندگی آینده (تصویری که به عنوان یک انسان موفق از خود دارم چیست؟):

- اهداف بلند مدت من در زمینه مشاغل (حداقل ۳ نوع شغل):

- اهداف بلند مدت من در زمینه رشته تحصیلی دانشگاهی (حداقل ۳ رشته):

- اهداف کوتاه مدت من تا پایان امسال در زمینه غیر تحصیلی:

برای رسیدن به اهدافم مراحل زیر را انجام خواهم داد:

۱- تا تاریخ این فعالیت‌ها را انجام می‌دهم:

۲- تا تاریخ // // // //

۳- تا تاریخ // // // //

۴- تا تاریخ // // // //

آنچه پس از دستیابی به اهدافم انتظار می‌رود مشاهده شود:

- اهداف کوتاه مدت من تا پایان امسال در زمینه تحصیلی :

برای رسیدن به اهدافم مراحل زیر را انجام خواهم داد :

۱- تا تاریخ این فعالیت‌ها را انجام می‌دهم:

۲- تا تاریخ // // // //

۳- تا تاریخ // // // //

۴- تا تاریخ // // // //

آنچه پس از دستیابی به اهدافم انتظار می‌رود مشاهده شود :

اینجانب شاهد و مشوق دانش آموز ضمن مطالعه

مفاد این قرار داد، نظارت و تشویق خود را از تلاشهای در جهت نیل به

اهداف یاد شده اعلام می‌کنم .

امضا دانش آموز

امضا شاهد و مشوق دانش آموز

منابع

- ۱- ابراهیمی، بهمن، و همکاران. "بررسی میزان اثر بخشی مشاور در حل مشکلات دانش آموزان مدارس شهر تهران، از دیدگاه مسئولین هسته های مشاوره و دانش آموزان" طرح پژوهشی شورای تحقیقات آموزش و پرورش شهر تهران. (۱۳۸۲).
- ۲- ابراهیمی، بهمن، و همکاران بسته مهارت‌های زندگی. مؤسسه‌اشاره‌ها و نکته‌های زندگی. (۱۳۸۵).
- ۳- ابراهیمی، بهمن. سایت هوش هیجانی پارسی www.parsei.com (۱۳۸۵).
- ۴- برنارد، فیلیپ. من کیستم؟ روش‌های مؤثر برای خودشناسی، ترجمه منصوره وحدتی احمدزاده، دکتر اسماعیل ابراهیمی، انتشارات رشد، (۱۳۸۰).
- ۵- برنز، دیوید. از حال بد به حال خوب، ترجمه مهدی قره‌چه‌داغی، انتشارات آراین کار، (۱۳۷۰).
- ۶- حمیدی، فریده. بررسی وضعیت بهداشت روانی فرزندان جانبازان در ۲۲ استان کشور. طرح پژوهشی بنیاد مستضعفان و جانبازان، (۱۳۸۲).
- ۷- حمیدی، فریده. بررسی میزان اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر نوجوانان مناطق محروم و فرزندان جانبازان. طرح پژوهشی مربوط به معاونت امور مستضعفان و محرومان، (۱۳۸۳).

۸- حمیدی، فریده. بررسی میزان اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر دختران نوجوان. *نشریه مطالعات زنان وابسته به پژوهشکده زنان دانشگاه الزهراء (س)*، سال سوم، شماره ۷، (۱۳۸۴).

۹- حمیدی، فریده. بررسی میزان اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر نوجوانان مناطق محروم و فرزندان جانبازان. مجموعه مقالات اولین همایش علمی جانباز و خانواده، (۱۳۸۴).

۱۰- حمیدی، فریده. *رابطه هوش عاطفی با سبک‌های مقابله‌ای در نوجوانان مناطق محروم*. طرح پژوهشی بنیاد مستضعفان و جانبازان، (۱۳۸۴).

۱۱- جان بزرگی، مسعود، نوری، ناهید، شیوه‌های درمانگری اضطراب/ تنیدگی، انتشارات سمت، تهران، (۱۳۸۲)

۱۲- رادفر، شکوفه و حقانی، حمید و فلاحتی، مریم. *بررسی ثبات شخصیتی در فرزندان ۱۵-۱۸ ساله جانبازان*. مجموعه مقالات اولین همایش علمی جانباز و خانواده، (۱۳۸۲)

۱۳- رادفر، شکوفه و حقانی، حمید و فلاحتی، مریم. «بررسی سلامت روانی فرزندان ۱۵-۱۸ ساله جانبازان»- مجله علمی پژوهشی طب نظامی- سال هفتم- شماره ۳- پائیز ۸۴.

۱۴- رادفر، شکوفه و حقانی، حمید و دریجانی نبی‌الله و تولایی سید عباس. «بررسی سلامت روانی فرزندان نوجوان جانبازان

- شیمیائی»،** کنگره سراسری بررسی پیامدهای کاربرد سلاح‌های شیمیایی - پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی جانبازان، (۱۳۸۳).
- ۱۵- فروگات، وین **نتوس**، ترجمه: مهرداد فیروزبخت، تهران، نشر رساء، (۱۳۸۵).
- ۱۶- گلמן، دانیل و همکاران. **هوش هیجانی در کار**. ترجمه بهمن ابراهیمی. تهران: انتشارات بهین دانش، (۱۳۸۳).
- ۱۷- گلמן، دانیل و همکاران. **اصول هوش هیجانی در رهبری سازمانی و مدیریت**. ترجمه بهمن ابراهیمی، انتشارات سازمان مدیریت صنعتی (۱۳۸۵).
- ۱۸- نوری، ربابه. **پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی آموزش مهارت‌های فردی**، پژوهشکده فنی و پزشکی جانبازان، (۱۳۸۱).
- ۱۹- نیک پور، ریحانه. **آشنایی با برنامه‌های آموزش مهارت زندگی**. ناشر معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی (۱۳۸۳).
- ۲۰- یونیسف. **راهنمای آموزش مهارت‌های زندگی**، ترجمه نگین عبدا...زاده، بازنویسی و تنظیم دکتر فاطمه قاسم‌زاده، (۱۳۷۸).
- ۲۱- میرزایی، جعفر. اصغر نژاد، علی اصغر (۱۳۷۹). آموزش مهارت‌های اجتماعی، پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی جانبازان.
- 22- Froggatt, Wayne (2003) Fearless, your guide to overcoming anxiety. Sage Press.