

آشنایی با مدیریت خودیابی و ارتباط با خود

# در جستجوی خود



بست و می‌توان در قعر رویاها زندگی کرد. اما برای تعیین هدف‌های واقعی در زندگی، ابتدا باید رغبت‌ها و علاقه‌ها را شناخت و بعد نقشه کشید و برنامه‌ریزی کرد.

## ← رابطه هدف و انگیزه

توانایی‌های همه ما بسیار بسیار بیشتر از چیزهایی هستند که تصور می‌کنیم. ما باید توانایی‌هایمان را باور داشته باشیم و همیشه با انگیزه و قوی زندگی کنیم. بین هدف و انگیزه رابطه مستقیمی وجود دارد. هر وقت انگیزه‌هایمان کم شوند، از هدف دور خواهیم شد یا دیرتر به آن خواهیم رسید.

## ← کنترل به دست خود!

شما انگیزه‌هایتان را از کجا می‌گیرید؟ آیا همیشه منتظر حمایت و تشویق اطرافیان هستید؟ کنترل ما باید دست خودمان باشد و همواره به جای آنکه منتظر کمک دیگران باشیم، باید به پشتوانه نیروی درونی‌مان حرکت کنیم. البته بدیهی است که کمک درست دیگران، ما را در رسیدن به هدف‌ها یاری خواهد کرد.

## ← برنامه زدگی

در زندگی هر انسانی، ممکن است یک هدف کلی و چند هدف جزئی

## ← و اکنون زندگی

زندگی «حساب و کتاب» دارد. اگر بلد نباشیم زندگی‌مان را اداره کنیم، دچار مشکل خواهیم شد. آدم ممکن است هر روز حال و هوایی متفاوت داشته باشد، اما مهم این است که برای کل زندگی تدبیری بیندیشیم.

## ← هدف

برای اداره زندگی، مهم‌ترین موضوع این است که هدف‌های مشخص داشته باشیم. «هدف زندگی چیست؟» پاسخ همه به این پرسش یکسان نیست. عده‌ای به این موضوع چندان اهمیت نمی‌دهند و بعضی‌ها کمتر به آن فکر می‌کنند.

## ← هدفدار و بی‌هدف

عده‌ای روزها را به‌صورت یکنواخت پشت سر می‌گذارند. البته گروهی هم هستند که دچار بلا تکلیفی‌اند و نمی‌توانند هدف‌های زندگی‌شان را انتخاب کنند و برای خود هدف کوچکی را تعیین کنند. گروهی هدف دارند، اما به اندازه کافی جدی نیستند. بعضی‌ها هم خیلی سفت و سخت دنبال هدف‌هایشان می‌روند.

## ← ارتباط رویاها و اهداف

می‌توان همیشه حسرت زندگی دیگران را خورد. می‌توان به شانس و اقبال دل



### ★ تمرین

- پنج نقش مهم زندگی خودتان را به ترتیب اولویت نقش‌ها نام ببرید.
- این نقش‌ها را به اجبار پذیرفته‌اید یا از روی ذوق و علاقه به آن‌ها روی آورده‌اید؟ توضیح دهید.

### ← موانع تحقق هدفها

- \* اضطراب: مضطرب بودن باعث می‌شود هدف‌های پیش‌بینی شده محقق نشود.
- \* خشم: رفتاری است که امکان دارد باعث شود به خودت یا دیگران آسیب برسانی. خوب است بدانی چه عواملی باعث خشم تو می‌شوند و در چه زمان‌ها و موقعیت‌هایی بیشتر خشمگین می‌شوی.

\* کم‌رویی: باعث می‌شود بسیاری از فرصت‌های مناسب در زندگی از بین بروند. حضور در فعالیت‌های گروهی، تحرک و ورزش، انتخاب دوستان مورد اعتماد، تمرین جسارت و مسئولیت‌پذیری، در کاهش کم‌رویی مؤثرند.

### ← چانه بزن، نه بگو!

در موقعیت‌هایی از زندگی، توانایی «چانه‌زنی» لازم است و گاهی هم باید جرئت «نه» گفتن داشت. اگر قرار باشد با همه کنار بیایم و با هر شرایطی سازش کنیم، نه برنامه‌ریزی فایده خواهد داشت و نه به هدف خواهیم رسید.

### ← سازگاری

«سازش» و «سازگاری» دو مفهوم متفاوت هستند. سازگاری یعنی کنار آمدن با تغییرات در شرایطی که لازم است. اما سازش یعنی تسلیم شدن و پذیرفتن هر شرایطی که دیگران برای ما تعیین کرده‌اند. کسانی که از خود اختیار عمل کمتری دارند، بیشتر اهل سازش هستند.

### ← ارزیابی و سرزنش خود

خوب است گاهی برنامه‌ها و کارهایمان را ارزیابی کنیم. ارزیابی از خود باعث می‌شود نقاط قوت و ضعف خود را بشناسیم و در برنامه‌ریزی، تغییرات لازم را ایجاد کنیم. هدف ارزیابی، باید اصلاح و پیشرفت باشد، نه اینکه با سرزنش خودمان، روحیه خودمان را پایین بیاوریم!

وجود داشته باشد. اما نکته اصلی این است که همه وقت و نیرویتان را صرف رسیدن به هدف‌ها کنید. برای این کار، داشتن برنامه زندگی لازم است. برنامه زندگی ابعاد گوناگونی دارد.

● برنامه: هر برنامه زمانی خوب محسوب می‌شود که اجراشدنی باشد. اگر هر کدام از برنامه‌هایی را که می‌ریزیم، به دلیلی اجرا نشوند، باید نقطه ضعف‌هایمان را بیابیم.

● برنامه‌ریزی: برنامه‌ریزی به ما امکان می‌دهد از زمان و امکانات و توانایی‌های خودمان برای رسیدن به هدف‌ها استفاده کنیم.

● اجرای برنامه‌ها: قبل از برنامه‌ریزی و اجرای آن، وضع موجود را ارزیابی کنید. باید بدانید، به‌طور متوسط چقدر می‌خواهید، چقدر تلویزیون می‌بینید، چقدر در فضای مجازی هستید، چقدر تفریح می‌کنید، چقدر درس می‌خوانید و ...

● عملی نشدن برنامه‌ها: در بیشتر افراد، برنامه‌های خیلی جزئی و دقیق، چندان عملی نمی‌شوند. در برنامه‌هایتان جای خالی پیش‌بینی کنید تا اگر موفق به اجرای بعضی از کارها نشدید، امکان جبران داشته باشید.

### ← هر چیز در جای خود

در زندگی خوب و هدف‌دار، هر چیز جای خودش است. به این شرایط، زندگی متعادل می‌گویند.

### ★ تمرین

- شما در این زمینه‌ها چگونه تعادل ایجاد می‌کنید: تغذیه، تحرک، تفریح، خواب؟
- یکی از مواردی را که زندگی متعادل را از شما دور می‌کند نام ببرید و بگویید برای ایجاد تعادل در آن‌ها چه می‌کنید. (برای راهنمایی و برای اینکه بتوانید پاسخ این پرسش را با دوستان خود به تبادل نظر بگذارید، دو مورد «خواهید در روزهای تعطیل تا نزدیکی‌های ظهر و میزان حضورتان در فضای مجازی» را در نظر بگیرید.)

### ← نقش‌های ما

هر یک از ما نقش‌های متفاوتی در زندگی داریم. شما در مدرسه هنرجو هستید، در منزل یا فرزندید یا توأمان فرزند و خواهر یا برادرید. حتی ممکن است عضو یک گروه تئاتر یا سرود باشید و در ایامی از سال عضو یک تیم ورزشی محسوب شوید. این‌ها نقش‌های ما هستند. هر نقشی وظایفی دارد و انتظاراتی که دیگران در قبال پذیرش آن نقش از ما دارند. برای مثال، همان‌طور که شما به‌عنوان فرزند از والدین خود انتظاراتی دارید، آن‌ها هم از شما انتظاراتی دارند.

