



در
سال نو
"حال نو"
مبارک

مرکز مشاوره دانشگاه تربیت مدرس

آدرس : دانشگاه تربیت مدرس - خیابان سیندخت - کوچه شهریور - پلاک ۷۷

تلفن : ۰۲۱-۸۲۸۸۴۰۳۹



دانشگاه تربیت مدرس

تا حالا در مورد داشتن حال خوب فکر کردید؟

به نظر شما حال خوب چه معنایی داره؟

الآن از خودتون پیرسین که حالتون خوبه یا نه؟

آدم ها می تونن حال فوبی نداشته باشن، اما همیشه رو به راه باشن؛ به نظرم رو به راه بودن خیلی مهم تر از مال فوب داشتنه.

رو به راه بودن یعنی می دونی الان کجایی و جایگاه خودت رو فوب میشناسی.

یادمون باشه برای شروع رشدمون باید اول ارزیابی کنیم که در کجای مسیر زندگی مون هستیم.

این ارزیابی نکات مثبت و منفی زندگی ما رو بهمون نشون میدهد.

فوب پس؛

اول باید از فودمون شروع کنیم، فودمونو بشناسیم و به کارهایی که تا الان انجام دادیم و یا انجام ندادیم فکر کنیم. همین موقع است که باید واقع بین باشیم و فودمون رو گول نزنیم.

چون اگه با فودمون رو راست نباشیم باعث میشه که درجا بزنیم.

این درجا زدن در طولانی مدت باعث رنجش ما میشه و همین رنجش ها سر آغاز مشکلات زندگی ما میشن.

مالا که روز های آخر ساله و همه دارن فونه تکونی می کنن ما هم ذهنمونو فونه تکونی کنیم، به کارهایی که انجام دادیم فکر کنیم و ببینیم نتیجه ی فوبی دادند یا نه.

یا ببینیم چه کارهاییمون نا تموم مونده و یا چه کارهایی رو هی عقب انداختیم، در حالی که براشون خیلی مشتاق بودیم.

فوب که نگاه کنیم می بینیم چندان هم از وضع ماضی راضی نیستیم و همین باعث میشه مالمون فوب نباشه و این نتیجه ی اینه که ما تو مسیر زندگی مون قرار نگرهتیم و یه جای راه رو اشتباه رفتیم.

برای ادامه دادن تو مسیر درست، اول لازمه که بفهمیم چه چیزایی باعث شده ما این اشتباهات رو انجام بدیم.

اگه این ها رو بفهمیم تازه رو به راه میشیم و این احساس فوشایندی برامون ایجاد میکنه، انگار به یک کشف بزرگ رسیدیم.

هیچ چیز مثل کشف درون فودمون نموتونه ما رو اینقدر شگفت زده کنه.

فوب پس قرار شد اول ببینیم کجای راهیم و بعد ببینیم چه اشتباهاتی داشتیم و کجا ها تکراراشون کردیم تا دوباره اشتباهاتمونو انجام ندیم.

مالا نوبت به پیدا کردن راه های جدید میرسه و اینجاست که تازه کار ما سفت میشه.

همین جاست که خیلی از آدمها جا می زنند و زود فسته میشن و این باعث میشه تو مسیر رشد فودشون نباشن و به نتایج دلفواه فودشون نرسن.

برای عبور از این درجا زدن یک راه وجود داره اونم اینه که نسبت به مسیری که میخوایم طی کنیم تعهد داشته باشیم؛ یعنی بدونیم اگر می خوایم به نتایج دلفواهمون برسیم و مالمون فوب باشه و البته در مسیر رشدمون باشیم لازمه که سفتی های راه رو هم تحمل کنیم و ظرفیت فودمونو گسترش بدیم و بزرگ بشیم و البته این بزرگ شدن درد هم داره؛

اما دردی که در راه رشد باشه امیدبخشه یعنی تو میدونی چی در انتظارته و میخوای به کجا برسی و همین میشه انگیزه ای برای عبور از سفتی هات.

پس مالا که می خوایم مال دلمون فوب باشه و رو به راه باشیم مالا که سال ۹۷ داره روز های آخر فودشو سپری میکنه بیا با هم یه تصمیمی بگیریم اهدافی که میخوایم تو سال آینده بهش برسیم رو فهرست کنیم و فوب بهشون فکر کنیم و برنامه ریزی کنیم که چه طور به این اهداف برسیم تا از فودمون راضی باشیم.

این جوهری می تونیم سال نو رو با مال نو شروع کنیم. سال نو رو با اهداف جدید جلو میبریم و میدونیم از کدوم راه باید بریم.

برای رسیدن به راهمون هم متما از دیگران مشورت بگیریم. مشورت گرفتن از آدمای می تونه راهمون رو کوتاه تر کنه.

یادمون باشه مرکز مشاوره دانشگاه هم همیشه هست تا هنگام سفتی های راه کمکمون کنه تا راحت تر پیش بریم.

البته یادمون نره اگر فقط به فکر مال فوب فودمون باشیم و به مال فوب اطرافیانمون فکر نکنیم خود ما هم نمتونیم مال فوبی داشته باشیم.

آدم ها به هم وصلن؛ پس بیاین همدیگر رو برای رسیدن به مال فوب کمک کنیم و به فکر بقیه هم باشیم.

بیاین توی این روز های آخر سال سبک تر قدم برداریم و آدمها رو ببخشیم و همه با هم به استقبال سال نو و مال نو بریم.

اینطوری هم فودمون فوشمالیم و هم دیگران و مال همه مون بهتره.

”یاد من باشد فردا دم صبح جور دیگر باشم“

مهربان باشم با مردم شهر

و فراموش کنم هر چه گذشت

خانه دل بتکانم از غم و

به لبخندی خوش، دست در دست زمان بگذارم“

نویسنده :

شکوه شیروانیان

دانشجوی رشته روانشناسی دانشگاه تربیت مدرس