



## ۶. مقصر نرسیدن

# به اهدافمان در سال ۱۴۰۱

سال گذشته در چنین روزهایی مشغول برنامہ ریزی برای رسیدن به اهدافمان در سال جاری بودیم اما الان می بینیم که به بعضی هایشان نرسیده ایم؛ مشکل کجاست؟

سیده زهرا جلیلی هاشمی | روان شناس

#### محوری

به روزهای پایانی سال نزدیک می شویم و فرصت خوبی است تا کارنامه مان در سال ۱۴۰۱ را بررسی کنیم. احتمالاً شما هم این روزها اهداف و تصمیم هایی را به یاد می آورید که اسفند سال گذشته به آن ها فکر کردید و قرار بود در طول سال ۱۴۰۱ از بالقوه به بالفعل تبدیل شوند. هر چند برنامه های عملیاتی برای آن ها چیدید اما انگار همان جاسر جای شان ماندند و هیچ تکانی نخوردند! اما چرا این گونه شد؟ در ادامه به ۶ مورد از رایج ترین اشتباهات در برنامه ریزی ها که مقصرهای اصلی نرسیدن به اهدافمان در سال ۱۴۰۱ بودند، اشاره می کنیم. به این امید که اسفند سال ۱۴۰۲، به همه اهداف تان رسیده باشید.

#### کمال گرایی

بیشتر ما وقتی می خواهیم تصمیمی برای آینده بگیریم یا اهدافی برای خودمان تعیین کنیم، افراد موفق و الگوهای مورد تشویق جامعه را روی قله اهدافمان می گذاریم و می خواهیم تا در مدت کمی به آن اهداف دست پیدا کنیم. به همین دلیل با کوچک ترین شکستی احساس ناامیدی می کنیم و از خواسته ها و اهدافمان دست می کشیم. بهتر است به جای آن به امکانات و موقعیت زندگی و کمی ها و کاستی های زندگی خود در کنار نکات مثبت و پشتوانه ها توانایی هایی که داریم دقت کنیم و بر اساس آن ها اهدافمان را بچینیم. در گیر

## ۱

## ۲

کمال گرایی شدن بدون بررسی داشته هایی که از اصلی ترین مقصرهای نرسیدن به اهدافمان در سال ۱۴۰۱ بوده است.

#### نداشتن برنامه ریزی اصولی

برای رسیدن به هر هدفی تنها خواستن کافی نیست بلکه تلاش و پشتکار در کنار داشتن برنامه درست و مدون با توجه به شرایط و موقعیت های خاص هر فرد لازم و مهم تری است. بنابراین اگر هدفی دارید که در سال گذشته نتوانستید به آن



دست پیدا کنید، برای سال آینده تان برنامه ریزی دقیق تر و صحیحی با توجه به شرایط فردی خود داشته باشید تا از قطار موفقیت در سال آینده جا نمانید.
همان طور که بدون برنامه ریزی رسیدن به اهداف غیر ممکن است، با برنامه ریزی اشتباه هم کاری از پیش نمی برید.

#### بی توجهی به توانایی های خود

برای دست یابی به اهداف و خواسته ها در زندگی، اول از همه نیاز است تا خودشناسی دقیقی داشته باشید. به این معنا که استعدادها، توانایی ها، روحیات و خلق و خوی خود را بشناسید و پس از آن بر مبنای توانایی ها و استعدادهای تان برنامه ریزی کنید. در این صورت احتمال شکست شما چند برابر کمتر می شود و می توانید اسفند ۱۴۰۲ خوشحال باشید که به هدف تان دست پیدا کردید.

## ۴

#### لذت طلبی به جای اراده و پشتکار

برای رسیدن به خواسته های تان باید اراده و پشتکار قوی داشته باشید و در مقابل خواسته ها و تمایلات درونی و اتفاقات یا حوادث بیرونی به خاطر سیدن به خواسته های تان بایستید. محکم و استوار قدم بردارید و از بسیاری لذت ها چشم پوشی کنید. یکی از مقصران اصلی که باعث شده تا به اهداف تان در سال جاری نرسید، این است که گاهی لذت طلبی را به تلاش و پشتکار ترجیح داده اید.

#### نداشتن اولویت بندی

در برنامه ریزی برای آینده و هدف گذاری باید واقع بین بود و به همه جوانب فردی و اجتماعی و شرایط زندگی خوددقت کرد. باید بر آن اساس برنامه ریزی کرد تا احتمال شکست کم شود. بنابراین یکی از دلایل شکست شما در برنامه های سال گذشته تان احتمالاً همین مورد بوده است که در شرایطی که اولویت زندگی تان به طور مثال توجه به امور خانواده بوده، شما برنامه تان را بر مبنای رشد فردی چیده اید.

#### کمبود اعتماد به نفس

نداشتن خودباوری یا کمبود اعتماد به نفس هم یکی دیگر از دلایل شکست در برنامه ها و اهداف است. گاهی شما برنامه ای برای آینده خود تدوین می کنید اما اعتماد به نفس لازم و خودباوری برای رسیدن به آن را ندارید. پس در ناخودآگاه تان و به طور غیر مستقیم با بهانه جویی و اهمال کاری از تلاش برای رسیدن به آن سرباز می زنید و خودتان را گول می زنید که شرایط و امکانات مهیا نبود و گر نه من توان و استعداد رسیدن به خواسته ام را داشتم اما شرایط اجازه نداد. اما بهتر است با خودتان روبرو است باشید، ضعف های تان را بشناسید و در صدد حل آن برآیید.



## دخترم می گوید که زندگی اش را سیاه کردم

مردی هستم ۵۰ ساله و پنا، ۸ ماه است به خاطر افسردگی کار نکردم. دختر جوانی دارم که با کارهایش به مشکلات ما می افزاید. از من حرف شنوی ندارد و می گوید زندگی اش را سیاه کردم. مشکلاتم زیاد است. راهنمایی ام کنید که چطور دل دخترم را به دست بیاورم؟



دکتر حسین محرابی | روان شناس و مدرس دانشگاه

#### مشاوره خانواده

مخاطب گرامی، شما در متن ار سالی خود به چند موضوع مختلف اشاره کرده اید که هر کدام به تنهایی یک مبحث کامل را می طلبد و در واقع، این کلیات باعث می شود که ارائه یک راهکار مشخص و کاربردی میسر نباشد زیرا تان مانی که ریشه ها و علل اصلی یک مشکل تشخیص داده نشود، عملاً دادن راهکار امکان پذیر نیست ولی در عین حال چند نکته را خدمت شما عرض می کنم.

#### ◉ زمینه دلجویی را فراهم کنید

ابتدا زمینه پذیرش دلجویی را فراهم کنید. این که شما تصمیم گرفته اید دل دخترتان را به دست بیاورید، بسیار ارزشمند است ولی تا زمانی که او ذهنیت مثبت و آمادگی کافی برای این اقدام شما نداشته باشد و همچنان شما را عامل همه بدبختی های خود بداند، امکان موفقیت تان کم خواهد بود.

#### ◉ علت رفتارهای دخترتان چیست؟

این که گفته اید دختر جوان تان از شما حرف شنوی ندارد یا به مشکلات شما اضافه می کند و شما را مقصر می داند و ...، نیاز به بررسی بیشتری دارد. به عنوان مثال آیا تاکنون ادبیات شما مناسب بوده یا دستوری و تهدیدآمیز با او سخن گفته اید؟ یا این که رفتارهای او را مشکل ساز می دانید، آیا واقعا هنجار شکن و مشکل آفرین است یا از نظر شما این گونه است؟ این که معتقد است

## پرسش و پاسخ های ۱۰ ثانیه ای

**به شوهرم می گویم به من ابراز علاقه کن، ناراحت می شود و می گوید همین که سر کار می روم و زحمت می کشم، بس است. به او برای ابراز علاقه چقدر اصرار کنم؟**



زبان بیان عشق آدم ها با هم متفاوت است.

همسر شما کلامی نیست پس اصرار شما

هم نتیجه عکس خواهد داد. روشی را که

او ابراز علاقه می کند، پیدا و به آن توجه

کنید تا نیاز شما هم برآورده شود.



فهیمة میرزایی، کارشناس ارشد روان شناسی

### چرا از دلک می ترسیم؟

ترس از دلک ها یا کولر فوبیا چیزی است که در فرهنگ های مختلف

به طور گسترده ای در بزرگ سالان و کودکان گزارش شده است

#### از دنیای روان شناسی

هدف دلک ها خنداندن مردم است اما تاییک یک نظر سنجی نشان می دهد که نیمی از مردم، در جاتی از کولر فوبیا یا همان ترس از دلک ها را تجربه کرده اند. در تعریف دلک هراسی یا همان کولر فوبیا گفته شده که این نوع ترس به ترس از دلک هایی که چهره شیطانی دارند، منحصر نمی شود و هراس از هر نوع دلکی را در بر می گیرد. یک مطالعه جدید درباره ترس از دلک ها این هدف را دنبال می کند که چرا مردم از بازیگرانی که تمام هدفشان خنداندن مخاطبانشان است، می ترسند؟

می کند. محققان همچنین بر این باورند که فریزی روی آرایش که «یادآور بیماری وواگیری» است، می تواند در ایجاد ترس در بزرگ سالان و کودکان نقش داشته باشد. آن ها نوشتند: «این عوامل می توانند به یک دلک ظاهری بد شکل بدهند که (متأسفانه اما اجتناب ناپذیر) انسان ها به آن واکنش طبیعی و تنفرو ترس نشان می دهند.»

#### ◉ پژوهشی که باید تکمیل شود

به گفته محققان تحقیقاتی که شرکت کنندگان را از زیبایی و واکنش های بعدی آن ها هنگام مشاهده تصاویر دلک و همچنین آرایش و رنگ های مختلف موی آن ها را اندازه گیری کند، می تواند درباره این فوبیا بینش تازه ای ارائه دهد.



پژوهشگران با استناد به برخی محدودیت های این مطالعه گفتند در حالی که حدود ۵۴ درصد شرکت کنندگان گزارش دادند تا حدودی از دلک ها می ترسند، مطالعه، این موضوع را ارزیابی نکرد که آیا پاسخ دهندگان معیارهای خاص تشخیص یک فوبیا را دارند یا نه. پژوهشگران همچنین امیدوار بودند در مطالعات آینده، در یابند آیا افرادی که صورت هایشان مانند حیوانات نقاشی شده است، ترس را ایجاد می کنند یا این که آرایش دلک ها به طور خاص صایت ترس آور دارد. آن ها افزودند: «در پایان، این مطالعه، اولین مطالعه ای است که علت شناسی ترس از دلک را بررسی می کند و نیاز به تحقیقات تکمیلی دارد.»

برای نوشتن این مطلب از «ایندپندنت فارسی» کمک گرفته شده است

◉ از آرایش صورت تا پنهان کردن احساسات در تحقیق جدیدی که به تازگی در مجله مرزهای روان شناسی منتشر شده، دانشمندان دانشگاه ولز جنوبی داده های یک نظر سنجی بین المللی از حدود هزار شرکت کننده بزرگ سال از ۶۴ کشور را ارزیابی کردند و دریافتند بیش از نیمی از پاسخ دهندگان در جاتی از کولر فوبیا را گزارش کرده اند. حدود ۵ درصد از پاسخ دهندگان گفته اند که از:

دلک ها به شدت «می ترسند.

بر اساس این مطالعه، ویژگی های اغراق آمیز صورت دلک ها و آرایشی که اشارات احساسی را پنهان می کند، دلایل اصلی ترس مردم از آن هاست. دلیل دیگری که ذکر شد، نمایش

منفی دلک ها در فرهنگ عامه بود؛ مانند شخصیت پنی وایز در کتاب استیون کینگ به نام «آن». عامل دیگری که بالاترین رتبه را در میان پاسخ دهندگان به این نظر سنجی به خود اختصاص داد، رفتار پیش بینی ناپذیر دلک ها بود. پژوهشگران خاطر نشان کردند که کمترین میزان توافق در میان شرکت کنندگان، ترس ناشی از تجربه شخصی ترسناک با دلک ها بود. البته دانشمندان احتمال می دهند هیچ یک از این دلایل به تنهایی ایجاد ترس نکند، بلکه کنار هم قرار گرفتن این ویژگی ها ترس آور باشد. آن ها گفتند «اثر دره وهمی» به دلیل این که دلک ها از نظر ظاهری کاملاً شبیه انسان نیستند، به همراه آرایشی که پوست را کاملاً می پوشانند، ممکن است از جمله دلایلی باشد که در ترکیب با هم ترس را به انسان ها القا

#### ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۰۹۹۹

◉ خانمی که پتینه کاری می کنین، چقدر خوب که تونستین در دانشگاه شته تون رو تغییر بدین و برین سراغ رشته مورد علاقه تون- من خیلی دیر این فکر به سرم زد و الان در شغلی هستم که هیچ علاقه ای بهش ندارم.

◉ به جای چاپ مطلبی در باره «نکات بهداشتی خرید ماهی قرمز»، بهتر بود که توصیه می کردین مردم ماهی نخرن. گناه دارن این حیوان ها. به زور می اندازن شون نوی تنگ، یک هفته بعد هم می میرن. این کار درستی نیست.

◉ وسوسه شدن برای کشیدن سیگار بعد از ترک رو، فقط افرادی می فهمن که سیگار رو ترک کردن. واقعا سخته. مروط به مطلب صفحه خانواده مشاوره.

◉ نقاشی های خانمی که در صفحه اول زندگی سلام چاپ شده، خیلی قشنگ بود. مشخصه کارش در سته. کاش یک قیمتی می داد از کارهاش بدونیم که هزینه اش چه جوهریه.



زندگی سلام  
دوشنبه  
۲۲ اسفند ۱۴۰۱  
۲۰ شعبان ۱۴۴۴  
۱۳ مارس ۲۰۲۳  
شماره ۲۳۹۴

### خانواده مشاوره