

هدف یابی

هدف شما از درس خواندن و یا شرکت در کنکور چیست؟

آیا به اهمیت این پاسخ آگاهی دارید؟

آیامی دانید نوع هدف تا چه حد در مسیر فعالیت تاثیر دارد؟

آیا هدفی که انتخاب کرده‌اید، منطقی است؟

جالب است بدانید که بعضی از هدف‌ها، اضطراب زاهستند و بیش از آن که عامل تلاش باشند، به صورت مانع حرکت، عمل می‌کنند. یک بعد بسیار مهم اهداف و انگیزه‌ها، تاثیر آنها در تمرکز حواس و افزایش عملکرد است. به شما توصیه می‌کنیم، به اهدافتان با حوصله‌ی بیشتری ببینید، بر روی اهداف دوباره تمرکز و توجه کنید و اگر لازم بود آنها را مورد بازنگری قرار دهید.

ابهام در هدف

سعی کنید هیچگاه در اهداف خود دچار سردگمی و ابهام نشوید. میدان درس خواندن و کنکور را به عنوان نمونه‌ای از عرصه‌های زندگی تصور کنید.

انسان جدی در همه‌ی کارهایش جدی است، اما انسان ابهام‌گرا، افت و خیز زیادی دارد. برای یکبار هم که شده، خود را در معرض قرار دهید و ببینید در کاری که برای‌تان مهم است، چقدر جدی هستید. روشنی و ارزشمندی هدف، مستلزم جدی بودن است. اگر در اهداف و انگیزه‌هایتان دچار شک و ابهام می‌شوید به احتمال زیاد اهدافتان بیش از آنکه درونی باشند به عوامل بیرونی بستگی دارند.

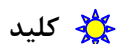
به عبارت ساده‌تر، به جای آنکه از خود درس خواندن و یادگیری لذت ببرید، بیشتر به خاطر عواملی چون، جایزه و پاداش، جلب رضایت والدین و اطرافیان، گرفتن مدرک و غیره فعالیت می‌کنید. این عوامل بدن نیستند و تا حدی هم وجودشان لازم است ولی تاثیر آنها، هیچگاه به پای انگیزه‌های درونی نمی‌رسد.



هیچگاه به خودتان اجازه ندهید با اهداف مبهم حرکت کنید. اهداف روشن منطقی، چراغ راه هستند.

رضایت به حداقل

بعضی‌ها چون حوصله‌ی تلاش ندارند، هم در فعالیت و هم در نتیجه، به حداقل رضایت می‌دهند. اینان بیشتر به دنبال شانس و اقبال هستند و این که بالاخره شاید دری به تخته بخورد و یک جوری قبول شوند. متأسفانه این دسته، همیشه دنبال راه‌های در رو هستند. مثلاً در دوران دبیرستان، هستند دانش‌آموزانی که با آرزو و خیال درس می‌خوانند! دل بستن به این که سؤالات امتحان آسان باشد، بتوان سر جلسه تقلب کرد، حداقل نمره‌ی قبولی کسب شود، و... نمونه‌هایی از افکار سهل‌انگارانه و غیرمنطقی هستند. در کنکورها هم نمونه‌های چنین افکاری دیده می‌شود. مثلاً چگونه پاسخنامه‌ی کنکور را علامت بزنید تا حداقل نتیجه را بگیرید، برای آنان سوزی جالبی محسوب می‌شود. آنها حتی درصدی هم برای احتمال اشتباه در کامپیوترهای علامت خوان در نظر می‌گیرند. آنها هم چنین از دبیران و کسانی که فقط کلیدها و کلیشه‌ها را برای علامت زدن گزینه‌های آموزش دهند، استقبال می‌کنند. در شرایط فعلی کنکور و فضای رقابتی شدید، کسانی که به حداقل رضایت می‌دهند نباید منتظر کسب نتیجه باشند به خصوص این که آنها در ارزیابی و موقعیت و توانایی‌های خود هم دچار اشتباه می‌شوند. شنیده‌اید دانش‌آموزی که فکر می‌کند در امتحان نمره‌ی ۱۰ می‌گیرد، معمولاً نمره‌ای کمتر از پیش‌بینی خود خواهد گرفت.



حضور باری به هر جهت برای درس خواندن و به خصوص در کنکور، و کسب نتیجه را به شانس و عوامل دیگر واگذار کردن، ساده‌اندیشی و انکار واقعیت است.

دلیل حضور

علت حضور شما در میدان کنکور چیست؟ آیا با پای خودتان وارد این عرصه شده‌اید یا دیگران شما را به میدان هل داده‌اند و مواضبتان هستند که از میدان فرار نکنید؟! اگر در این مورد شک دارید خود را با یک ملاک می‌توانید ارزیابی کنید. چقدر برای کنکور سرمایه‌گذاری کرده‌اید؟


به عبارت دیگر، هدف وانگیزه‌ی شما چقدر باتلاش‌های تان تطابق دارد؟ آیا به اندازه‌ی حرف‌های تان جدی هستند؟ اگر احساس کردید حضور شما در کنکور بیش از آن که برای خودتان مهم باشد، برای دیگران مهم است و با صرف‌فایه این دلیل در کنکور حضور دارید که دیگران هم این کار را می‌کنند، همین امروز رویه‌ی خود را تغییر دهید. هیچ عاملی اعم از جو زندگی، انتظار اطرافیان، تبلیغات و سایر شرایط نباید شمارا به این مسیر کشانده باشد. باید خودتان آگاهانه قدم به میدان کنکور بگذارید.

کلید 

کنکور می‌تواند فرصتی باشد برای محک زدن خودتان در زندگی و این که چقدر برای اهدافتان ارزش قائلید و برای آن سرمایه‌گذاری عملی می‌کنید.

قبولی صد درصد

خیلی از دانش‌آموزانی که انگیزه‌های بالا و آمادگی‌های درسی خوبی دارند، هدف خود را در کنکور، قبولی صد درصد قرار می‌دهند. بسیاری از دانش‌آموزان دیگر هم می‌خواهند به هر نحو ممکن قبول شوند، حتی اگر رشته‌ی پایین‌تر، دوست دارند بلاخره در پایان کار مهر قبولی در پیشانی آنها هم بخورد. اگر ناراحت نمی‌شوید باید بگوییم که چنین هدفی، هدف منطقی نیست، این، از جمله اهدافی است که ایجاد اضطراب می‌کند. شما در حین فعالیت و تا قبل از کنکور فشار روانی زیادی را باید تحمل کنید که نتیجه‌ی آن اضطراب غیر قابل کنترل است علاوه بر آن، اگر هدف را موفقیت حتمی قرار دهید و به آن نرسید، لطمه‌ی زیادی می‌خورید.

کلید 

اگر هدف تلاش‌های خود را موفقیت حتمی قرار دهید باید استرس و اضطراب ناشی از آن را هم بپذیرید.

منطقی‌ترین هدف

چه چیزی باید هدف قرار گیرد؟ بهترین و منطقی‌ترین هدف چیست؟ آیا می‌توان هدفی انتخاب کرد که کمتر اضطراب‌زا باشد؟ هدف را حداکثر استفاده از توانایی‌های خودتان قرار دهید. اگر هدف حداکثر استفاده از توانایی‌ها و قابلیت‌ها باشد، هم تلاش و هم شکست و پیروزی، معنای دیگری پیدامی‌کنند. کسی که به جای فرار از واقعیت‌ها و ارتباط دادن دلایل شکست و پیروزی به عوامل بیرونی، بر توانایی‌های خود تمرکز می‌کند، در واقع انتظارش را از خودش بالامی‌برد و سعی می‌نماید بیشتر کوشش کند. فرض کنید همین امروز امتحانات پایان سال تحصیلی و یا کنکور تمام شده است و شما بعد از آزمون منتظر اعلام نتیجه هستید. معمولاً در چنین شرایطی، انسان فرصتی پیدامی‌کند تا نگاهی به پشت سر بیندازد و ببیند چه کرده است و چه اتفاقاتی افتاده است؟ فرض کنید امروز همان روز است. به جای آن که در چنین روزی این کار را انجام دهید، همین الان نگاهی به گذشته و حال خود بکنید. به این سؤال همیشه پاسخ دهید: چقدر از توانایی‌های خود استفاده کرده‌اید؟ گذشته را نمی‌توان عوض کرد، ولی شما هنوز فرصت دارید!

اگر هدف را حداکثر استفاده از توانایی‌های خودتان قرار دهید شما در واقع وارد میدانی می‌شوید که حریف مقابل خودتان هستید. به جای ایراد گرفتن به درو دیوار، اول سعی کنید تکلیف‌تان را با خودتان روشن کنید. به جای آن که بعد از امتحانات یا کنکور تاسف بخورید که چرا همه‌ی تلاش‌تان را نکرده‌اید، هم اینک هم کمربندها را سفت تر ببندید و به جای سپردن احتمال موفقیت، به حوادث و شانس منطقی و واقع بینانه حرکت

کنید. چنین هدفی به شما کمک می‌کند اضطراب را با تلاش کنترل نمایید. یعنی بپذیرید اگر بیشتر فعالیت کنید، از خودتان راضی تر خواهید بود و

این، یعنی کاهش اضطراب. در هر حال، یادآوری می‌کنیم که نوع هدف در همه‌ی ابعاد فعالیت و تلاش شما تاثیر می‌گذارد.

کلید 

به جای هر هدفی، هدف را حداکثر استفاده از توانایی‌های خودتان قرار دهید تا هم برای تلاش انگیزه‌ی بیشتری داشته باشید و هم بتوانید به شکست و پیروزی منطقی تر نگاه کنید.

نتیجه‌گیری

۱- هیچگاه به خودتان اجازه ندهید با اهداف مبهم حرکت کنید. اهداف روشن منطقی، چراغ راه هستند.

۲- حضورباری به هرجهت برای درس خواندن وبه خصوص درکنکور،وکسب نتیجه رابه شانس وعوامل دیگر واگذارکردن، ساده اندیشی وانکار واقعیت است.

۳- کنکورمی تواند فرصتی باشدبرای محک زدن خودتان درزندگی واین که چقدربرای اهدافتان ارزش قائلیدوبرای آن سرمایه گذاری عملی می کنید.

۴- اگرهدف تلاش های خود را موفقیت حتمی قراردهیدبایداسترس واضطراب ناشی ازآن را هم بپذیرید.

۵- به جای هرهدفی،هدف را حداکثر استفاده ازتوانایی های خودتان قراردهید تا هم برای تلاش انگیزه ی بیشتری داشته باشدوهم بتوانیدبه شکست وپیروزی منطقی ترنگاه کنید.