

هدف یابی

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

آیا به اهمیت این پاسخ آگاهی دارید؟

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

آیا هدفی که انتخاب کرده اید، منطقی است؟

جالب است بدانید که بعضی از هدف ها، اضطراب زاهستند و بیش از آن که عامل تلاش باشند، به صورت مانع حرکت، عمل می کنند. یک بعد بسیار مهم اهداف و انگیزه ها، تاثیر آنها در تمرکز حواس و افزایش عملکرد است. به شما توصیه می کنیم، به اهدافتان با حوصله ی 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 نمونه ای از عرصه های زندگی تصور کنید.

انسان جدی در همه ی کارهایش جدی است، اما انسان ابهام گرا، افت و خیز زیادی دارد. برای یکبار هم که شده، خود را در معرض قرار دهید و ببینید در کاری که برای تان مهم است، چقدر جدی هستید. روشنی و ارزشمندی هدف، مستلزم جدی بودن است. اگر در اهداف و انگیزه هایتان دچار شک و ابهام می شوید به احتمال زیاد اهدافتان بیش از آنکه درونی باشند به عوامل بیرونی بستگی دارند.

به عبارت ساده تر، 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 می کنید. این عوامل بدن هستند و تا حدی هم وجودشان لازم است ولی تاثیر آنها، هیچگاه به پای انگیزه های درونی نمی رسد.



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

رضایت به حداقل

بعضی ها چون حوصله ی تلاش ندارند، هم در فعالیت و هم در نتیجه، به حداقل رضایت می دهند. 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 راه های درو هستند. مثلاً در دوران دبیرستان، هستند دانش آموزانی که با آرزو و خیال درس می خوانند! دل بستن به این که سؤالات امتحان آسان باشد، بتوان سر جلسه تقلب کرد، حداقل نمره ی قبولی کسب شود، و... نمونه هایی از افکار سهل انگارانه و غیر منطقی هستند. در کنکور ها هم نمونه های چنین افکاری دیده می شود. مثلاً چگونه پاسخنامه ی کنکور را علامت بزنید تا حداقل نتیجه را بگیرید، برای آنان سوزی جالبی محسوب می شود. آنها حتی در صددی هم برای احتمال اشتباه در کامپیوترهای علامت خوان در نظر می گیرند. آنها هم چنین از دبیران و کسانی که فقط کلیدها و کلیشه ها را برای علامت زدن گزینه های آموزش دهند، استقبال می کنند. در شرایط فعلی کنکور و فضای رقابتی شدید، کسانی که به حداقل ها رضایت می دهند نباید منتظر کسب نتیجه باشند به خصوص این که آنها در ارزیابی و موقعیت و توانایی های خود هم دچار اشتباه می شوند. شنیده اید دانش آموزی که فکر می کند در امتحان نمره ی ۱۰ می گیرد، معمولاً نمره ی کمتر از پیش بینی 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، ساده اندیشی و انکار واقعیت است.

دلیل حضور

علت حضور شما در میدان کنکور چیست؟ آیا با پای خودتان وارد این عرصه شده اید یا دیگران شما را به میدان هل داده اند و مواضبتان هستند که از میدان فرار نکنید؟! اگر در این مورد شک دارید خود را با یک ملاک می توانید ارزیابی کنید. چقدر برای کنکور سرمایه گذاری کرده اید؟


به عبارت دیگر، هدف وانگیزه‌ی شما چقدر باتلاش‌های تان تطابق دارد؟ آیابه 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؟ آیای 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 همیشگی 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 سفت‌تر ببندید و به جای سپردن احتمال موفقیت، به حوادث و شانس منطقی و واقع‌بینانه حرکت کنید.

چنین هدفی به شما کمک می‌کند اضطراب را با تلاش کنترل نمایید. یعنی بپذیرید اگر بیشتر فعالیت کنید، از خودتان راضی‌تر 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 منطقی‌تر 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 واگذار کردن، ساده اندیشی وانکار واقعیت است.

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

۴- اگرهدف تلاش های خود را موفقیت حتمی قراردهید باید استرس واضطراب ناشی از آن را هم بپذیرید.

۵- به جای هرهدفی،هدف را حداکثر استفاده ازتوانایی های خودتان قراردهید تا هم برای تلاش انگیزه ی بیشتری داشته باشید و هم بتوانید به شکست وپیروزی منطقی تر نگاه کنید.