

آماده...! هدف...! آتش...!

محمود امیریگی - روان شناس



قانون اول: من و تکلیف

سعی نکنید برای خودتان رویا پردازی کنید. چند نفر از کودکانی که در بچگی عشق خلبان بودن دارند واقعا خلبان می‌شوند؟ پس سعی کنید هدفی که برای خودتان در نظر می‌گیرید ریشه در واقعیت داشته باشد و حد و حدود آن مشخص باشد. مثلا اگر رتبه‌هایتان همیشه بالای سه هزار می‌شود، رشته‌ای مثل مکانیک شریف را به عنوان هدف میان مدت خودتان در نظر نگیرید (البته نه این که امکان چنین قبول شدنی مطلقا در کار نباشد!) بلکه هدفی معقول تر متناسب با واقعیت را مد نظر قرار دهید تا خودتان را سردرگم نکنید.

قانون دوم: هدف + علاقمندی

باید هدف‌تان را دوست داشته باشید و حتی بالاتر از این، باید عاشق هدف‌تان باشید چون فقط عشق است که هیچ مانع و مشکلی را نمی‌شناسد! اگر عاشق اهداف‌تان باشید دیگر خستگی برای‌تان مفهومی ندارد و این‌طوری سختی‌ها نه تنها مشکل‌آفرین نخواهند بود بلکه لذت‌بخش هم هستند. به این ترتیب از هر چیزی برای رسیدن به اهداف‌تان نهایت بهره را خواهید برد و به هر اقدامی دست خواهید زد تا به هدف‌هایتان برسید. پس برای رسیدن به هدف‌تان، اول از همه آن را بر مبنای علایق‌تان انتخاب کنید. مطمئن باشید هیچ‌کس خود «آزمون سراسری» را به عنوان هدف بلندمدتش انتخاب نمی‌کند چون فتح این قلعه به خودی خود هیچ ارزشی ندارد. سعی کنید چشم‌اندازی از بعد آزمون سراسری در ذهن داشته باشید و آن را پلی قرار دهید برای رسیدن به چشم‌انداز مطلوب‌تان.

قانون سوم: قدم قدم تا هدف

لازم نیست حتما آینده‌نگری با افق پهناور داشته باشید. این‌طوری هم شاید از واقعیت‌های روزمره دور شوید و این‌طور تصور کنید که صرف هدف داشتن، برای رسیدن به نقطه‌ای که در ذهن دارید کافی است. سعی کنید در ذهن‌تان یک پازل طراحی کنید متشکل از هدف‌های کوچک، و این پازل‌ها را طوری بچینید که نهایتا شما را به هدف بزرگ‌تان برسانند. در مسیر آزمون سراسری، هدف‌های کوتاه مدت می‌تواند چیزهایی باشد شبیه تمام کردن شیمی ۲ تا یک موعد مقرر، بالا بردن مهارت در شمارش تکواژها و...

قانون چهارم: نبض زمان

برای هر هدفی باید زمانی در نظر بگیرید و سعی کنید در همان زمان به آن دست پیدا کنید. حتما در نظر بگیرید که زمان مناسب برای هدف‌تان، با حجم آن هدف متناسب باشد. گاهی برای رسیدن به یک هدف عجله می‌کنیم و می‌خواهیم یک‌شبه ره صد ساله را برویم و گاهی هم برای یاد گرفتن یک مبحث ساده از یکی از درس‌ها، دو هفته زمان اختصاص می‌دهیم. پس گذشته از این‌که پازل هدف‌های کوتاه مدت را در ذهن خودتان می‌چینید، برای هر بخش آن هم زمانی در نظر بگیرید که پازل بدون زمان‌بندی مثل زنبور بی‌عسل است.