



هدف... آماده... زنبور بی عسل نباش!

مصطفی تابان - روان‌شناس



متناسب‌تر با واقعیت را مدّ نظر قرار دهید تا خودتان را سردرگم نکنید.

عشق به هدف

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. با این توصیف، 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 هدف را بر مبنای علایق‌تان انتخاب کنید. مطمئن باشید هیچ‌کس از روی علاقه «آزمون سراسری» را به عنوان هدفش انتخاب نمی‌کند چون فتح قله‌ی آزمون سراسری به خودی خود هیچ ارزشی ندارد. سعی کنید چشم‌اندازی برای بعد از آزمون سراسری در ذهن داشته باشید و آزمون سراسری را پلی برای رسیدن به آن قرار دهید.

اهداف کوتاه مدت

لازم نیست حتماً آینده‌نگری با افق پهناور داشته باشید. با چنین شیوه‌ی تفکری هم شاید از واقعیت‌های روزمره دور شوید و این طور 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 نهایتاً شما را به هدف بزرگ‌تان برسانند. در مسیر آزمون سراسری، هدف‌های کوتاه مدت می‌توانند چیزهایی باشند شبیه تمام کردن شیمی ۲ تا یک موعده مقرر، یا بالا بردن مهارت در شمارش تکواژها و...

زمان‌بندی

برای هر هدفی باید زمانی را در نظر بگیرید و سعی کنید در همان زمان به آن دست پیدا کنید. حتماً 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 ساده‌ی 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 بی عسل است.

سندرومی وجود دارد که تقریباً همه‌ی داوطلبان آزمون سراسری درگیر آن هستند. این سندروم چیزی جز هدف اصلی شدن آزمون سراسری نیست. واقعاً چند نفر از داوطلبان درک درستی از آینده‌ی خودشان یا وضعیت دانشگاه‌ها یا اصلاً موضوع رشته‌ای که می‌خواهند در آن درس بخوانند دارند؟ به عبارت دیگر، چند نفر می‌توانند ادعا کنند که هدف‌شان «آزمون سراسری» نیست و می‌خواهند آزمون سراسری پلی باشد برای رسیدن هدف‌هایی که در مرحله‌ی بعد به آن چشم دوخته‌اند؟

این سندروم بعد از دانشگاه حسایی خودش را به شما نشان می‌دهد. خیلی‌ها فکر می‌کنند حالا که دیگر هدف بزرگ یعنی آزمون سراسری را پشت سر گذاشته‌اند، لازم نیست در زندگی‌شان هیچ کاری کنند و در دانشگاه تبدیل می‌شوند به تصویرهایی که با تصویر دوران مدرسه‌شان زمین تا آسمان فرق می‌کند. دلیلش هم خالی شدن زندگی این افراد از هدف است. حالا ببینیم که چطور می‌توانیم با داشتن هدف، به تمام انگیزه‌ها و فعالیت‌های‌مان معنا بدهیم. ابتدا لازم است بدانیم به طور کلی اهداف چگونه تقسیم‌بندی می‌شوند.

معمولاً می‌توان اهداف را به سه دسته‌ی کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت تقسیم کرد. با یک مثال کاملاً دستگیرتان می‌شود که منظور از این عبارات چیست. فرض کنید هدف بلند مدت شما تبدیل شدن به یک پزشک متخصص چشم است. در این صورت برای رسیدن به این هدف، ناچارید از مسیر آزمون سراسری رد شوید. پس هدف میان مدت شما می‌شود آزمون سراسری. برای موفقیت در آزمون سراسری هم لازم است جزء به جزء بخش‌های کتاب درسی را یاد گرفته باشید. پس یادگیری هر کدام از آن اجزای کوچک (مثلاً یادگیری گرامر زبان آزمون سراسری) می‌شود هدف کوتاه مدت شما.

واضح بودن هدف و واقعی بودن آن

سعی نکنید برای خودتان رؤیایرادی غیرمنطقی داشته باشید. چند نفر از کسانی که در کودکی عاشق خلبان شدن هستند، واقعاً خلبان می‌شوند؟ پس سعی کنید هدفی که برای خودتان در نظر می‌گیرید ریشه در واقعیت داشته باشد و حد و حدود آن مشخص باشد. مثلاً اگر رتبه‌های‌تان همیشه بالای سه هزار می‌شود، رشته‌ای مثل مهندسی مکانیک دانشگاه صنعتی شریف را به عنوان هدف میان مدت خودتان در نظر نگیرید (البته نه این که امکان چنین قبول شدنی مطلقاً در کار نباشد!) بلکه هدفی معقول‌تر و