

هدف و هدفگذاری

محمود امیربیگی - روان‌شناس



یکی از مهم‌ترین عواملی که فرد را در یک برنامه بلندمدت، ثابت‌قدم و استوار نگاه میدارد، هدف و هدفگذاری است. شمایمی که میخواهید به مدت یکسال برای آزمون سراسری انرژی صرف کنید، یقیناً روزهای دلسردکننده و ایامی همراه با خستگی و افسردگی را تجربه خواهید کرد. یک سالی که افت و خیزهایی به همراه خواهد داشت. یکی از مواردی که میتواند شما را در یک حالت نسبتاً پایدار برای درس خواندن نگهدارد، داشتن هدف و تلاش و ممارست جهت رسیدن به آن است. هدف و هدفگذاری در هر فردی به شرط آن که صحیح انجام شود حسی از انسجام و اتحاد، ایجاد خواهد کرد.

در **هدفگذاری** مهم است که **واقعنگر** باشیم. تخیلگرایی ما را از واقعیتی که هستیم، دور خواهد کرد. مهم است، آنچه تا کنون بودهایم را در نظر آوریم و هدفی متناسب با آن که بودهایم، برای خود تعیین کنیم. برای این کار لازم است:

۱. دست از مقایسه‌ی خود با دیگران برداریم، چون این مقایسه‌ها عموماً ناقص هستند و یک مقایسه‌ی همه جانبه نیستند اغلب جهتدار هستند.
۲. خود را با خود در گذشته مقایسه کنیم. یعنی به شکلی کاملاً واضح، به این پرسش که وضع تحصیلی من در گذشته چگونه بوده است؟ پاسخ دهیم.

بعد از **شناخت نسبی خود** در امر تحصیل، هدفگذاری خواهیم کرد. البته به شکلی دیگر نیز می‌توانیم همین عمل را انجام دهیم. ابتدا ذهن خود را آزاد بگذارید و رؤیای پردازی کنید. یعنی نهایت نتیجه‌های را که دوست دارید به دست آورید، در ذهن مجسم کنید. خود را محدود نکنید و اجازه دهید کاملاً رها و آزاد باشید. رؤیای تان طوری باشد که وقتی خود را صاحب آن می‌بینید احساس خوب و انرژی زیادی وجودتان را لبریز کند. این رؤیا خواسته‌ی قلبی شماست. در مرحله‌ی بعدی آن را روی کاغذ بیاورید و یادداشت کنید. شما اکنون باید با منطق تان این خواسته را ارزیابی کنید. برای این کار باید امکانات در دسترس را سنجید و واقع نگرانه امکان تحقق آن را بررسی کرد. پشتوانه‌ی تحصیلی و زمان لازم برای دست یابی به رؤیای تان را بررسی کنید. این بازه‌ی زمانی یک سال، زمان مناسبی است ولی در ذهن داشته باشید که در یک چشم به هم زدن تمام خواهد شد. تمام این یکسال با همه‌ی روزهای آمیخته با شادی و ناراحتی به پایان خواهد رسید و همه‌ی تلاش شما باید در این راستا باشد که زمانی که به به فرصت‌های پشت سر نگاه میکنید حس خوبی از کار مداوم، در شما احساسی از توانمندی و غرور ایجاد نماید.

هدفی که انتخاب میکنید باید در عین واقعنگری، چیزی باشد که به شما **حس و حال خوبی بدهد**. به شکلی که با آوردن آن در ذهن و مرور کردن آن احساس انرژی و نشاط برای دست یافتن به آن کل وجودتان را مالا مال امید و سرزندگی

کند. چون در مواقع رخوت و بی حالی مرور آن هدفی که برای خود تعیین کرده‌اید در شما میل به حرکت را ایجاد خواهد کرد.

در مرتبه‌ی بعد آن هدف را به **اهداف خرد و ریز** تقسیم خواهیم کرد. و سعی‌مان در راستایی خواهد بود که به جزء جزء اهدافمان برسیم. هدف قبولی در آزمون سراسری را اگر بخواهیم به اهداف ریزی تقسیم کنیم، می‌شود این که در هر درس، درصد‌های حداقلی چقدر باید باشد، و این درصدها با چقدر مطالعه حاصل می‌گردد. یعنی هدفگذاری کلی به شکلی عملیاتی به اهداف ریز و عینی تجزیه شده است. باید تا آن جا که امکان دارد اهداف را ریز کنیم و گام به گام سعی نماییم تا به این اهداف دست پیدا کنیم. برای دست یابی به آن‌ها نیاز به یک **برنامه‌ی منسجم و همه جانبه** داریم. برنامه‌ای که در مورد تمام ابعاد هدف‌مان طرحی دقیق و مشخص دارد.

به عنوان یکی از مهم‌ترین نکاتی که باید در امر هدفگذاری به آن توجه کرد **اجتناب از کمالگرایی** است. هدف انتخابی لزوماً باید واقع نگرانه باشد. کمال‌گرایی شما را وارد حالت‌های **خود انتقادگری** و **منفی بافی** خواهد کرد، که هر دو مورد بالا برای سلامت روان شدیداً مضر است. انسان کمالگرا هیچگاه به خود اجازه استراحت و تفریح نخواهد داد. در ابتدا سخت کار میکند و بعد از اینکه از رسیدن به خواسته‌هایش مایوس گردید، حالت مخالف را انتخاب میکند، یعنی بی خیال هدف خود میشود. کمالگرایی در خود افراط و تفریط‌های شدیدی دارد. داشتن هدفی واقع نگر و تمرکز بر روی برنامه‌های که آن هدف را دنبال میکند، شما را از کمالگرایی و افراط و تفریط های آن، به دور خواهد کرد.

ویلیام وایلر می‌گوید: «وقتی هدف خود را تشخیص دادید و عزم کردید که به آن برسید، تمام تلاش شما باید اندیشیدن پیرامون این هدف باشد.»

اگر ذرهبین را در برابر نور خورشید بگردانید جایی از کاغذ را نمیسوزاند ولی وقتی آن را در یک نقطه متمرکز ساختید،

بی شک آن را خواهد سوزاند. شما هم تمام قوای خود را در نقطه‌ای معین برای رسیدن به هدفی واقعنگرانه که انتخاب کرده‌اید به کار اندازید. یقیناً کامیاب خواهید شد.

