

دستیابی به هدف

فاطمه هاشمی / مشاور تحصیلی



هدف داشتن، یکی از پارامترهای اصلی برای موفقیت داوطلبان در آزمون سراسری به شمار می‌رود. معمولاً تمام داوطلبان هدفی هر چند سطحی و مبهم دارند که برای دستیابی به آن تلاش می‌کنند. اهداف بزرگ که از هدف‌های کوچک شکل گرفته‌اند، با به ثمر نشستن اهداف کوچک‌تر عملی‌تر و قابل دسترس‌تر می‌شوند. در حقیقت رسیدن به هدف‌های کوچک و اولیه، احساس موفقیت در فرد را به وجود می‌آورد و زمینه ساز ادامه‌ی مسیر و دستیابی به هدف اصلی می‌شود.

اما چرا برخی از داوطلبان به اهداف خود می‌رسند و گروهی دیگر از رسیدن به اهداف خود باز می‌مانند؟

مهم‌ترین عوامل عدم دستیابی به اهداف عبارتند از:

○ درک غلط از توانایی خود: بسیاری از داوطلبان به دلیل داشتن تجربه عدم موفقیت در سال‌های پایه، به اشتباه باور کرده‌اند که نمی‌توانند به موفقیت برسند. این اعتقاد در حالی است که در سال‌های گذشته هرگز تلاش محسوس برای کسب نمرات خوب نداشته‌اند و صرفاً در شب‌های قبل از امتحان سعی می‌کرده‌اند تمام مبحث یک کتاب را مطالعه کنند. این گروه از داوطلبان باید بدانند که رفتار غلط گذشته هرگز امکان ادامه ندارد و در سال جاری باید شیوه‌ای متفاوت را انتخاب نمایند تا دستیابی آنان به موفقیت امکان پذیر باشد. بنابراین لازم است ابتدا نگرش خود را به موفقیت و ذهنیت خود را نسبت به تلاش و برنامه‌ای عمل کردن تغییر دهند. باید بدانید که همیشه تغییرات از ذهنیت آغاز می‌شود.

○ نداشتن تعریف مناسب از هدف: گروهی از داوطلبان به باور موفقیت رسیده‌اند ولی مشکل آنان این است که اهداف انتخاب شده‌شان به اندازه‌ی کافی دقیق و دارای تعریف مشخص نیست. این گروه به همین دلیل همواره احساس سردرگمی می‌کنند و برنامه‌ریزی مناسبی برای دستیابی به اهداف خود نمی‌توانند پیدا کنند. به همین دلیل هرگز برای خودتان اهداف نامشخص تعیین

نکنید. به عنوان مثال جمله‌ی «هفته‌ی بعد ساعات بیشتری صرف مطالعه می‌کنم» عبارتی مبهم است که هدفی غیر مشخص را نشان می‌دهد. در حالی که اگر همین عبارت به صورت «هفته‌ی آینده، ساعات مطالعه را ۲۰٪ افزایش می‌دهم» بیان شود، هدفی کوچک و مشخص بیان شده است و طبیعتاً تأثیر بسیار زیادی در دستیابی به آن خواهد داشت. هدف خوب، باید قابل اندازه‌گیری و سنجش باشد. با پرسیدن پرسش‌هایی در مورد چه مقدار؟ چقدر؟ چه مدت؟ باید هدف را به صورت کمی بیان کنید تا در پایان بتوانید آن را اندازه‌گیری نمایید.

○ عدم پشتکار کافی: برای رسیدن به هدف باید مانند یک جنگجو مبارزه کرد و از سختی‌ها نهراسید. باید هر بار که شکست می‌خورید با قوت بیشتر به سوی هدف خود حرکت کنید. شاید این موضوع بسیار واضح به نظر برسد، اما هر ساله بسیاری از داوطلبان از همین مسئله ضربات جبران ناپذیری می‌بینند. انسان‌های موفق وقتی در مسیر انجام یک فعالیت ظاهراً موفق نمی‌شوند یا اصطلاحاً شکست می‌خورند، با جدیت بیش‌تر به کشف نقاط ضعف خود می‌پردازند و بعد از شناسایی آن‌ها و پس از بررسی و تحلیل، نسبت به رفع مشکلات‌شان می‌کوشند.

برخی اوقات داوطلبان بدون آن‌که متوجه علت شکست باشند، به دنبال کسی یا چیزی هستند دتا با مقصر قلمداد کردن آن خود را از مسئولیت شکست و عدم موفقیت مبرا کنند. از این رو پس از شکست‌های پی‌درپی و بهانه‌گیری‌های مکرر، اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهند و از در نهایت از رسیدن به هدف خود باز می‌مانند.

مخترع ماشین، پس از ۲۸ بار شکست در آزمایش‌هایش توانست اتومبیل را اختراع کند. وقتی از او پرسیدند که آیا پس از ۲۷ بار شکست ناامید نشدید. پاسخ داد: «من خودم را برای ۳۰۰ بار شکست آماده کرده بودم.»