



پرواز آینده ساز

از الان به آخرش فکر کن

«هدف گذاری» کلمه ای کلیدی برای تمام کسانی است که در زمینه موفقیت، توسعه فردی و رشد فعالیت دارند. شاید شما هم بارها توصیف موفقیت دانش آموزان موفق و برتر در تحصیل و آزمون سراسری دانشگاه ها (کنکور) را شنیده باشید و با تمام وجود به حال آن ها حسرت خورده باشید. این سؤال در ذهن شما پدید آمده باشد که: چرا با اینکه همگان در جست و جوی رسیدن به موفقیت هستند، تنها تعداد اندکی طعم شیرین موفقیت را می چشند؟ یکی از مهم ترین دلایل های رسیدن به موفقیت و یکی از ویژگی های مشترک دانش آموزان برتر، هدف گذاری و متعهد بودن به هدف های خود است. هدف گذاری موجب می شود که از سردرگمی و بلاتکلیفی نجات پیدا کنید و مسیر مستقیم حرکت خود را به سمت هر هدفی که انتخاب کرده اید، پیدا کنید. اگر شما هم تمایل دارید موفقیت را در آغوش بگیرید و به کشف مسیر رشد و تعالی آینده خود نائل آیید، هدف گذاری را آغاز کنید.

دکتر مرتضی فاضل

مطالعه مؤثر کجا؟ چه جوری؟
#تلنگری برای رشد



هدف گذاری چیست؟

است. اگرچه جورج دوران هدف گذاری اسمارت را برای «سازمان ها» تعریف می کند و نه برای زندگی فردی، اما می توان آن را برای برنامه درسی و تحصیلی به کار گرفت. جورج دوران معتقد است هدف گذاری اسمارت پنج ویژگی دارد:

۱. روشن، شفاف و معین بودن هدف

یعنی محدوده و موضوع هدف باید کاملاً روشن، شفاف و معین باشد. مثلاً در برنامه مطالعاتی خود دقیقاً مشخص کنید، چه کتاب یا موضوعی و حتی چه صفحه هایی را می خواهید مطالعه کنید.

۲. قابل اندازه گیری بودن هدف

یعنی بتوان هدف ها را به شکل کمی و عددی مورد سنجش قرار داد و اندازه گیری کرد. مطالعه خوب آن است که به راحتی بتوانید میزان موفقیت و برآورده شدنش را به

هدف گذاری مشخص کردن و تعریف هدف ها به طور واضح و روشن، و سپس تلاش مداوم برای رسیدن به آن ها است. این هدف های مشخص باید مواردی باشند که فرد می خواهد در آینده معینی به آن ها دست یابد. برای رسیدن به موفقیت تحصیلی لازم است هدف گذاری های چندگانه، کوتاه مدت (روزانه و هفتگی)، میان مدت (ماهانه و فصلی) و بلند مدت (سالانه و دوره تحصیلی) داشته باشید. در ادامه چند روش هدف گذاری را که برای برنامه ریزی تحصیلی می توانید از آن ها استفاده کنید، به اختصار به شما معرفی می کنیم.

الف) روش اسمارت^۱

یکی از اولین و معروف ترین روش های هدف گذاری «روش اسمارت» است. اصطلاح اسمارت را برای نخستین بار شخصی به نام جورج دوران در سال ۱۹۸۱ مطرح کرده

۴۲

روان

آذر ۱۴۰۳

شکل کمی و عددی مشخص کنید. مثلاً چند ساعت مطالعه یا چند صفحه از یک کتاب و یا چه تعداد آزمون را چگونه توانسته‌اید پاسخ دهید و یاد بگیرید.

۳. قابل واگذاری بودن

هدف‌ها باید قابل تعیین، قابل تخصیص و قابل واگذاری باشند و مشخص باشد چه کسی مسئول هر هدف است. این بخش مخصوص سازمان‌هاست. در تغییراتی که بعداً در هدف‌گذاری اسمارت به وجود آمد، برای زندگی فردی این واژه تغییراتی پیدا کرد که بعداً به آن اشاره خواهد شد.

۴. واقع بینانه بودن

یعنی هدف باید واقع بینانه و با توجه به منابع، در دسترس و قابل دستیابی باشد. هدف‌های تحصیلی خود را با توجه به توانمندی‌های خود در نظر بگیرید. مثلاً هیچ‌گاه در ابتدای کار چندین ساعت مطالعه را برای روزها و هفته‌های اول در نظر نگیرید. شاید لازم باشد در هفته‌های اول با دقتی شروع کنید و به تدریج این زمان را افزایش دهید.

۵. مشخص بودن زمان برآورده شدن هدف

یعنی زمان برآورده شدن هدف مشخص باشد. برای رسیدن به هدف‌های تحصیلی خود زمان بگذارید و یا زمان انجام مطالعه خود را مشخص کنید.

ب) هدف‌گذاری هارد^۲

این نوع هدف‌گذاری به نسبت هدف‌گذاری اسمارت کمتر شناخته شده است.

شما باید برای هدف‌تان انگیزه درونی داشته باشید؛ یعنی باید قلباً و عمیقاً از درون هدف‌تان را بخواهید. اغلب دانش‌آموزان هوس درس خواندن را دارند، اما وقتی عمیقاً واز درون خواهان مطالعه و یادگیری باشند، تمامی رفتار و نگرش آنان تحت تأثیر اهدافشان شکلی دوباره می‌گیرند به تعبیر بهتر: آب کم جوششگی آور به دست / که تا آبت ریزد از بالا و پست.

شما باید چشم‌انداز مناسبی از هدف و مسیرتان داشته باشید. در واقع باید بتوانید تصویری منظم و منسجم از هدف و مسیرتان برای خود مشخص کنید. لذا هر شب قبل از خواب و هر روز بلافاصله بعد از بیداری اهداف روزانه خویش را مجسم و تصور کنید که خودتان در حال انجام کارهای لازم برای رسیدن به اهدافتان هستید.

شما باید آنچه را که نیاز است برای اهدافتان انجام دهید فراهم کنید. باید از خود بپرسید که من امروز چه کاری باید برای رسیدن به هدفم انجام دهم؟ هفته آینده چطور؟ ماه آینده چه؟ شش ماه بعد چطور؟ به صورت کلی شما باید از تعهدات و کارهایی که باید انجام دهید آگاه باشید. مثلاً برای درس خواندن گاهی لازم است از تلفن همراه یا وسایل فناوری که مزاحم هستند دور شوید و پشت میز مطالعه بنشینید.

هدف شما باید هدف دشواری باشد. در واقع یک هدف باید بتواند به اندازه کافی شما را به چالش بکشد و شما را به سمت رشد خود حرکت دهد. برخی از دانش‌آموزان هدف‌گذاری مطالعاتی‌شان به گونه است که حتی اگر هدف‌گذاری هم نکنند همان رویه را خواهند داشت. برای موفقیت لازم است گاهی کمی از رویه قبلی خود فرتا بربروید.

ج) روش هدف‌گذاری ووپ^۳

هدف‌گذاری ووپ نیز یک روش دیگری برای هدف‌گذاری است که احتمالاً کمتر از آن شنیده‌اید.

شما باید قصد و میلی درونی برای هدف‌تان داشته باشید. در واقع فرد باید هدفش را بخواهد و انگیزه درونی و بیرونی خود را برای آن مشخص کند. شناسایی انگیزه‌های پشت هر هدف، به ویژه یادداشت کردن آن‌ها، می‌تواند شما را مصمم تر کند.

نتیجه سنجی: در واقع فرد باید از نتیجه‌ای که انتظارش را دارد آگاه باشد و سپس جزئیات نتیجه و کارهای لازم برای رسیدن به آن نتیجه را نیز مشخص کند. اینکه مشخص کنید که این میزان مطالعه و حل سؤالات چهارگزینه‌ای دقیقاً چه رهاوردی برای شما خواهد داشت، باعث می‌شود خواندن و برنامه‌ریزی درسی شما جهت بهتری پیدا کند و پایداری شما در تلاش و کوشش دوچندان شود.

برآورد چالش یا سختی: در واقع شما باید در ابتدای مسیر بعضی از چالش‌ها و سختی‌هایی را که پیش رویتان خواهند بود مشخص کنید. شناسایی موانع و چالش‌هایی که اجازه نمی‌دهند شما به هدف مطالعاتی خود برسید، به شما کمک می‌کند در برابر این موانع و چالش‌ها از قبل آماده شوید.

برنامه‌ریزی: در واقع در مرحله آخر ما باید برنامه‌ای برای مسیر خود در نظر بگیریم و برای رسیدن به اهدافمان برنامه‌ریزی کنیم. به نظر می‌رسد جهت هدف‌گذاری مطالعاتی، به کارگیری ترکیبی از این سه هدف‌گذاری می‌تواند به شما به خوبی کمک کند. بنابراین برای کسب موفقیت تحصیلی از این سه سبک هدف‌گذاری استفاده کنید.

پی‌نوشت‌ها
Smart.۱ (هوشمند)
Hard.۲ (سخت)
Woop.۳ (وای)