

مهارت دوم: انتخاب هدف

آموزش مهارت هدف‌گزینی، دانش‌آموزان را آماده می‌کند که هدف‌های ریز و درشت زندگی‌شان را درست انتخاب کنند

یاد دادن ماهی‌گیری به جای دادن ماهی



سعید بی‌نیاز
کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

بازی «هدف‌های شدنی»

وسایل لازم:

- تخته وایت‌برد یا تخته کلاس
- مداد، خط‌کش، ورقه سفید به تعداد دانش‌آموزان

مهارت هدف‌گزینی یکی از پایه‌ای‌ترین مهارت‌های زندگی است. در دوران نوجوانی معمولاً دانش‌آموزان هدف‌هایی به‌شدت آرمانی برای زندگی‌شان انتخاب می‌کنند و گاهی نوجوانی‌شان را به‌خاطر رسیدن به آن هدف تلف می‌کنند. بعضی از نوجوانان هم برعکس، در بی‌هدفی مطلق به‌سر می‌برند. آموزش مهارت هدف‌گزینی به هر دو گروه کمک می‌کند که هدف‌های معقول و طبقه‌بندی شده‌ای برای زندگی‌شان در نظر بگیرند. متأسفانه نوجوانان ما همیشه در معرض گزاره‌های بزرگ‌سالانه اما کلیشه‌ای مثل «هدف ما خدمت به جامعه است» قرار گرفته‌اند. گزاره‌هایی که با وجود درست و اخلاقی بودنشان، فرصت فکر کردن در مورد هدف‌ها را از نوجوانان گرفته‌اند. مثل شماره گذشته، در این شماره هم یک متن پیشنهادی و یک بازی برای آموزش مهارت هدف‌گزینی در کلاس درس ارائه شده. با این تفاوت که خواندن متن پیشنهادی یک مرحله از یک بازی در نظر گرفته شده است.

مرحله ۱ روی تخته کلاس بنویسید «هدف» و از بچه‌ها بخواهید هدف را تعریف کنند. در مورد اینکه دانش آموز پایه اول، دوم یا سوم متوسطه اول چه هدف‌هایی می‌تواند داشته باشد بحث کنید. همه هدف‌های غیر تکراری را روی تخته بنویسید.

مرحله ۲ از دانش‌آموزان بخواهید با مداد و خط‌کش سه خط افقی روی کاغذ بکشند. هر کدام از این سه خط باید حدود ۱۰ سانتی‌متر باشد. از آن‌ها بخواهید خط اول را با خط‌های عمودی به چهار قسمت تقسیم کنند و روی هر قسمت به ترتیب بنویسند: امروز صبح، امروز صبح، فردا صبح، فردا. بالای این خط هم بنویسند اهداف کوتاه‌مدت. از دانش‌آموزان بخواهید خط دوم را هم به چهار قسمت تقسیم کنند و روی هر قسمت به ترتیب بنویسند هفته بعد، دو هفته بعد، این ماه، ماه بعد و بالای خط بنویسند هدف‌های بلندمدت. به همین ترتیب بخواهید خط سوم را هم به چهار قسمت تقسیم کنند و بالای هر قسمت به ترتیب بنویسند: شش ماه بعد، یک سال بعد، دو سال بعد و پنج سال بعد و بالای خط هم بنویسند: هدف‌های خیلی بلندمدت. فرق این هدف‌ها را برای دانش‌آموزان توضیح دهید. به آن‌ها بگویید که هر چه هدف‌ها پشیمان‌تر باشد، بلندمدت‌تر است.

مرحله ۳ حالا دانش‌آموزان را به سه گروه تقسیم کنید. گروه اهداف کوتاه‌مدت، گروه اهداف بلندمدت و گروه اهداف خیلی بلندمدت. از هر گروه بخواهید برای خود یک «ثبت‌کننده» یا «منشی» تعیین کند. هر گروه باید هدف‌های مربوط به نام گروه خودش را پیدا کند و ثبت‌کننده آن‌ها را روی بخش مناسب کاغذهای گروه خودش بنویسد؛ همان کاغذهایی که در مرحله قبل خط‌کشی شده بودند.

مرحله ۴ هر گروه باید هدف‌هایی را که پیدا کرده است به صورت نمایش نشان دهد. برای صرفه‌جویی در وقت می‌توانید بگویید یک یا دو هدف را نمایش دهند. مثلاً در گروه هدف کوتاه‌مدت رفتن به آرایشگاه می‌تواند یک هدف برای فردا باشد. گروه باید رفتن به آرایشگاه را بازی کند.

مرحله ۵ وقتی نمایش گروه‌ها تمام شد دوباره در مورد فرق هدف‌های کوتاه‌مدت، بلندمدت و خیلی بلندمدت برایشان توضیح دهید. حالا ذهن دانش‌آموزان برای بحث آماده‌تر است.

مرحله ۶ با توضیحات زیر در مورد هدف‌های دست‌یافتنی آموزش دهید: توضیح: در این متن سعی شده است بدون کوتاه آمدن از مبانی علمی و در افتادن به بی‌ادبی، از زبان خود نوجوانان استفاده شود. الزامی نیست که حتماً از کلمه به کلمه این متن استفاده کنید، اما بکوشید روح و محتوای این متن در حرف‌هایی که در مورد هدف‌گزینی می‌گویید وجود داشته باشد:

هدف

۱. هدف کوچک زیباست

وقتی ما هدفی بزرگ و بلندمدت و بیست ساله برای خودمان تعریف می‌کنیم، هر قدر هم که صبور باشیم، زندگی کم کم برایمان کسالت‌بار می‌شود. اما اگر همین هدف بزرگ را لقمه لقمه کنیم و تبدیلش کنیم به هدف‌های هفتگی یا حتی روزانه، از روزمرگی بی‌معنایمان نجات می‌یابیم؛ هدف‌های کوچکی مثل خواندن فصلی از یک کتاب درسی در این هفته، باعث می‌شود که هم هدف نیمه‌بزرگ «پاس کردن درس» و هدف تقریباً بزرگ «گرفتن مدرک تحصیلی» راحت‌تر به دست بیایند و هم شما هفته‌به‌هفته بی‌هدفی را طی نکرده باشید. پس فعلاً تراول بزرگ را بگذار گوشه ذهن و به اسکناس‌های کوچکی که به زودی می‌رسند دل خوش کن!

۲. هدف مبهم بلاتکلیفتان می‌کند

هی نگویید «می‌خواهم در زندگی‌ام موفق شوم». معلوم کنید که در چه جنبه‌ای، کجا، کی، با چه امکاناتی. خلاصه اینکه هدفتان را مشخص، عینی و قابل اندازه‌گیری کنید. مثلاً به جای «موفق شدن در تحصیل» می‌توانید بگویید «هدفم این است که معدل این نیم‌سالم ۱۸ شود». اصلاً این کتاب‌های بازاری را که کلاً برای «موفقیت» مبهمشان چند روش مبهم‌تر دارند بریزید دور و به هدف‌هایتان رنگ و بوی «مشخص» بدهید.

۳. هدف منعطف آرامتان می‌کند

در خیلی از مواقع، حداقل به صورت مشروط، به ما حق انتخاب پیش از تعیین هدف را می‌دهند؛ مثلاً بعدها در انتخاب رشته دانشگاهی یا انتخاب واحد. وقتی ما داریم مربع‌های خالی انتخاب رشته را پر می‌کنیم، بنا به شیوه هدف‌گزینی‌مان، ممکن است فقط یک رشته را بخواهیم و ممکن است نام چندین رشته را به‌عنوان چندین هدف در برگه انتخاب رشته وارد کنیم. نمی‌گوییم همه، اما اکثر کسانی که فقط به یک رشته یا یک هدف فکر می‌کنند، بیشتر از شکست می‌ترسند و اضطراب و استرس بیشتری تحمل می‌کنند. گاهی ما در راه رسیدن به یک هدف ممکن است با هدف‌های متفاوت اما نزدیک به هدف قبلی‌مان آشنا شویم و به آن‌ها علاقه بیشتری پیدا کنیم. انعطاف‌پذیری در انتخاب هدف هم ذهنمان را خلاق‌تر و بازرنگ‌تر می‌دارد و هم باعث می‌شود در موقعیت‌هایی مثل انتخاب رشته یا انتخاب واحد پل‌های دیگر پیش‌رو را خراب نکنیم و همیشه راهی برای ادامه دادن داشته باشیم. پس می‌بینید که این جمله خوش آب و رنگ **آنتونی رابینز** که «هدف را باید روی سیمان نوشت نه روی ماسه» از جنبه‌هایی، چندان هم درست نیست!

۴. هدف باید به شما حال بدهد

اگر قرار باشد که شما با هدف‌های ریز و درشت زندگی‌تان حال نکنید، هیچ کدام از توصیه‌های من به درد سبزی پیچ شدن هم نمی‌خورد. خیلی بی‌معناست که هدف یک دکترای فیزیک، حل یک مسئله کتاب فیزیک ۲ دوره دبیرستان باشد! هدف‌ها باید آن قدر مهیج باشند که رسیدن به آن‌ها به تلاش و حتی کمی ریسک نیاز داشته باشد، نه آن قدر غیرواقعی و شور و نه این قدر دم‌دستی و بی‌نمک.

هدف چه جورش خوب است؟

فرض کنید شما شده‌اید خبرنگار تلویزیونی و حالا با سؤال البته کلیشه‌ای «هدف شما در زندگی چیست»، به سراغ همسن و سال‌هایتان می‌روید. فکر می‌کنید احتمالاً چه جواب‌هایی خواهید شنید؟ «هدف من در زندگی خدمت به جامعه است». این را آن‌هایی می‌گویند که کلیشه‌ای‌تر از همه فکر می‌کنند و حرف می‌زنند.

«می‌دانی هدفم چیست، می‌خواهم در عرض پنج سال گران‌ترین ماشین تهران را بخرم؛ طوری که همه چشم‌ها در خیابان به طرف من باشند». این را آن‌هایی می‌گویند که هم کمی رک‌ترند و هم از میکروفون شما خیلی خوششان نیامده است.

«هدف من در زندگی داشتن آرامشی همیشگی است!» این را احتمالاً دخترهای می‌گویند.

«هدفم این است که بشوم عضو هیئت علمی دانشگاه آکسفورد!» این را بلندپروازهای احتمالاً عینکی می‌گویند.

«هدف من این است که فقر را از جامعه ریشه‌کن کنم». این را هم احتمالاً آن‌هایی که می‌خواهند سیاسی‌بازی درآورند می‌گویند.

روان‌شناسان کاری ندارند که این هدف‌ها زیادی متعالی یا زیادی مبتذل‌اند. آن‌ها برای هدف خوب ویژگی‌هایی تعریف کرده‌اند که دانش‌نشان، هر جایی که پای برنامه‌ریزی وسط باشد، به دردتان می‌خورد.

«امروز می‌خواهم در مورد انتخاب هدف حرف بزنیم. انتخاب هدف‌هایی که منطقی باشند و بشود به آن‌ها رسید. اول از همه بگوییم، قرار نیست همه رویاهای شخصی و آرزوهای بلندمدتتان را برای همیشه از ذهنتان بریزید بیرون. اتفاقاً اگر شما این چهار تا ویژگی را که می‌گوییم رعایت کنید، احتمال بیشتری دارد که به هدف‌های بزرگی که در ذهنتان می‌پرورانید برسید. خلاصه اینکه به قول قدیمی‌ها «آرزو بر جوانان عیب نیست»، اما بشرطها و شروطها.

