

به نام خدا

مطالعه و یادگیری اثربخش

مؤلفان:

دکتر حسن اسلامیان

شیوا جلایری لائین

سمیه سالاری

انتشارات ارسطو

(چاپ و نشر ایران)

۱۳۹۵

عنوان و نام پدیدآور: مطالعه و یادگیری اثربخش / مولفان حسن اسلامیان ... و دیگران.
مشخصات نشر: مشهد: ارسطو، ۱۳۹۵
مشخصات ظاهری: ۲۳۲ ص.
شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۴۳۲ - ۰۱۲ - ۲
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: مولفان حسن اسلامیان، شیوا جلایری لائین، سمیه سالاری.
یادداشت: کتابنامه: ص. ۲۳۲
موضوع: یادگیری -- روان‌شناسی
موضوع: یادگیری و مطالعه
موضوع: مطالعه و یادگیری
موضوع: آموزش
شناسه افزوده: اسلامیان، حسن، ۱۳۶۲
رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ ۱۶ک LB۱۰۵۱
رده بندی دیویی: ۳۷۰/۱۵۲۳
شماره کتابشناسی ملی: ۳۹۴۹۵۸۰

نام کتاب: مطالعه و یادگیری اثربخش
مولفان: دکتر حسن اسلامیان - شیوا جلایری لائین - سمیه سالاری
ناشر: ارسطو (چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای و تنظیم: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۵
چاپ: مدیران
قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۴۳۲ - ۰۱۲ - ۲
تلفن های مرکز پخش: ۳۵۰۹۶۱۴۵ - ۳۵۰۹۶۱۴۶ - ۰۵۱
www.chaponashr.ir



انتشارات ارسطو



چاپ و نشر ایران

پیشگفتار

بدون تردید انجام مطالعه در جهت نیل به یادگیری اثربخش، یک ضرورت اساسی برای دسترسی به موفقیت های تحصیلی است و رشد و شکوفایی استعدادها، توانایی ها و دانش هر انسان، به کمیت و کیفیت مطالعه او بستگی دارد. بر همین اساس هر دانش آموز و دانشجو در جهت گذراندن موفق آزمون ها و گذر از مرز پرسش ها، ابهامات و رسیدن به موفقیت تحصیلی، باید با استفاده از روش ها و تکنیک های مناسب به مطالعه و یادگیری دروس مختلف بپردازد.

در حقیقت، مطالعه همانند انجام هر کار یا فعالیت دیگر، نیازمند استفاده از مهارت های مناسب و روش درست است. اگر به دقت بررسی کنیم خواهیم دید که بسیاری از دانش آموزان به دلیل اینکه فاقد مهارت های مناسب مطالعه هستند، در فرایند یادگیری دچار مشکلات عدیده ای می شوند و یکی از دلایل عدم موفقیت و افت تحصیلی برخی از دانش آموزان این است که شیوه مطالعه آنها بر طبق روشها و اصول صحیح مطالعه نیست و نه اینکه لزوماً کم مطالعه می کنند. رعایت نکردن اصول و روش های مناسب مطالعه، موجب پایین آمدن سطح کارایی و بازدهی فراگیران، تضعیف روحیه، کاهش اعتماد به نفس، خستگی و دلزدگی از مطالعه می شود.

واقعیت این است که در دنیای امروز که عصر اطلاعات و نبرد اندیشه ها و مغزهاست و انسان با انبوه فزاینده اطلاعات اعم از کتاب، مجله، روزنامه و غیره، مواجه است، نمی توان با همان روشهای قدیمی پیش رفت. در جهان امروز مطالعه، ضرورت پیشرفت

است. بر همین اساس در کتاب حاضر، به تشریح عواملی می پردازیم که رعایت آنها در فرایند مطالعه و تحقق یادگیری اثربخش برای یادگیرندگان، مفید و ضروری به نظر می رسد.

با نظر به آنچه اشاره شد، اثر حاضر تحت عنوان مطالعه و یادگیری اثربخش، با همت بنده و همکارانم در ۹ فصل (تعیین هدف، برنامه ریزی، حافظه و عملکرد آن در فرآیند مطالعه، تکنیک های مطالعه و یادگیری اثربخش، تمرکز حواس در فرایند مطالعه، یادگیری فعال در کلاس درس، تکنیک ها و فنون تست زنی، تغذیه مناسب و مطالعه اثربخش و آمادگی برای امتحان) تهیه گردیده و امید داریم این کتاب زمینه ای را برای تامل و تفکر در مورد روش ها و تکنیک های مطالعه و یادگیری اثربخش فراهم کرده و یاری بخش دانش آموزان و دانشجویان (به ویژه داوطلبان کنکور و آزمون های ورودی دانشگاه ها و ..) در این زمینه باشد.

از آنجا که دانسته های بشری مرز نمی شناسند و دانش نگارندگان نیز بی تناسب با فرموده حکیم عمر خیام نیست که؛

هرگز دل من ز علم محروم نشد کم ماند ز اسرار که معلوم نشد
هفتاد و دو سال فکر کردم شب و روز معلوم شد که هیچ، معلوم نشد

لذا از همکاران گرامی و خوانندگان محترم تقاضا داریم که با رهنمودهای ارزشمند خود ما را در جهت رفع نقایص احتمالی این اثر، یاری نمایند^۱

حسن اسلامیان

۱. علاقه مندان می توانند انتقادات، دیدگاه ها و پیشنهادهای خود را به نشانی الکترونیکی eslamian.1362@yahoo.com ارسال نمایند.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۱	فصل اول: تعیین هدف
۱۳	مقدمه
۱۴	اهداف شما باید روشن و واضح باشند
۱۵	به حداقل رضایت ندهید
۱۵	تلاش و انگیزه شما باید با اهداف شما مطابقت داشته باشد
۱۶	موفقیت خود را قطعی ندانید
۱۶	منطقی ترین هدف را تعیین کنید
۱۷	هدف را بر مبنای حداکثر استفاده از تواناییهای خودتان تنظیم کنید
۱۷	قبل از تعیین هدف باید بدانید که شما خود بوجود آورنده تجربه‌هایتان هستید
۱۸	زندگی به عمل شما پاداش می‌دهد
۱۸	ویژگی‌های اهداف خوب
۱۹	انواع هدف
۲۰	مراحل هدف گذاری
۲۳	اولویت بندی و ارزش گذاری هدف‌ها
۲۴	مراحل تکمیل جدول اهداف
۲۷	فصل دوم: برنامه ریزی
۲۹	مقدمه
۳۰	مفهوم برنامه ریزی

برنامه ریزی تحصیلی	۳۱
فواید برنامه ریزی تحصیلی	۳۵
نکات مهم در طراحی برنامه تحصیلی مطلوب	۳۸
ویژگی های یک برنامه تحصیلی خوب	۴۲
مهمترین عواملی که ممکن است فرد را از اجرای برنامه باز دارد	۴۴
توجه به تفاوت های فردی در برنامه ریزی تحصیلی	۴۵
استفاده از علائق شخصی در فرایند مطالعه	۴۶
شناخت انگیزه های شخصی؛ عاملی در اثربخشی مطالعه	۴۷
انواع برنامه	۴۸
موارد مهم در تدوین و تنظیم برنامه	۴۹
گام های تنظیم برنامه	۵۱
ارزیابی از برنامه	۵۷
جدول پیش بینی و ثبت فعالیت های درسی کلاس	۶۲
فصل سوم: حافظه و عملکرد آن در فرآیند مطالعه	۶۵
مقدمه	۶۷
حافظه حسی	۶۷
حافظه کوتاه مدت	۶۸
حافظه بلند مدت	۶۹
رابطه بین دو نوع حافظه کوتاه مدت و حافظه بلند مدت	۶۹
مراحل اصلی حافظه	۷۰
فراموشی و خطاهای حافظه	۷۰
روش های بهسازی حافظه	۷۲
نقش تغذیه در سلامت و بهبود حافظه	۷۵
نقش خواب در عملکرد حافظه	۷۶
توصیه های کلی برای بهبود حافظه	۷۹

۸۵ فصل چهارم: تکنیک های مطالعه و یادگیری اثربخش
۸۷ مقدمه
۸۸ مهمترین عادت های غلط و متداولِ دانش آموزان در مطالعه
۹۲ روش های مطالعه مفید
۹۲ مطالعه اجمالی یا سطحی خوانی
۹۲ مطالعه پژوهشی
۹۳ مطالعه دقیق
۹۳ تکنیک های مطالعه و یادگیری اثربخش
۹۳ تکنیک علامت گذاری در متن
۹۴ خلاصه نویسی
۹۵ استخراج نکات کلیدی
۹۶ طرح شبکه ای
۹۸ تصویر سازی
۹۹ همبستگی
۱۰۱ چند روش دیگر در یادگیری مطالب
۱۰۱ بخش به بخش حفظ کردن
۱۰۱ تمرین پراکنده یا مطالعه با فاصله
۱۰۱ ساخت سلسله مراتبی مطالب یادگیری
۱۰۲ سازمان دادن به مطالب
۱۰۲ روش تکرار طوطی وار (جعبه لایتنر)
۱۰۶ روش مطالعه دروس استنباطی
۱۰۷ استفاده از روش پس ختام (PQRSTC) در مطالعه درسی
۱۱۷ روش مطالعه مردر (MURDER)
۱۱۹ خواندن اجمالی
۱۲۳ مطالعه مشارکتی
۱۳۱ نکات پایانی فصل در مورد مطالعه مفید

فصل پنجم: تمرکز حواس در فرایند مطالعه	۱۳۳
مقدمه	۱۳۵
شناسایی و رفع موانع تمرکز	۱۳۵
مرور اهداف و انگیزه ها	۱۳۶
کنترل اضطراب	۱۳۶
تقویت روان	۱۳۷
شناسایی و غلبه افکار مزاحم	۱۳۷
استفاده از تکنیک اینجا- اکنون	۱۳۹
افزایش شوق برای یادگیری	۱۳۹
روشهای تقویت تمرکز حواس	۱۴۰
راههای ایجاد علاقه نسبت به درس	۱۴۳
زمان مطالعه	۱۴۶
مکان مطالعه	۱۴۹
وضعیت بدن هنگام مطالعه	۱۵۱
یک تمرین برای افزایش تمرکز حواس	۱۵۲
چگونه فکر کنیم؟	۱۵۴
فصل ششم: یادگیری فعال در کلاس درس	۱۵۵
مقدمه	۱۵۷
روش های حضور فعال در کلاس	۱۵۸
همراهی با معلم	۱۵۸
شنونده ای فعال باشید	۱۵۹
یادداشت برداری داخل کلاس	۱۵۹
اهمیت جلو نشستن	۱۶۳
نقش فرمان ذهنی	۱۶۳
اصول یادگیری فعال	۱۶۶

۱۶۷	تفاوت یادگیرنده ی فعال و یادگیرنده ی منفعل
۱۶۹	فصل هفتم: تکنیک ها و فنون تست زنی
۱۷۱	مقدمه
۱۷۱	طراحی و طراحی تست ها
۱۷۲	آمادگی برای هر نوع احتمال
۱۷۲	تست های یک ستاره و دو ستاره
۱۷۳	جرات گذشتن از تست
۱۷۳	قدرت ریسک
۱۷۴	خواندن کل اجزاء تست
۱۷۴	پیش بینی قبل از جواب
۱۷۴	فریب نخورید
۱۷۴	تقسیم زمان
۱۷۵	زمانی برای مرور
۱۷۵	سرعت عمل
۱۷۵	دقت در محاسبات عددی
۱۷۶	مجموعه ی ریاضی
۱۷۶	فیزیک
۱۷۸	شیمی
۱۷۸	زبان انگلیسی
۱۷۹	دین و زندگی
۱۷۹	ادبیات
۱۷۹	عربی
۱۸۰	تست زنی بر اساس احتمالات یا شانس
۱۸۶	چند احتمال کلیدی در مورد تست های کنکور
۱۹۴	نکات پایانی فصل در خصوص تکنیک های تست زنی

فصل هشتم: تغذیه مناسب و مطالعه اثربخش	۱۹۷
مقدمه	۱۹۹
غذا و تقویت حافظه	۱۹۹
مود مغذی ضروری برای فعالیت مناسب مغز	۲۰۱
غذاهای کمک کننده به حافظه	۲۰۴
مواد غذایی نامناسب برای مغز	۲۰۵
برنامه غذایی برای ارتقای حافظه	۲۰۶
تاثیر غذا در دوران امتحانات و کنکور	۲۰۶
تغذیه در فصل امتحانات	۲۰۹
برخی از مهمترین نکاتی که کودکان، نوجوانان و جوانان در دوران امتحانات و کنکور باید رعایت کنند	۲۱۲
فصل نهم: آمادگی برای امتحان	۲۱۵
مقدمه	۲۱۷
اقدامات قبل از امتحان	۲۱۷
اقدامات روز امتحان	۲۱۹
اقدامات در زمان امتحان	۲۲۰
اقدامات پس از امتحان	۲۲۱
اضطراب امتحان	۲۲۲
اضطراب امتحان را چگونه از بین ببریم؟	۲۲۲
شیوع اضطراب امتحان	۲۲۳
عوامل به وجود آورنده اضطراب امتحان	۲۲۳
روش های کاهش اضطراب امتحان	۲۲۴
عوامل مؤثر در کاهش اضطراب امتحان	۲۲۴
راههای کاهش اضطراب در امتحان	۲۲۶
فهرست منابع	۲۳۱

فصل اول

تعیین هدف

مقدمه

نخستین سئوالی که در آغاز فرایند مطالعه به ذهن هر فردی خطور می کند این است که هدف از درس خواندن و مطالعه چیست؟ شما به عنوان فردی که خواهان دستیابی به موفقیت هستید باید به اهمیت تعیین هدف در فرایند مطالعه و یادگیری آگاهی داشته باشید.

چرا بیشتر انسانها در مسیر زندگی سرگردان هستند؟

اگر به قصد تهیه بلیط به آژانس مسافرتی مراجعه کنید اولین سئوالی که مطرح می شود این است که مقصد شما کجاست و تا مقصد مشخص نشود بلیطی صادر نمی شود، یعنی باید برای یک مسافرت چند روزه ابتدا مقصد مشخص باشد. اما متأسفانه بیشتر مردم برای سفر زندگی خود هدف و مقصد مشخصی ندارند و این سفر را با بلا تکلیفی و سردرگمی سپری می کنند و در نتیجه نمی توانند آرامش و موفقیت واقعی را تجربه نمایند و از زندگی لذت ببرند.

البته به ظاهر همه انسانها دارای هدف هستند، اما برخی هدفها آنقدر نامشخص، کلی و پراکنده است که نمی توان راه مشخصی برای رسیدن به همه آنها پیدا کرد. بسیاری هم امیدوارند که ناگهان بخت در خانه شان را بکوبد و فرشته اقبال دستشان را بگیرد و در یک چشم به هم زدن به خواسته ها و آرزوهایشان برسند.

افرادی که هدف مشخصی برای خود ندارند محکوم به شکست هستند. آنها مانند کسانی هستند که در قایقی بدون پارو در رودخانه ای خروشان نشسته و بدون اینکه واقعاً

مقصد معینی داشته باشند جریان آب آنها را به این سو و آن سو می برد و وقتی به محل انشعاب رودخانه می رسند نمی دانند کدام مسیر را انتخاب کنند و آب آنها را به سوی پرتگاه و آبشار بزرگی می برد وقتی به خود می آیند که دیگر کاری از دست آنها ساخته نیست و سرانجامی جز سقوط و ناامیدی نخواهند داشت.

شما برای رسیدن به موفقیت باید مقصد خود را پیشاپیش مشخص کنید و طرح و نقشه‌ای را در دست داشته باشید تا در مسیر زندگی و در کوران حوادث بتوانید مسیر درست را پیدا کنید و به هدف نهایی خود برسید.

شما به عنوان یک دانش آموز باید بالاترین نقطه را در عرصه علم و دانش انتخاب کنید و با قدرت برای رسیدن به آن تلاش کنید. به طوری که حتی اگر به همه هدف خود نیز نرسیدید باز بتوانید جایگاه قابل قبولی کسب نمایید.

اگر هدف بزرگ باشد تلاش ما برای رسیدن به آن بیشتر از حد معمول می شود و توانائی های واقعی خود را کشف می کنیم. به یاد داشته باشید که شرایط فعلی شما بیانگر حداکثر توانائی شما نیست بلکه بزرگی هدفهایی که در سر می پرورانید نشان دهنده توانائی شماست، بنابراین شما باید به هدفهای بزرگ و متعالی فکر کنید.

تعیین هدف باید با آگاهی از توانمندی های فردی و منطقی باشد. بعضی از هدفها، اضطراب زا هستند و بیش از آن که عامل تلاش باشند، به صورت مانع تحقق هدف و پیشرفت فرد عمل می کنند. به همین دلیل لازم است به اهدافتان با دقت بیشتر بیندیشید، بر روی اهداف اولیه دوباره تمرکز و توجه کنید و در صورت نیاز آنها را مورد بازنگری قرار دهید. در ادامه به برخی از موارد مهم در ارتباط با تعیین اهداف، اشاره می شود.

اهداف شما باید روشن و واضح باشند

سعی کنید هیچگاه در اهداف خود دچار سردگمی و ابهام نشوید و میدان درس خواندن و کنکور را به عنوان نمونه‌ای از عرصه‌های زندگی تصور کنید. روشنی و ارزشمندی هدف، مستلزم آگاهی شما از کم و کیف کاری است که می خواهید انجام دهید. اگر در

اهداف و انگیزه‌هایتان دچار شک و ابهام می‌شوید به احتمال زیاد اهدافتان بیش از آنکه درونی باشند به عوامل بیرونی بستگی دارند. به عبارت ساده‌تر، به جای آنکه از خود درس خواندن و یادگیری لذت ببرید، بیشتر به خاطر عواملی چون، جایزه و پاداش، جلب رضایت والدین و اطرافیان، گرفتن مدرک و غیره فعالیت می‌کنید. این عوامل بد نیستند و تاحدی هم وجودشان لازم است ولی تاثیر آنها، هیچ‌گاه به پای انگیزه‌های درونی نمی‌رسد. در واقع شما باید با اهداف روشن و بدون ابهام مبتنی بر انگیزه‌های درونی حرکت کنید، چرا که این‌گونه اهداف روشن و چراغ راه شما در رسیدن به موفقیت هستند.

به حداقل رضایت ندهید

بعضی از افراد هم در فعالیت و هم در نتیجه، به حداقل رضایت می‌دهند. این افراد بیشتر به دنبال شانس و اقبال هستند. به طور مثال در دوران تحصیل، دانش‌آموزانی هستند که با آرزو و خیال درس می‌خوانند. دل بستن به این که سؤالات امتحان آسان باشد، بتوان سر جلسه تقلب کرد، حداقل نمره‌ی قبولی کسب شود و... نمونه‌هایی از افکار سهل‌انگارانه و غیر منطقی هستند. در کنکورها هم نمونه‌های چنین افکاری دیده می‌شود. مثلاً اینکه چگونه پاسخنامه کنکور را علامت بزنید تا حداقل نتیجه را بگیرید، برای برخی از افراد سوژه‌ی جالبی محسوب می‌شود. آنها حتی درصدی هم برای احتمال اشتباه در کامپیوترهای علامت‌خوان در نظر می‌گیرند. آنها همچنین از معلمان و کسانی که فقط کلیدها و کلیشه‌ها را برای علامت زدن گزینه‌ها آموزش می‌دهند، استقبال می‌کنند. در صورتی که در شرایط فعلی کنکور و فضای رقابتی شدید، کسانی که به حداقل‌ها رضایت می‌دهند نباید منتظر کسب نتیجه مطلوب باشند. به خصوص اینکه آنها در ارزیابی موقعیت و تواناییهای خود هم دچار اشتباه می‌شوند. مثلاً دانش‌آموزی که فکر می‌کند در امتحان نمره ۱۰ کسب می‌کند، معمولاً نمره‌ای کمتر از پیش بینی خود، به دست می‌آورد.

تلاش و انگیزه شما باید با اهداف شما مطابقت داشته باشد

هدف و انگیزه شما چقدر با تلاش‌هایتان تطابق دارد؟ آیا به اندازه حرف‌هایتان جدی

هستید و عمل می کنید؟ اگر احساس کردید حضور شما در کنکور بیش از آن که برای خودتان مهم باشد برای دیگران مهم است و یا صرفاً به این دلیل در کنکور حضور دارید که دیگران هم این کار را می کنند، همین امروز این رویه خود را تغییر دهید. هیچ عاملی اعم از جو زندگی، انتظار اطرافیان، تبلیغات و سایر شرایط نباید شمارا به این مسیر کشانده باشد. باید خودتان آگاهانه قدم به میدان کنکور بگذارید. در حقیقت کنکور می تواند فرصتی باشد برای محک زدن خودتان در زندگی و این که چقدر برای اهدافتان ارزش قائلید و برای آن سرمایه گذاری عملی می کنید.

موفقیت خود را قطعی ندانید

خیلی از دانش آموزانی که انگیزه های بالا و آمادگی های درسی خوبی دارند، هدف خود را در کنکور، قبولی صددرصد قرار می دهند. بسیاری از دانش آموزان دیگر هم می خواهند به هر نحو ممکن قبول شوند، حتی اگر شده رشته ی پایین تر، دوست دارند بلاخره در پایان کار مهر قبولی در پیشانی آنها هم بخورد. باید بگوییم که چنین هدفی، هدف منطقی نیست، این، از جمله اهدافی است که ایجاد اضطراب می کند. شما در حین فعالیت و تا قبل از کنکور فشار روانی زیادی را باید تحمل کنید که نتیجه آن اضطراب غیر قابل کنترل است، علاوه بر آن، اگر هدف را موفقیت حتمی قرار دهید و به آن نرسید، لطمه ی زیادی می خورید. در واقع اگر هدف تلاشهای خود را موفقیت حتمی قرار دهید باید استرس و اضطراب ناشی از آن را هم بپذیرید.

منطقی ترین هدف را تعیین کنید

چه چیزی باید هدف قرار گیرد؟ بهترین و منطقی ترین هدف چیست؟ آیا می توان هدفی انتخاب کرد که کمتر اضطراب زا باشد؟ هدف را حداکثر استفاده از توانایی های خودتان قرار دهید. اگر هدف حداکثر استفاده از توانایی ها و قابلیت ها باشد، هم تلاش و هم شکست و پیروزی، معنای دیگری پیدا می کنند. کسی که به جای فرار از واقعیت ها و ارتباط دادن دلایل شکست و پیروزی به عوامل بیرونی، بر توانایی های خود تمرکز می کند،

در واقع انتظاراتش را از خودش بالا می‌برد و سعی می‌نماید بیشتر کوشش کند. فرض کنید همین امروز امتحانات پایان سال تحصیلی و یا کنکور تمام شده است و شما بعد از آزمون منتظر اعلام نتیجه هستید. معمولاً در چنین شرایطی، انسان فرصتی پیدا می‌کند تا نگاهی به پشت سر بیندازد و ببیند چه کرده است و چه اتفاقاتی افتاده است. فرض کنید امروز همان روز است. به جای آن که در چنین روزی این کار را انجام دهید، همین الان نگاهی به گذشته و حال خود کنید.

هدف را بر مبنای حداکثر استفاده از تواناییهای خودتان تنظیم کنید

اگر هدف را حداکثر استفاده از تواناییهای خودتان قرار دهید در واقع وارد میدانی می‌شوید که حریف مقابل خودتان هستید. به جای ایراد گرفتن به در و دیوار، اول سعی کنید تکلیفتان را با خودتان روشن کنید. به جای آن که بعد از امتحانات یا کنکور تاسف بخورید که چرا همه تلاشتان را نکرده‌اید، همین الان کمربندها را سفت تر ببندید و به جای سپردن احتمال موفقیت به حوادث و شانس، منطقی و واقع بینانه حرکت کنید. چنین هدفی به شما کمک می‌کند اضطراب را با تلاش کنترل نمایید. یعنی بپذیرید اگر بیشتر فعالیت کنید، از خودتان راضی تر خواهید بود و این باعث کاهش اضطراب شما می‌شود. بنابراین نوع هدف در همه ابعاد فعالیت و تلاش شما تاثیر می‌گذارد. شما باید هدف را حداکثر استفاده از تواناییهای خودتان قرار دهید تا هم برای تلاش انگیزه بیشتری داشته باشید و هم بتوانید به شکست و پیروزی منطقی تر نگاه کنید.

قبل از تعیین هدف باید بدانید که شما خود بوجود آورنده تجربه‌هایتان هستید.

شما خودتان باید مسئولیت زندگی تان را بپذیرد. اینکه بگویید چرا و چگونه زندگی این گونه است، به مسئولیت شما بر می‌گردد که نباید از آن شانه خالی کنید. هرگز نقش یک قربانی را بازی نکنید و از وقایع گذشته برای خود بهانه‌سازی نکنید. هر انتخابی نتایج و عواقبی دارد، زمانی که شما رفتار یا فکر خاصی را انتخاب می‌کنید، در حقیقت خود شما نتایج و عواقب آن را انتخاب کرده‌اید.

زندگی به عمل شما پاداش می دهد.

به یاد داشته باشید که به افکار بدون عمل، در این جهان اهمیتی داده نمی شود. آگاهی، درک و درایت خود را به فعالیت های هدف دار، با معنی و سازنده مبدل کنید، در غیر این صورت ارزشی نخواهد داشت. خود یا دیگران را باید بر اساس عملکرد ارزیابی کنید نه خواسته ها و گفته ها. برای خروج از وضعیت کنونی و برای رسیدن به خواسته ها و هدف ها، باید سختی و زحمت را تحمل کنید.

به طور خلاصه ویژگی های اهداف خوب عبارتند از :

- دقیق و مشخص باشد.
- واقع بینانه و قابل دستیابی باشد
- واضح و مشخص و همراه با جزئیات باشد.
- قابل انعطاف باشد
- قابل کنترل و اندازه گیری باشد
- زمان مورد نیاز برای رسیدن به آن مشخص باشد
- با توانایی ها و علایق و امکانات شما هماهنگ باشد.
- بر مبنای چشم و هم چشمی انتخاب نشده باشد
- منطبق بر ارزش ها باشد.
- بدون تکیه بر عوامل خارجی باشد.
- قابل تقسیم و شکسته شدن به اجزا و مراحل کوچکتر باشد.
- قابل اجرا و دست یافتنی باشد
- با شناخت دقیق و عمیق انتخاب شده باشد

معمولاً افراد در انتخاب هدف به چهار گروه تقسیم می‌شوند:

- ۱- گروهی از انسان‌ها در زندگی هیچ هدف مشخصی ندارند
این افراد معتقدند هر چه پیش آید خوش آید، آنها مانند بادبادکی هستند که نخ آن در دست دیگران است و این دیگران هستند که آنها را به هرسویی که می‌خواهند می‌برند.
- ۲- گروهی از انسان‌ها هدف‌هایی را انتخاب می‌کنند که بسیار ساده و پیش پا افتاده است و با کمترین تلاش به آن دست می‌یابند.
آنها خود را دست کم می‌گیرند و از استعدادها و توانایی‌های خود به شکل مطلوب استفاده نمی‌کنند. طبیعی است که این افراد به آنچه که لایق و شایسته آنهاست نخواهند رسید، مثل این که دانش آموز با استعدادی هدف خود را قبولی با معدل ۱۰ یا ۱۱ قرار دهد.
- ۳- گروهی از انسان‌ها هدف‌هایی را انتخاب می‌کنند که امکان دست یابی به آن برای آنها تقریباً غیر ممکن است.
مثلاً کسی که نابیناست بخواهد در مسابقه اتوموبیل رانی قهرمان شود. طبیعی است چنین فردی هر چه تلاش کند بی‌ثمر خواهد بود و جز شکست و ناامیدی و از دست دادن اعتماد به نفس حاصلی در بر ندارد.
- ۴- اما دسته دیگری از انسان‌ها هستند که هدف‌های عالی و خوب متناسب با استعدادها و تواناییهای خود انتخاب می‌کنند و با تلاش بی‌وقفه به دنبال آن می‌روند.
اینها افراد موفق در جامعه هستند. متأسفانه درصد کمی از جامعه را این افراد تشکیل می‌دهند و بیشتر افراد یا تصمیم منطقی نمی‌گیرند و یا برای دستیابی به آن تلاش لازم را نمی‌کنند.

انواع هدف

اهداف را می‌توان به چهار دسته تقسیم کرد:

اهداف بلند مدت، اهداف میان مدت، اهداف کوتاه مدت و اهداف آنی

اهداف بلند مدت:

این اهداف معمولاً اهداف اصلی و سرنوشت ساز در زندگی هستند و برای رسیدن به آنها نیاز به زمان نسبتاً زیادی می‌باشد. هرچه زمان رسیدن به این هدفها دورتر باشد، کارهایی که برای رسیدن به آنها باید انجام شود بیشتر است. مثلاً برای دانش آموز سال اول راهنمایی قبول شدن در آزمون مدارس نمونه یا تیزهوشان و همچنین پذیرش در دانشگاه برای دانش آموز دبیرستانی، یک هدف بلند مدت است که برای رسیدن به آن باید کارهای زیادی انجام دهند.

اهداف میان مدت

رسیدن به این اهداف زمان کمتری نسبت به اهداف دراز مدت می‌طلبند. مثلاً قبولی با معدل ۲۰ در آزمون پایان ترم اول یا دوم یک هدف میان مدت است.

اهداف کوتاه مدت

اهدافی که می‌توان طی یک هفته یا یک ماه به آن دست یافت. مثلاً کسب رتبه یک رقیمی در آزمون هماهنگ این هفته.

اهداف آنی

هدف‌هایی که برای این ساعت خود داریم مثلاً حل تمرین ریاضی فصل اول. اهداف آنی باید به گونه‌ای تنظیم شود که همچون پله‌هایی ما را به هدف کوتاه مدت که خود به منزله ایستگاهی برای اهداف میان مدت و بلند مدت است برساند.

مراحل هدف گذاری:

۱- مقصد و هدف خود را دقیقاً مشخص کنید. برای اینکار ابتدا در جای آرام بنشینید ساعاتی وقت بگذارید، تصویری از ۱۰-۱۵ سال آینده تان را در ذهن خود مجسم کنید و آرزوها و خواسته‌های خود را در ذهن مرور کنید.

دوست دارید چه مقام و موقعیتی داشته باشید؟

دوست دارید چه شغلی داشته باشید؟

چه درآمدی داشته باشید؟

میزان مسئولیتی که می‌خواهید بر عهده بگیرید چقدر باشد؟

برای خود و خانواده خود چه سطحی از زندگی را می‌خواهید فراهم کنید؟

...و

اکنون زمانی است که باید برنامه ۱۰-۱۵ ساله خود را طراحی کنید و بدانید که آنچه در زندگی اتفاق می‌افتد چه خوب یا بد با یک تصمیم آغاز می‌شود و تصمیم‌هایی که امروز می‌گیرید وضع حال و آینده شما را مشخص می‌کند.

۲- همه‌ی خواسته‌ها و آرزوهای خود را بر روی کاغذ بنویسید، در این مرحله خود را سانسور نکنید.

هر آرزویی که دارید بنویسید، نباید ترس از شکست باعث شود که آرزوها و رویاهای خود را محدود کنید.

خود را باور کنید و بدانید آنچه را که برای رسیدن به آرزوهای خود لازم دارید خداوند در اختیار شما قرار داده است، شما توانا تر از آن هستید که فکر می‌کنید.

۳- بعد از آن که اهداف خود را مشخص کردید آنها را اولویت بندی کنید. یعنی ابتدا باید به هدفهایی که اهمیت بیشتری دارند بپردازید، زیرا اگر شما بخواهید به هدف‌های خود به یکباره برسید تمام ۲۴ ساعت شبانه روز را هم کار کنید امکان پذیر نیست. بنابراین باید بهترین هدف‌ها را گزینش کنید و از این شاخه به آن شاخه پریدن پرهیز کنید. بسیاری از مردم به خاطر اینکه اهداف متعددی را انتخاب می‌کنند و وقت لازم برای اجرای آنها را ندارند از رسیدن به اهداف اصلی باز می‌مانند.

۴- هدف اصلی و بلند مدت خود را با خطی درشت نوشته و در اتاق خود نصب

کنید. مثلاً می‌خواهم دکترای فیزیک اتمی بگیرم، سپس برای رسیدن به این درجه علمی نقشه‌ای طرح کنید که از هدف نهایی شروع و به سالهای آخر دبیرستان و از آنجا به کاری که هم اکنون برای رسیدن به آن هدف باید انجام دهید ختم شود. مثلاً در کنکور دانشگاه باید با رتبه عالی قبول شوم، امسال باید با معدل بالای ۱۹/۵ قبول شوم امروز باید چند صفحه درس ریاضی و زبان را مطالعه کنم و غیره.

۵- از خود پرسید اولین قدمی که باید بردارم کدام است؟ منابع و امکانات برای رسیدن به این هدف‌ها چیست؟

چه موانع و مشکلاتی بر سر راهم وجود دارد و چگونه می‌توانم بر آنها غلبه کنم؟ برای رسیدن به هدف‌ها باید چگونه فردی باشم؟ وقت خود را چگونه تنظیم کنم؟

۶- از افراد موفق در زندگی الگو بگیرید و از تجارب بزرگترها استفاده کنید.

۷- هرگز به خود نگوئید من استعدادش را ندارم.

۸- هر گامی که در مسیر هدف بر می‌دارید، هر چند کوتاه باشد را ارج نهید و به خود پاداش دهید. زیرا پیشرفت مرحله به مرحله صورت می‌گیرد. یک زندگی موفق به همان صورتی ساخته می‌شود که یک ساختمان زیبا با روی هم قرار گرفتن تکه سنگ‌ها و آجرها ی به ظاهر کوچک بنا می‌شود.

۹- شما در برنامه ریزی باید ضمن شناخت خود، ارزشها و رفتارهای خود را به سویی هدایت کنید که احساس نمایید نسبت به یادگیری متعهد هستید.

اولویت بندی و ارزش گذاری هدفها

کارهای مرتبط با هر هدف	هدفها و اولویت بندی آنها
	هدف بلند مدت
	هدف میان مدت
	هدف کوتاه مدت

نمونه جدول تکمیل شده

کارهای مرتبط با هر هدف	هدفها و اولویت بندی آنها
شرکت منظم و فعال در کلاس درس کسب نمرات مناسب در آزمونهای میان ترم و هماهنگ کسب نمرات عالی در آزمونهای کلاسی	هدف بلند مدت: کسب معدل ۲۰ در پایان ترم
مرور مداوم و مطالعه درسها کسب نمرات مناسب در آزمونهای کلاسی داشتن برنامه منظم	هدف میان مدت: کسب نمرات عالی در آزمونهای میان ترم
مرور مداوم و مطالعه درسها حل تمرینات و پاسخ به سوالات ۴ ساعت مطالعه در هر روز	هدف کوتاه مدت: کسب نمرات مناسب در آزمونهای کلاسی
انتخاب شدن در تیم مدرسه شرکت منظم در تمرینات	هدف بلند مدت: عضو تیم فوتبال منطقه شدن

هدف میان مدت: انتخاب شدن در تیم مدرسه	شرکت منظم در تمرینات جلب رضایت مربی و مسئولان مدرسه
هدف کوتاه مدت: جلب رضایت مربی و مسئولان مدرسه	خوب بودن نمرات درسی داشتن نظم و انضباط در مدرسه کسب رضایت والدین

مراحل تکمیل جدول اهداف

- ۱- ابتدا هدفهای بلند مدت خود را تعیین کنید و سپس اهداف میان مدت و کوتاه مدت را بنویسید.
- ۲- اولویت هر یک از هدفها را تعیین کنید، اگر هدف بلند مدتی در اولویت اول باشد، هدفهای میان مدت و کوتاه مدتی که برای رسیدن به آن لازم است نیز در اولویت اول قرار می‌گیرد.
- ۳- کارهایی که لازم است برای رسیدن به هر هدف انجام دهید را لیست کنید.

ارزیابی هدف

مداومت و پشتکار تنها راه رسیدن به هدف است، هرچند وقت یک بار موفقیت خود را ارزیابی کنید.

برای این منظور سوالات ذیل را از خود بپرسید و پاسخ آن را یادداشت کنید:

- ۱- آیا هنوز به هدف خود علاقه مندم؟
- ۲- آیا این هدف قابل دسترسی است؟
- ۳- آیا با تمام توان وارد عمل شده ام؟
- ۴- آیا موانع و مشکلات را شناخته ام و در رفع آنها کوشیده ام؟

۵- آیا طبق برنامه پیش می‌روم؟

اگر دریافتید که در رسیدن به هدف موفق نبوده اید زانوی غم بغل نگیرید، تاسف نخورید، با عجله تصمیم نگیرید، بلکه با صبر و حوصله و با توجه به تجارب کسب شده، عوامل شکست را بررسی کنید و راه‌های جدیدی برای رسیدن به هدف خود پیدا کنید و اگر دریافتید در انتخاب هدف اشتباه کرده اید، در اهداف خود تجدید نظر کنید و بدانید اگر قرار بود سقوط و شکست مسیر زندگی را دگرگون کند هیچ دانه ای به لانه مورچه ای نمی‌رسید.