

اهداف دانشگاهی آرمانی خود را به تصویر بکشید

پیش از آنکه به دانشگاه بیایید، ساعاتی را صرف به تصویر کشیدن اهداف خود در دانشگاه کنید. به محض اینکه فهمیدید چرا به دانشگاه می‌روید و معنای حضور خودتان را پیدا کردید، دستاورد مطلوبی را که دوست دارید برایتان محقق شود، ابتدا با کلمات و سپس تصویر مشخص کنید. هر تجربه‌ای را که می‌خواهید در دانشگاه داشته باشید، بنویسید و آنها را تا آنجا که ممکن است به تفصیل شرح دهید و سپس تصویری از آنچه می‌خواهید تجسم کنید. این کار باعث می‌شود که راه‌های رسیدن به هدف را عینی‌تر ببینید و به سادگی همه آنها را بدون هیچ‌گونه استرسی مدیریت کنید. این گام بسیار مهمی است. می‌توانید از پیش برای موفقیت خود برنامه‌ریزی کنید. هر وقت با مانعی روبرو شدید بهتر از قبل می‌توانید راهکاری برای از میان برداشتن آن پیدا کنید. به این ترتیب خالق تجربیات خود می‌شوید، به جای آنکه قربانی آنها شوید.

تصویرپردازی باعث افزایش خلاقیت و انگیزه می‌شود. شاید در ابتدا تجسم‌سازی ذهنی تجربیات آرمانی در دانشگاه مشکل باشد، اگر این تجسم‌سازی ذهنی از تجربیات شفاف نباشد، به‌طور حتم آنچه می‌خواهید به آن برسید، برایتان چندان شفاف نخواهد بود.

برای مثال "می‌خواهم دانشجوی خوبی باشم" تصویر شفافی نیست چون خوب بودن نسبی است. بهتر است این تصویر را شفاف‌تر کنیم و بگوییم:

"می‌خواهم با معدل A از دانشگاه فارغ‌التحصیل شوم و در جشن فارغ‌التحصیلی به‌عنوان دانشجوی رتبه اول معرفی شوم". سپس خود را در آن جشن ببینید و برای رسیدن به این هدف گام به گام راه را بررسی کنید و به تصویر بکشید.

البته این تصویرسازی بلندمدت است؛ شما می‌توانید برای یک نیمسال و حتی کوتاه‌مدت‌تر، برای هر ماه و هفته تحصیلی، تصویرپردازی کنید و آن را چندین بار بررسی و رفع‌اشکال کنید.

تجسم‌سازی ذهنی به مفهوم پیش‌بینی آینده یا محدود ساختن خود در تصمیم‌گیری‌های آتی نیست، بلکه نقطه شفافی برای تصمیم‌گیری‌های شما در زمان حال است.

چشم‌انداز آرمانی شما برای آینده مانند نقشه‌ای است که شما را در "مرداب انتخاب‌ها" راهنمایی می‌کند و مسیر حرکت را به شما نشان می‌دهد.

(برگرفته از نشریه "پیام مشاور" دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران. سال ۱۳۹۴)