

هدف گذاری

وقتی آزمون رو قراره بزنی یا سوالات زماندار ، با ۳ نوع سوال روبرو میشی : در این تکنیک فرد پس از اینکه در یک آزمون آزمایشی شرکت می کند، نتایج تست های درست و غلط خود در آن آزمون را بررسی می کند و از نتایج آن برای بهبود آزمون های آزمایشی بعدی و در نهایت آزمون اصلی استفاده می کند.

اجازه بدهید با ذکر یک مثال موضوع را شفاف تر کنیم: فرض کنید در آزمون اول آزمایشی خود، از هر ۱۰ تست فقط به ۳ تست جواب صحیح داده اید؛ باز هم فرض کنید که با توجه به شرایطتان و دشواری آزمون و نتیجه ای از آزمون که در پی آن هستید، ایده آل شما این باشد که در آزمون اصلی مثلاً به ۸ تست از هر ۱۰ تست پاسخ صحیح بدهید.

اگر از ابتدا به دنبال زدن ۸ تست در آزمون های آزمایشی باشید، ممکن است بارها و بارها با سرخوردگی و مایوس شدن مواجه شوید و کم کم پشتکار خود را از دست بدهید.

در عوض می توانید این طور هدف گذاری کنید که من در آزمون بعدی تلاش خواهم کرد یک تست بهتر عمل کنم و مثلاً به ۴ تست صحیح برسم. سپس در آزمون بعدی هدف گذاری خود را ۵ از ۱۰ قرار بدهید و همین طور با روندی آرام و خطی سعی کنید کم کم به هدف گذاری نهایی خود که همان ۸ از ۱۰ است نزدیک شوید.

به این روش هدف گذاری، تکنیک چند از ده گویند.

مزایای هدف گذاری چند از ده

برای این نوع هدف گذاری می توان مزایای زیر را ذکر کرد:

آرامش خاطر بیشتر

روز آزمون ها آرامش خاطر دارید و استرس به سراغتان نمی آید. زیرا می دانید که قرار نیست یک شبه ره صدساله را طی کنید و قرار است کم کم ولی پیوسته به هدف خود نزدیک شوید. عدم استرس، خود مزید بر علت می شود که زودتر و راحت تر به هدف خود برسید.

مدیریت زمان بهتر

این تکنیک کمک می کند مدیریت زمان بهتری داشته باشید. زیرا می دانید قرار نیست روی همه تست ها وقت بگذارید. بلکه هدفتان مثلاً فقط ۵ تست از هر ۱۰ تست است.

کاهش میزان اشتباهات

گفته می شود که این تکنیک میزان اشتباهات (سوتی دادن!) را کاهش می دهد که البته با توجه به آنچه در بالا گفته شد، امری طبیعی است.

افزایش اعتماد به نفس

با توجه به اینکه هدف گذاری در این روش بسیار قابل دسترس تر از هدف گذاری ایده آل است، پس از هر نمونه سوال یا آزمون آزمایشی، احتمال اینکه به موفقیت برسید و هدف گذاری چند از ۱۰ موفق داشته باشید بیشتر خواهد بود و اعتماد به نفس تان را افزایش می دهد.

