

هدفمندی

قال امام علی (ع): «النتیته أساس العمل»؛ نیت (هدف)، اساس کاراست.

آغاز زندگی هر کسی زمانی است که جهت زندگی خود را تعیین می کند. از این رو لازمه یک زندگی موفقیت آمیز این است که خود را وقف انجام هدفی پرارزش و سودمند کنید. پی بردن به اهداف زندگی تان با استفاده از شیوه های صحیح هدف گذاری میسر است. در زیر گام های لازم برای هدف گذاری مطرح می شود. حال قلم و کاغذ خود را بردارید و با ما همراه شوید. البته برای یک هدف گذاری موفق به نیروی تخیل خود اجازه پرواز بدهید.

هدفهای تان را دریابید:

1- مهمترین اصل در تعیین یک هدف «روشنی» آن است. گفتن جمله «من می خواهم فلان کار را انجام دهم.» هدف نیست برای رسیدن به وضوح هرچه بیشتر یک هدف باید مرحله را طی کنید.

2- برای تعیین اهداف تان به دو چیز نیازمند هستید؛ قلم و کاغذ و قوه تخیل. در تعیین هدف از قوه تخیل خود کمک بگیرید و

هر آنچه که دوست دارید و به نظرتان ارزش کافی برای هدف بودن را دارد، بر کاغذ بیاورید. هر تعداد که باشد مانعی ندارد. اهداف شما باید: 1- مشخص، 2- قابل اندازه گیری، 3- قابل دسترسی، 4- واقع بینانه و ارزشمند و 5- دارای محدودیت زمانی باشند. با این مؤلفه ها هدف شما روشن و دقیق می شود. 3- از خود پرسید آیا شخصاً مایلید به هدف تعیین شده برسید یا نیل به این هدف به خاطر دیگران است؟ آیا اهداف تان متعالی است؟ آیا قابل اندازه گیری است؟ آگاه باشید که هر چه اندازه گرفتن هدف مشکل تر باشد احتمال نرسیدن به هدف هم بیشتر است. آیا تمام منابع لازم را دارید؟ برای رسیدن به هدف چقدر روی دیگران حساب می کنید؟ همچنین این سؤال مهم را از خود پرسید که چگونه می توانید بدون داشتن منابع لازم به اهداف خود برسید؟ اهداف باید منجر به ایجاد انگیزه در فرد شوند، آیا هدف شما اینگونه است؟

4- از مهمترین نکات مدت زمان لازم برای رسیدن به آن هدف است. فایده محدودیت زمانی این است که «مشغول بودن» را با «انجام کار در مسیر هدف» اشتباه نمی گیرید و از طرفی در خود تعهدی احساس می کنید.

5- بعد از طی کردن این مراحل باید خود را در حالتی قرار دهید که به آن هدف رسیده اید. البته این کار سخت است ولی لذت رسیدن به هدف را افزایش می دهد.

6- اکنون اهداف خود را در چند گروه عمده تحصیلی، روحی و معنوی، شغلی، خانوادگی، جسمی، مالی و ... تقسیم بندی کنید.

•اهدافتان را بر اساس فوریت زمانی و اهمیتی

که در زندگی شما دارند اولویت بندی کنید:

از آنجایی که ارزش وقت بسیار زیاد است اولویت بندی برای اهداف مطرح می شود. این اولویت بندی به ذهن شما، کادر فکری مشخصی می دهد. برای اینکه بتوانید اولویت بندی خود را به درستی انجام بدهید، میزان اهمیت آن هدف را در فوریت آن ضرب کنید به این ترتیب می توانید یک درجه بندی مشخص از اولویت اهداف تان به دست آورید.

برای انجام دادن این کار به جدول زیر توجه کنید:

مقیاس اهمیت	مقیاس فوریت
1- بی اهمیت: مشکل مهمی با انجام ندادنش روی نمی دهد.	1- کم: هر زمانی قابل اجراء است.
2- مهم: اگر انجام نگیرد	2- متوسط: این هفته باید انجام گیرد.

مشکلات جدی به وجود می آید. 3- ضروری: حتماً باید انجام شود.	3- زیاد: تا چند ساعت دیگر باید انجام گیرد.
فوریت × اهمیت = اولویت	

به عنوان مثال اگر ورود به دوره ی تحصیلات تکمیلی برای شما در مقیاس اهمیت از نوع مهم و در مقیاس فوریت از نوع زیاد است اولویت برابر حاصل ضرب دو (مهم) در سه (زیاد) می شود و حالا می توانید دیگر اهداف خود را نیز بدینگونه اولویت بندی کنید و آنهایی که اولویت بیشتری دارند را در صدر قرار دهید.

● خودتان را ارزیابی کنید:

حال با توجه به اولویت بندی که انجام دادید دست به اقدام بزنید. همواره میزان دستیابی خود به اهداف مدنظرتان را ارزیابی کنید و با توجه به میزان موفقیتی که کسب نموده اید اهداف بعدی را برای خود تصویر نمایید.

● موانع هدفمندی تان را بشناسید:

- هر کس هدف خود را با توجه به عزت نفس خود تعیین می کند و به همین دلیل هرگونه محدودیتی را که بر خود تحمیل می کنید ساخته و پرداخته ذهن خود شماست. برای رسیدن به

کمال، راهی غیر از شکستن این محدودیت ها و بندهای ذهنی وجود ندارد. از جمله این محدودیت ها که بسیار هم شایع است مقوله ترس است. اینکه شخص فکر می کند که با داشتن هدف کاملاً مشخص شده، احتمال شکست خود را افزایش می دهد و از این موضوع می ترسد. این ترس، زاده ی اندیشه ی ماست و خارج از ذهن ما معنا ندارد، چرا که همواره ثابت شده است که هدفمندی سبب موفقیت و پیشرفت بیشتر خواهد بود، و راه حل غلبه بر این ترس واهی، پیش رفتن به صورت هدفمند به دفعات زیاد است به گونه ای که دیگر هراسی از تعیین اهداف کوتاه مدت و بلند مدت خود نداشته باشید.

- از دیگر موانع هدف گذاری « مقاومت در برابر تغییر و تحول » است. ذهن شرطی شده بسیاری از انسانها مانع روی دادن تغییر است در آنها می گردد، به طوری که ذهن فقط به چیزهایی که از دست می دهد می اندیشد و به موهبت هایی که به دست خواهد آورد، نمی اندشد. راه از بین بردن این مقاومت ابتدا شناختن آن و بعد تغییر مرکز توجه خود به امتیازاتی است که به دست خواهید آورد. مطمئناً آدمی برای رسیدن به جایگاهی والاتر، باید بهای آن را بپردازد.

- و نکته دیگر اینکه بدانیم هدف هر چه بزرگتر باشد، ناکامی ها و سختی های رسیدن به آن بیشتر خواهد بود. ادیسون می

گفت: « من دهها بار در راه رسیدن به تولید برق شکست خوردم تا دریافتم از چه مسیری می توان برق تولید کرد.» پس از شکست در راه رسیدن به هدف نباید مأیوس شد، چرا که در هر شکستی درسی برای آینده نهفته است.

منابع:

- 1- موفقیت از آن شماست- ریچارد دنی، ترجمه: مهدی قراچه داغی
- 2- مدیریت زمان- دیوید لویش، ترجمه: کامران روح شهباز
- 3- غلبه بر تشویش و نگرانی- اوریزن اسوت ماردن، ترجمه: مهرداد مهرین
- 4- هدف شما از زندگی- روزنامه همشهری، رامین رضوی