



■ **هال ارین (نویسنده و محقق آمریکایی)**

تعیین هدف در زندگی



«عملاً چیزی روی زمین نمی تواند کسی را که نگرش مثبت و هدف مشخص دارد از راه خود باز دارد.» (دنیس ویتلی)

خود هدفی داشته باشید و با این حال مکدر باشید؟ داشتن هدف به زندگی شادی و نشاط می بخشد و بر تحرک آن می افزاید.

*** رسیدن به خواسته ها:** هدف بیش از هر چیزی دیگر علت و زمینه ای است برای یافتن به توانمندی های بالقوه ی انسانی.

تفاوت میان هدف و آرزو

از صد نفر بپرسید که چه هدفی دارند. سه جوابی که اغلب می شنوید عبارتند از: خوشبخت شدن، ثروتمند شدن و مشهور شدن. اما این ها هدف نیستند بلکه آرزو هستند. میان آرزو و هدف تفاوت قابل ملاحظه وجود دارد. آرزو یک رؤیای مبهم است، درحالی که هدف تصویری واضح از خواسته ای است که ما در تحقق آن کمک می کنیم. برای رسیدن به هدف باید تلاش کنیم، از نظم و انضباط قوی برخوردار باشیم و از زمان و فرصت ها به درستی استفاده کنیم.

هدف های تان را یادداشت کنید و آنها را

دقیقاً مشخص نمایید.

ما برای ساختن یک بنا، کارهای تجاری، برگزاری جلسات، مراسم ازدواج، مسابقات ورزشی، مهمانی ها، گذرانیدن تعطیلات و دوران تقاعد (بازنشستگی) خود برنامه ریزی می کنیم. اما آیا برای زندگی خود هم برنامه ریزی می کنیم؟ یکی از بهترین سرمایه گذاری های که می توانید بکنید این است که کمی بنشینید و فکر کنید و

کننده ایفا کرده اند. فرایند کار همیشه به یک شکل است: رؤیایی تبدیل به هدف می شود و هدف تبدیل به موفقیت می گردد. یا به قول ناپلئون هیل: «آنچه ذهن انسان بتواند تصور و باور کند، می توان به آن رسید.» زندگی بدون هدف به این می ماند که یک سفر بدون مقصد را آغاز کنیم. اگر ندانید که به کجا می روید، احتمالاً به جایی نمی رسید. و در این میان از هر جاده ای که بروید، فرقی نمی کند. ما در جامعه ای زندگی می کنیم که به رغم فرصت های مناسب و مطلوب، میلیون ها انسان به جایی نمی رسند و این در حالی است که دلیل آن را هم نمی دانند.

مزایای هدف گذاری:

*** انگیزه:** هدف زیربنای انگیزه است. هدف به ما انگیزه می دهد تا حرکت کنیم و به این حرکت ادامه دهیم.

*** استقلال:** داشتن هدف به ما کمک می کند تا سر رشته ی امور زندگی خود را به دست بگیریم؛ به جای این که دنباله رو دیگران باشیم.

*** جهت:** هدف جهت و مسیر حرکت ما را مشخص می کند.

*** معنا:** هدف به ما احساسی از هدف و مقصود می دهد. وقتی بدانیم که چه می خواهیم زندگی برای مان ارزشمندتر می شود.

*** شادی و لذت:** هدف، نوشداروی بسیاری از بیماری های اجتماعی است. یکی از بدترین بیماری های اجتماعی ملالت و احساس کسالت است. نا ممکن است در زندگی

انگیزه و هدف: یک ترکیب نیرومند

انگیزه و هدف نه تنها از بزرگترین منابع قدرت انسانی اند بلکه هسته ی تمامی موفقیت ها به شمار می آیند. وقتی انگیزه ای را با هدف های خود ترکیب می کنیم، دیگر بعید است مانعی بتواند سد راه مان شود. تمامی موفقیت ها و دستاوردها، بدون توجه به بزرگی یا کوچکی آنها، به عنوان یک هدف شروع می شوند و سوخت شان را انگیزه تأمین می کند.

هدف نه تنها دربرگیرنده ی همه ی زندگی است، بلکه بزرگترین نیروی انگیزنده به ما محسوب می شود و هدفی که ما برای خود در نظر می گیریم و عمق انگیزه ی ما تعیین کننده ی میزان موفقیت ما در زندگی است.

چرا هدف تا این اندازه مهم است؟

تعریف های مختلف برای موفقیت ذکر کرده اند. بهترین تعریفی که من تا کنون در این خصوص دیده ام این است که موفقیت تحقق هدف های ارزشمند است. اهمیت هدف گذاری به نظرم مطلبی است که همه ی متخصصانی که در زمینه ی موفقیت های انسانی کار می کنند در باره ی آن وحدت نظر دارند. موفقیت به طور تصادفی به دست نمی آید؛ بلکه نیازمند طراحی و برنامه ریزی است. چارلز گارفیلد، روانشناس، در همین زمینه با فضاوردان، قهرمانان بزرگ ورزشی، دانشمندان، مخترعان، تاجران بزرگ و سایر اشخاص موفق گفت و گو کرده است. او معتقد است که هر موفقیتی با یک «مأموریت» شروع می شود؛ یعنی هدفی مشخص همراه با میل و اشتیاقی وافر. هدف ها در تاریخ زندگی بشری نقش مهم و تعیین

اشخاص هدف دار از آن جهت موفق می شوند که می دانند به کجا می روند. (ارل نایتینگل)

به خاطر داشته باشید که هدف‌ها را در سنگ حک نمی‌کنیم. هیچ قاعده و قانونی وجود ندارد که بگوید نمی‌توانیم برنامه‌ها و اهداف خود را تغییر بدهیم. در سی سال گذشته بعضی از هدف‌ها و خواسته‌های من تغییر یافته‌اند و با این حال معتقدم اگر هدف‌های شما متنوع باشند، زندگی جالب‌تر می‌شود. با آن که توصیه می‌کنم شما برای خودتان دسته‌بندی‌ها و هدف‌هایی در نظر بگیرید، ممکن است نگاهی به هدف‌ها و دسته‌بندی‌های من به شما کمک کند:

آموزش، شغل و حرفه، درآمد، چیزهایی که می‌خواهم به دست آورم، خانواده، تفریح، ورزش، رشد شخصی، معنویات، مسافرت در داخل کشور، مسافرت به خارج کشور، یادگیری.

هدف‌های تان را به طور منظم مرور کنید

آیا هرگز فهرست «کارهای در دست اجرا» را تهیه می‌کنید؟ آیا واقعیت ندارد که هر چه بیشتر به این فهرست نگاه کنید کارهای بیشتری انجام می‌شوند؟ به همین دلیل است که می‌گوییم این فهرست باید قابل دید و جایی در برابر چشمان ما داشته باشد. در مورد هدف‌ها هم موضوع به همین شکل است. باید بتوانیم هدف‌های مان را حد اقل هر هفته یک بار ببینیم. کلماتی که ما می‌بینیم تبدیل به تصویر ذهنی می‌شوند. ما هر چه فکر کنیم همان می‌شویم. ما (به مرور زمان) به همان تصاویر ذهنی خود تبدیل می‌شویم. وقتی هدف‌ها در معرض دیدمان باشد، می‌توانیم در مسیر و در جهت آنها حرکت کنیم و گام برداریم.

باید دست کم هر سال یک بار هدف‌های مان را مورد تجدید نظر قرار بدهیم. من همه ساله در ماه جنوری این کار را می‌کنم. به جای این که روی هدفی خط بکشم، در کنار آن می‌نویسم که این در حال حاضر هدف نیست. و از آنجایی که هدف‌گذاری فرایندی ادامه دار است، بسیار جالب است که به گذشته نگاهی بیندازید و ببینید که چه تغییراتی کرده‌اید. در مواقعی نیز هدف‌های جدید را در نظر می‌گیرم و گاه طبقه‌بندی‌ها را تغییر می‌دهم. لازم است که به طور پیوسته به هدف‌های تان نگاه کنید و در وقت لزوم آنها را مورد ارزیابی قرار دهید و از همه‌ی اینها مهم‌تر هر قدر می‌توانید به آنها فکر کنید. / پایان

* هدف به ما جهت و مقصود

می‌دهد.

* هدف به زندگی ما معنا

می‌بخشد.

* هدف ما را به حرکت وا می‌دارد.

* هدف سبب جالب‌تر شدن زندگی

می‌شود.

* هدف زندگی را رضایت بخش‌تر

می‌کند.

* هدف زندگی را بهتر می‌سازد.

فهرستی از هدف‌های خود تهیه‌نماید. این کار می‌تواند پیش‌طرحی برای یک زندگی رضایت‌بخش باشد. نوشتن هدف‌های زندگی، نخستین گامی است که برای رسیدن به هدف بر می‌دارید و دیدن آنها روی کاغذ اولین مرحله تبدیل کردن آنها به واقعیت است. هدف‌های تان را به مشخص‌ترین شکل ممکن بنویسید و زمان رسیدن به هدف را مشخص‌نماید. هر چه دقیق‌تر و مشخص‌تر بنویسید، ذهن تان به آن بیشتر توجه می‌کند. همچنین باید بدانید که برای رسیدن به هدف‌های تان چه گام‌هایی باید بردارید؟ بر چه موانعی باید غلبه کنید؟ به کمک چه کسی احتیاج دارید؟ چه نکاتی را باید بیاموزید؟ چه پاداش و اجری نصیب شما می‌شود؟ لذا هر چه هدف‌های تان را دقیق‌تر بنویسید، به تصویری روشن‌تر خواهید رسید.

هدف‌های خود را طبقه‌بندی

و آنها را متعادل کنید

یکی از نکات مهم رسیدن به موفقیت در زندگی این است که در زندگی تعادل داشته باشیم. داشتن تنها یک نوع هدف بر چشمان ما چشم‌بند می‌زند. دید ما را محدود می‌کند و سبب می‌شود که تک‌بعدی بشویم. بهترین راه اجتناب از این موقعیت این است که هدف‌های مان را به طبقاتی تقسیم کنیم تا تنوعی در زندگی ما به وجود آید و در نتیجه در زندگی خود به تعادل برسیم.