

مرکز مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی اراک
عنوان خبر : نقش و اهمیت هدف‌گزینی موثر در زندگی
موضوع خبر : مقالات، مجلات و بروشورها
تاریخ درج خبر : ۱۶/۵/۱۳۹۵ ساعت : ۱۰:۲۵



انتخاب هدف‌های موثر در هر مرحله‌ای از زندگی همواره مهم بوده و رابطه مستقیم با شادی، سلامت روان و رسیدن به موفقیت در زندگی انسان دارد احساس رضایت زمانی در انسان ایجاد می‌گردد که در هر مرحله‌ای با نگاهی به گذشته تلاش برای برداشتن گام‌های موثر در راه رسیدن به اهداف را در خود ببیند هر چند دستیابی به اهداف صد در صد حاصل نگشته باشد.

اهداف هر شخص نمایانگر شخصیت درونی او هستند. شخصیتی که حالات بیرونی او را شکل می‌دهند. دستیابی به اهداف هر چند کوچک، باعث ایجاد تفکری مثبت نسبت به خود و در نتیجه بالا بردن ضریب اعتماد بنفس و در نهایت آسان جلوه نمودن همه‌ی امور می‌شود. اما بی مقدمه، چگونه هدفی دستیابی‌پذیر است؟ یا به زبانی دیگر اهداف چگونه باید انتخاب شوند تا سریعتر به آنها نائل شده و نتیجه‌ی بهتری بگیریم؟

این بحث که چگونه هدف خود را برگزینیم رابطه‌ی مستقیم با دستیابی به آن دارد. هدفی که از اعتبار کمی برخوردار باشد به زودی کمرنگ شده و در میان راه رسیدن به آن متوقف می‌شویم. بعضی اوقات ما هدف‌هایمان را با ارزش‌هایمان اشتباه گرفته و به دنبال ارزش‌هایمان روز و شب می‌دویم ولی ابتدا باید بدانیم که تعاریف هدف و ارزش هر کدام بطور جداگانه چیست.

ارزش : همان چیزی است که ما برای رسیدن نهایی به آنها تلاش کرده و هدف‌هایمان را در مسیر کامل شدن ارزش‌هایمان انتخاب می‌کنیم. ما هم اکنون بسیاری از ارزش‌هایمان را می‌دانیم مثلاً : کمال، رشد، خوشبختی، سعادت و ...

هدف : خواسته‌های دقیق، ملموس، دست‌یافتنی، دارای اندازه و مختصات دقیق، کاملاً روشن و مشخص است.

مثلاً هدف در زمینه‌ی مالی -> می‌خواهید ۱۰ میلیون تومان پول به صورت نقد داشته باشید.
هدف در زمینه‌ی شغلی -> می‌خواهید یک فروشگاه لوازم خانگی در میدان ... شهر با وسایل ... داشته باشید.

هدف در زمینه‌ی اخلاقی -> می‌خواهید دروغ نگویند.

معیار تعیین اهداف چیست؟

ابتدا باید هدفی را که می‌خواهیم انتخاب کنیم ببینیم آیا ارزش رسیدن دارد یا نه. منظور اینکه ببینیم آیا این هدفی که من انتخاب می‌کنم مرا به ارزش‌هایم خواهد رساند یا خیر. گزینش این هدف ضرورت دارد؟ آیا من به رسیدن به این هدف نیاز دارم؟ آیا این هدف واقعاً ارزشمند است؟ روشنتر عرض کنم، محاسبه کنیم که انتخاب این هدف آب در هاون کوبیدن است یا کار نیکو کردن است که پرسش کنیم (کار نیکو کردن از پرسش کردن است) به این معنا که شدیداً در راه رسیدن به هدفمان تلاش کنیم.

در روانشناسی هدف، کلمه‌ی انگلیسی SMART (به معنی باهوش) پایه‌ی انتخاب اهداف است به این صورت که هر حرف این کلمه‌ی ابتدای کلیدواژه‌های انتخاب هدف است :

– S1 (پژو اتومبیل عدد یک). باشد معین و مشخص باید هدف : specific

– M2. کرد تعیین حالا همین از بتوان هم آنرا مختصات حتی یعنی. باشد گیری اندازه قابل : measurable (اتومبیل پژو سفید مدل ۸۷) – در خیال و توهم ننگند و مربوط به زمان آینده و قدیم نیز نباشد.

– A2 در تقریباً ۲۰۰۹ مدل فورد اتومبیل عدد یک). باشد دسترس در و دسترسی قابل هدف : attainable ایران در دسترس نیست پس پژو سفید انتخابی بهتر است) – خیلی زیاد بزرگ و عجیب نباشد -> رسیدن به اهداف بسیار بزرگ نیازمند کسب موفقیت‌های پی در پی کوچک و در نهایت آمادگی برای رسیدن به اهداف بزرگ و در نتیجه کسب موفقیت‌های بزرگ است.

– R4 نوع از، دارم علاقه بیشتر سفید اتومبیل به من). باشد ما خواست و علاقه با مطابق هدف : relevant (پژو) – البته علاقه به موارد بیهوده زیاد است مثلاً تزیین بیخودی اتومبیل و یا علاقه به داشتن یک عتیقه گرانقیمت و بی مصرف. در نقطه مقابل، در مواردی که علاقه نداریم اما میدانیم هدفی موثر و مفید است، باید با کسب اطلاعات ایجاد علاقه کنیم.

– T5 (می). باشد زمان به محدود آن به دستیابی و شود تعیین مشخصی زمانی بازه در : Time-Bounded خواهیم یک اتومبیل پژو مدل ۸۷ تا ۳ ماه دیگر داشته باشیم) – در بازه زمانی یک ماه تا حداکثر یک یا دو سال باشد و همچنین کمتر یا بیشتر نباشد. مثلاً ترک سیگار که شاید به یک روز بتوان این کار را انجام داد اما سه روز دیگر دوباره تکرار می‌شود ولی اگر در بازه زمانی یک ماهه باشد با کم کردن روزی یک نخ، می‌توان تا حدودی این هدف را عملی کرد.

که نتیجه این نوع انتخاب همان انتخاب هوشمندانه است.

چه کنیم تا بهتر و متمر ثمر هدف انتخاب کنیم ؟

- بدانیم چه کسی هستیم و چه خصوصاتی داریم مثلاً نقاط قوتی داریم که در رسیدن به این هدف به ما کمک می‌کند پس با قوای بیشتری هدف را دنبال می‌کنیم و یا اینکه نقاط ضعفی داریم که شاید در رسیدن به این هدف ما را خسته کند، پس باید در رفع آنها کوشید. مثلاً تنبلی یکی از نقاط ضعف بسیاری از انسانهاست و همچنین ناامیدی.
- افرادی را برای خود نمونه و الگو قرار دهیم. نه اینکه مثلاً آقای ... که صاحب کارخانه ... است و یا استاد ... که صاحب سبک است. همین عباس آقای سرکوجه هم که به هدفی مانند هدف ما رسیده می‌تواند نمونه باشد.
- با اعتماد بنفس و اطمینان به رسیدن به هدف شروع کنیم و بدانیم که وقتی شروع کردیم، هیچ چیز جلودار ما نیست و هیچ مانعی وجود ندارد که بتواند جلوی ما را بگیرد.
- قبل از انتخاب هدف در مورد آن تحقیق کرده و سختیها و چالشهای آنرا بدانیم تا عزم خود را بیشتر جزم کرده و با امید بیشتری شروع بکار کنیم.
- وسایل لازم برای مسیر را وصله خود کنیم مانند امیدواری، پشتکار، کوشش، تفکر مثبت، جذب.
- هدف را دستیافته ببینیم و حال بررسی کنیم که این راه به رفتنش میارزد یا خیر.
- اهداف مهمتر و لازمتر در اولویت دستیابی قرار دارند.