

چگونه هدف گذاری کنیم در زندگی

چرا با وجود قدرت نامحدود و بسیار عظیم درونی انسان، درصد کمی از افراد از نعمت خوشبختی، سلامتی، شادکامی، آرامش، ثروت و ... بهره مند هستند؟

چرا گروه بسیار کثیری از افراد جوامع، این همه احساس یاس، ناکامی، عدم موفقیت، بیماری و ... کرده و در نظرشان هیچ چاره و راهی برای حل مشکلاتشان وجود ندارد؟ و اصولاً در موفقیت، شادکامی و خوشبختی انسانها، عواملی چون «ثروت»، «ملیت و نژاد»، «سطح تحصیلات»، «جنسیت»، «مذهب»، «ضریب هوشی» و ... چه نقشی بازی کرده و چقدر موثرند؟

آیا شایسته ترین و باهوش ترین انسانها لزوماً آدم های موفق به حساب می آیند یا نه؟ در نهایت «هدف» چه نقشی در زندگی انسان بازی میکند؟

نتایج حاصله از اطلاعات و آمارهای به دست آمده در کشورهای مختلف و جوامع متعدد، نشان میدهد که تعیین اهداف شفاف، معین و پایدار، مهم ترین عامل موفقیت انسانها به حساب می آید. در حدود 3 درصد افراد مختلف جوامع، دارای اهداف مشخص، پایدار و شفاف هستند، و برای رسیدن به اهداف خود، برنامه ریزی مشخص و دقیق داشته و مصمم هستند که با تلاش و سخت کوشی فراوان با مداومت در پایداری و مقاومت در برابر مشکلات، به موفقیت‌های شایان توجه، برسند.

97 درصد بقیه افراد هر جامعه، دارای افکار، اهداف، رویاها و آرزوهای پراکنده، مبهم، غیر شفاف، و ناپیوسته بوده و همچنین فاقد برنامه ریزی دقیق و عملی برای رسیدن به اهداف پراکنده و مبهم خود هستند. در یک بررسی دقیق 20 ساله دانشگاهی، نتایج حاصله نشان میدهد که راندمان حاصله از عملکرد گروه 3 درصدی در تمامی موارد و موضوعات بررسی شده، از مجموع عملکرد 97 درصدی، بیشتر بوده است.

به علاوه همین افراد 3 درصدی، خیلی بیشتر از تک تک افراد 97 درصدی، از توانمندی درونی خود استفاده مینموده اند. افراد 3 درصدی هدفمند، در مقایسه با 97 درصدی غیر هدفمند، از احساس رضایت، خوشبختی، خوشبینی، سلامت جسمی و روحی بسیار بالایی برخوردار بوده اند... افراد این گروه از نیروی تجسم و تصور خود، بیشتر بهره برداری کرده و میل و اشتیاق فراوان به آنچه میخواستند، داشته و میدانستند که به کجا میروند و فکر میکردند که، همه مشکلات و مسائل دنیا قابل حل هستند، و با این تفکر، به جنگ مشکلات و نارسایی ها میرفتند و بر آنها، غلبه میکردند .

اینان از قدرت تصمیم گیری سریع و به موقع برخوردار بوده اند و با شکار لحظه ها و موقعیتهای اندیشیدن به پیروزی، فرصتها را به دانی، توانایی، ثروت و خوشبختی بیشتر، تبدیل میکردند... اینان بر اندیشه و تفکر خود حاکم بوده و از قدرت ذهنی و توانمندی های درونی خود، خیلی بیشتر از دیگران استفاده میکردند .

اینان شکست و عدم موفقیت را فقط به عنوان تجربه جدید، قبول داشتند و نتایج مثبتی را از آن برداشت میکردند، حتی در بدترین شرایط هم، امید به موفقیت و پیروزی را از دست نمیدانند. جالب است که بدانیم که افراد موفق و هدفمند 3 درصدی، از ظرفیت و هوش خاص و خیلی بالا هم برخوردار نبودند .

با توجه به مراتب بالا، تلاش پشتکار مداوم در جهت رسیدن به اهداف، مهمترین عامل تشکیل دهنده کیفیت زندگی است .

بزرگترین پاداشها به کسانی تعلق میگیرد که برای رسیدن به اهداف، دست از تلاش بی وقفه خود، برنداشته و وظایف و کارهای مربوطه را با عشق، شور و شوق و اشتیاق انجام میدهند و میدانند هیچ شاهکاری و هیچ عظمتی بدون هدف بزرگ و بدون عشق و علاقه شدید، بوجود نمی آید؛ بعلاوه، با مقاومت در برابر مشکلات، استعدادهای انسانی شکوفا شده، توانمندی هایش بیشتر میگردد.

اهمیت و ضرورت هدف گذاری

مهمترین عامل ، در کسب هر موفقیتی ، تدوین و مشخص کردن دقیق اهداف می باشد. هدفگذاری مهمترین عامل حرکت و خلق آینده است ، هدفها هستند که مقصد و مسیر زندگی فردی و سازمانی را روشن می کنند. هدف گذاری به مثابه ترسیم جاده ای برای آینده است . تلاشی ارزشمند است که معطوف به هدف باشد، تلاش بی هدف پرتاب تیر در تاریکی است . یکی از موانع بسیار مهم موفقیت و کامیابی ، ناتوانی افراد و سازمانها در تدوین اهداف می باشد . آنهایی که رویایی در ذهن و هدفی بر روی کاغذ نداشته باشند مقصدشان ناکجا آباد خواهد بود.

یکی از مهارتهایی که مدیران و کارکنان باید در خود تقویت نمایند ، مهارت هدف گذاری است. اهداف کلی ، کیفی و مبهم قابلیت اندازه گیری و اثر بخشی نخواهد داشت.

فرایند هدف گذاری:

اهداف از ماموریتها و چشم اندازها نشئت می گیرند و بستگی به جواب سه سؤال ذیل دارد:

* در حال حاضر ، کجا هستیم ؟

* به کجا می خواهیم برویم ؟

برای رسیدن به هدف چه باید بکنیم؟

برای هدفگذاری اطلاع از ماموریت ها چشم انداز و وظایف سازمانها لازم و ضروری است . اهداف باید در تحقق ماموریت و وظایف سازمانی باشد.

وقتی که اهداف مشخص شدند برای چگونگی رسیدن به اهداف باید طرح ها و برنامه هایی تدوین گردیده ولیست کلیه فعالیتهایی که منجر به تحقق اهداف می شوند را مشخص نمود و پس از اجرای برنامه ها و فعالیتهای باید نتایج و دستاوردها با اهداف مقایسه شوند تا اصلاحات لازم در اهداف ، برنامه ها و فعالیت ها به عمل آید .

چگونه هدف گذاری کنیم؟"

1- اهدافی انتخاب کنید که موجب انگیزش برای شما شوند

موجب انگیزش شدن به این معنا است که هدف انتخابی برای شما مهم باشد و ارزش قابل توجهی برای دستیابی به آن وجود داشته باشد. اگر علاقه ای به نتیجه آن نداشته باشید یا ارتباطی با آینده شما نداشته باشند، احتمال سعی و تلاش برای دستیابی به آن برای شما کم است. در غیر این صورت اهداف بسیار زیادی که مرتبط با شما و آینده شما است انتخاب می کنید و در نهایت زمان لازم برای رسیدگی به آن در اختیار ندارید و از آنجایی که برای دستیابی به اهداف نیاز به تمرکز دارید، پس شانس موفقیت شما در رابطه با آن کاهش می یابد که در ادامه پیامدهای روانی دیگری هم برای شما ایجاد می کند.

2- اهداف خود را بر روی کاغذ بنویسید

عمل فیزیکی نوشتن یک هدف بر روی کاغذ موجب واقعی و ملموس شدن آن می شود. به عبارتی شما دیگر هیچ عذر و بهانه ای برای فراموش کردن آن ندارید. سعی کنید در زمان نوشتن یک هدف بجای استفاده از فعل "دوست دارم یا شاید از فعل "خواهم استفاده کنید. مثلا "امسال هزینه های عملیاتی خودم را 10 درصد کاهش می دهم و نه اینکه "دوست دارم امسال هزینه های عملیاتی خودم را 10 درصد کاهش دهم.

پس از نوشتن اهداف ، انسان نسبت به آنها تعهد پیدا میکند. بدینگونه که با نوشتن اهداف و تعیین جزئیات آنها و تکرار آنها در ذهن ، ایمان به آن اهداف در ذهن ما به وجود آمده و با ایمان آوردن به اهداف خود در ما نیروی درونی و انگیزه جهت رسیدن به آن ایجاد میشود "تواناییهای یک فرد بی هدف همچون قدرت بمب اتم در دست یک کودک بی اطلاع می باشد "

قوانین نوشتن اهداف:

۱ - اهداف باید با بیشترین جزئیات و مشخصات نوشته شود.

۲ - زمانبندی و تعیین اهداف به کوتاه مدت و بلند مدت: با این کار هنگام رسیدن به اهداف کوتاه مدت احساس میکنیم که مسیر طی شده درست است و انگیزه و انرژی ادامه مسیر افزایش پیدا میکند.

۳ - قانون ۵۰-۵۰ در نوشتن اهداف رعایت شود(نه آنقدر کوچک و بی ارزش و نه آنقدر بزرگ و دست نیافتنی)

۴ - سعی کنیم که در اهداف خود ، دیگران را نیز سهیم کنیم. مثلا به کسی صد در صد قول دهیم که تا ۶ ماه دیگر برای او ماشین و یا وسیله خاصی را تهیه خواهیم کرد. ادیسون قبل از هر اختراع قول آن را در یک زمان مشخص به مردم می داد.

نکته: هنگام نوشتن اهداف باید روی آنها تمرکز و فوکوس کرد و از پرداختن به مسائل غیر مرتبط پرهیز کنیم.

فواید دیگری از نوشتن اهداف : - اهداف به زندگی جهت میدهند.

-قابلیت زمانبندی پیدا می کند . - هزینه رسیدن به آنها را میتوان تخمین زد.

- موانع احتمالی را میتوان حدس زد و برطرف کرد.
- بهترین مسیر برای رسیدن به هدف کشف میشود.
- نیرو و انگیزه درونی بسیار قوی جهت حرکت به سمت هدف در انسان ایجاد میشود.

3- بزرگ فکر کنید

به خودتان اجازه دهید آرزوهای بزرگ داشته باشید و ریسک های بزرگ انجام دهید. اگر می دانستید موفقیت تضمین شده است، به دنبال چه چیزی می رفتید؟ اگر می توانستید توضیحی از شخصیت و نقش تان در زندگی بنویسید و این می توانست هر نوشته ای باشد، برای خودتان چه عواملی را یادداشت می کردید؟ آرزوهای پنهان شما چیست؟ چه کارهایی را همیشه می خواسته اید انجام دهید، داشته باشید و تجربه کنید، ولی از انجام آنها خیلی ترسیده اید؟

هدف بزرگ و جسورانه شما چیست؟ چیزی که حتی فکرکردن به آن باعث می شود زندگی تان شیرین تر به نظر آید؟

اگر انتظارات کوچک داشته باشید، نتایج کوچک هم خواهید گرفت.

« خطر بزرگ برای ما این نیست که اهداف ما خیلی بزرگ هستند و آن ها را از دست می دهیم، بلکه این است که اهداف مان خیلی کوچک هستند و ما به آن ها می رسیم.»