



هدف را درست نشانه بگیر!

بسیار پیش آمده که در زندگی به افراد موفق غبطه بخوریم و بگوییم ای کاش مانند او به جایگاه بالا و مناسب می‌رسیدیم. ۱

بسیار پیش آمده که در زندگی به افراد موفق غبطه بخوریم و بگوییم ای کاش مانند او به جایگاه بالا و مناسب می‌رسیدیم. افراد مسن بسیاری هستند که حسرت دوران جوانی را می‌خورند و می‌گویند کاش زودتر تصمیم درست می‌گرفتند و تلاش بیشتری برای رسیدن به فلان هدف داشتند.

به گزارش ایسنا، روزنامه «جوان» در ادامه نوشت: اما هدف چیست؟ هدف وضعیتی است که می‌خواهیم در آینده داشته باشیم و این خواستن باید با عمل و تلاش همراه باشد. هر آنچه تنها در ذهن شماست و هر رؤیایی که در سر دارید، هدف نیست. هدف چیزی است که قصد دارید به آن برسید و این رسیدن باید با برنامه ریزی و عمل همراه باشد.

هدف و تعریف از موفقیت با توجه به افراد مختلف و بسته به شیوه زندگی از فردی به فرد دیگر متفاوت است. اهداف شما منحصر به فرد و مختص خود شماست.

الزامی نیست شما مثل دیگران باشید و مثل آن‌ها فکر یا عمل کنید، به گونه‌ای که اگر شخصی در یک زمینه موفق است نباید به او نگاه کنید و همانطور رفتار کنید تا شما هم دقیقاً همانند او موفق شوید، بلکه باید هدف‌های متناسب با علایق و شرایط خود را پیدا کنید و زندگی‌تان را در همان مسیر پیش ببرید تا احساس رضایت و خوشبختی کنید. حتی اگر هدف کوچک باشد مهم نیست، مهم حرکت کردن در راستای رسیدن به هدف است. تعیین اهداف و پیشرفت‌های کوچک به شما کمک می‌کند تا به سمت دستاوردهای بزرگ‌تر حرکت کنید.

این اهداف کوچک منجر به پیروزی‌های بزرگ می‌شوند. این چیزی است که در واقع برای داشتن احساس رضایت و خوشبختی در زندگی به آن نیاز دارید.

بسیاری از افراد هستند که برای خودشان هدف گذاری به صورت صحیح و اصولی انجام نداده‌اند و در حال گذران زندگی بی‌هدف هستند. آدم‌هایی که در زندگی خودشان هدف گذاری نمی‌کنند پس از مدتی با این حقیقت رو به رو می‌شوند که دستاوردهای کمی در زندگی خودشان داشته‌اند.

به طور کلی کسانی که هدف گذاری نمی‌کنند یا خیلی دیر به خواسته‌های خودشان می‌رسند یا اینکه به حدی درگیر روزمرگی می‌شوند که دیگر فرصت نمی‌شود تا بخواهند برای خودشان هدف گذاری کنند.

اگر شما هدف نداشته باشید با هر اتفاق و رویدادی از مسیر خودتان خارج و وارد یک مسیر دیگر می‌شوید. همین مسئله باعث می‌شود که شما پس از مدتی دچار سردرگمی شوید و در نهایت از حرکت باز بمانید.

اهداف سبب تمرکز می‌شود؛ با وجود داشتن استعداد و توانایی اگر این توانایی در جهت مشخصی هدایت نشود بی‌فایده و بی‌تأثیر خواهد بود، همانند لیزر که اگر نورها تجمع پیدا کنند اثربخشی بسیاری در جراحی دارند در صورتی که نور مرئی بدون تجمع و تمرکز به تنهایی اثری ندارد. این حس جهت‌گیری همان چیزی است که به ذهن شما اجازه می‌دهد روی یک هدف متمرکز شود و به جای اینکه انرژی خود را بدون هدف تلف کنید، به شما این امکان را می‌دهد که به هدف خود برسید.

اهداف امکان‌سنجش میزان پیشرفت را می‌دهند؛ با تعیین هدف و داشتن چشم‌انداز مشخص معیاری تعیین می‌کنید که در فلان زمان باید به درصد مشخصی از موفقیت برسید. مثلاً برای داشتن اندام متناسب باید تا یکسال ۱۲ کیلوگرم وزن کم کنید. برای خود یک برنامه یکساله تدارک می‌بینید که هر ماه یک کیلوگرم کاهش وزن داشته باشید، چون هدف یکساله تعیین کردید در بازه یک ماهه وزن خود را می‌سنجید، اگر برنامه غذایی و ورزش باعث شده باشد به این هدف نزدیک شوید آن برنامه را ادامه می‌دهید، اگر خیر، پس برنامه را تغییر می‌دهید مثلاً زمان ورزش را بیشتر می‌کنید یا برنامه غذایی را تغییر می‌دهید.

در اهداف دیگر هم به همین صورت است، در مدت زمان متوالی میزان پیشرفت ارزیابی می‌شود. اگر عملکرد شما سبب نزدیکی به هدف شده باشد برنامه مناسب بوده اگر این‌گونه نبوده تلاش را بیشتر کرده یا نوع برنامه و عملکرد را تغییر می‌دهید.

هدف گذاری، ذهن را روی اهدافتان متمرکز و هدف های بزرگ شما را به هدف های کوچک دست یافتنی تبدیل می کند. با تعیین اهداف، مرزهای ذهنی به خود می دهید.

هنگامی که یک نقطه نهایی خاص در ذهن دارید، به طور خودکار حواس به سمت هدف متمرکز می شود. هدف گذاری موجب می شود فقط و فقط روی یک کار با اهمیت تمرکز کنید و تمام فعالیت های شما در مسیر رسیدن به آن هدف و موفقیت شکل می گیرد. ما به آرزوهای خود نگاه و خود را مجاب می کنیم که این ها خیلی بزرگ و حتی دست نیافتنی هستند و تنها تعداد معدودی از افراد به آن ها دست می یابند. بنابراین خودمان را جزو آن دسته از افرادی که نمی توانند به آن سطح از موفقیت برسند، می بینیم. نگاه کردن به هدف اصلی می تواند باعث ترس، وحشت و دلهره شما شود و حتی از دنبال کردن هدفتان نیز منصرف شوید.

تعیین اهداف و برنامه ریزی انگیزه شما را برای شروع اقدام در جهت دستیابی به آن ها فراهم می کند. این اهداف به شما ایده هایی می دهد تا بتوانید برای آن برنامه ریزی و کار کنید. لازم است در هدف گذاری، اهداف خود را بنویسیم و در جایی در معرض دید قرار دهیم و مرتب آن ها را ببینیم، این یادآوری ها به ما اجازه می دهد تمرکزمان را روی انجام اقدامات پیش رونده کوچک در جهت دستیابی به اهداف بزرگ داشته باشیم. اگر مدام هدف ها و موفقیتی که قرار است به آن برسید را برای خود یادآوری نکنید بعد از مدتی از شروع کار، انگیزه تان کمرنگ می شود و در نهایت از مسیر دستیابی خارج می شوید.

اهداف به شما کمک می کنند تا بهترین زندگی خود را داشته باشید. پیشرفتی که هنگام تعیین و دستیابی به اهدافتان احساس می کنید، می تواند یک حس فوق العاده در شما به وجود بیاورد. احساس رضایتی که از رسیدن به اهداف خود دریافت می کنید همچون موتور محرکی است که به طور مداوم شما را به تلاش برای رسیدن به مرحله هدف بعدی تحریک می کند.

هدف گذاری باعث می شود رؤیاهای و خواسته های خود را دنبال کنیم و زندگی ای داشته باشیم که واقعاً خواهان آن هستیم که به دست آوریم. از آنجا که عمر ما محدود است و فرصتی برای واگذاشتن کارها به فردا نیست، باید با تعیین هدف در زندگی و تلاش در جهت رسیدن به آن بهترین آینده را برای خود متصور شده و با تلاش و همت آن را بسازیم و از زندگی مان نهایت استفاده را ببریم.