



په مطلب باکلاس

هدف گذاری مؤثر

پریسا کاوه / روان شناس



مهم ترین عامل برای کسب موفقیت دستیابی به آرزوها نوشتن اهداف مؤثری است که برای خود در نظر گرفته‌اید. هدف، مسیر آینده‌ی فرد را مشخص می‌کند. تعیین و تعریف هدف در تمامی امور زندگی، در حقیقت ترسیم جاده برای آینده‌ی زندگی است. در واقع، کسب موفقیت و پیروزی مشروط به هدف داشتن است. تلاش و کوشش وقتی، سودمند است که در راستای هدف باشد. تلاش بی‌هدف، پرتاب تیر در تاریکی است. در واقع انسان مؤفق می‌داند که چه می‌خواهد و برای دستیابی به هدف‌هایی که تعیین کرده است، تلاش می‌کند. بدون هدف بودن در زندگی سبب تنش و فشار روانی می‌شود. در نتیجه‌ی هدف گذاری مؤثر است که ذهن فرد فعال و پویا می‌شود و هدف گذاری فرآیندی دارای مراحل مشخص است که رعایت جنبه‌های مختلف هر مرحله، در موفقیت و دستیابی به هدف مورد نظر اهمیت به‌سزایی دارد.

برخی از مزایای هدف گذاری در زندگی عبارتند از:

- افزایش روحیه و انگیزه برای تلاش بیشتر و رسیدن به موفقیت.
- شناخت معیارها و ارزیابی عملکردهای فرد در زمینه‌های مختلف.
- رشد و پیشرفت اعتماد به نفس و خود پنداره.
- کار آیی و اثربخشی بهتر کارها

بین هدف گذاری و برنامه‌ریزی ارتباط تنگاتنگی وجود دارد. هدف گذاری جزء جدایی‌ناپذیر برنامه‌ریزی است. برنامه‌ریزی فرآیندی است که چگونگی حرکت از وضع موجود به وضع مطلوب را مشخص می‌کند. از جمله مواردی که در هدف گذاری باید مورد توجه قرار گیرد، این است که اگر هدف محقق بشود چه نتایج سودمند و چه نتایج نامطلوبی را برای فرد و سایرین به دنبال خواهد داشت؟ در صورت عملی نشدن هدف از چه نتایج نامطلوبی جلوگیری می‌شود. البته گاه افراد از اهمیت هدف گذاری آگاه نیستند و راه رسیدن به آن را نمی‌دانند و گاهی نیز از شکست خوردن، طرد شدن و مورد ارزیابی منفی واقع شدن هراس دارند و به همین دلیل هدف گذاری نمی‌کنند. در این حالت لازم است که فرد مهارت‌های مقابله‌ای را بیاموزد.

هدف گذاری از مهم ترین فعالیت‌هایی است که بزرگسالان انجام آن را در دوران دانشجویی و دانش آموزی به‌خوبی می‌آموزند. زیرا در این دوران اساس برنامه ریزی‌های زندگی فرد نسبت به آینده تعیین می‌شود. اگر در این زمان حساس هدف گذاری صحیحی صورت گیرد فرد تا حد زیادی موفقیت‌های بعدی

زندگی خود را تضمین می‌کند. عملکرد فرد در این دوره اهمیت کلیدی دارد.

وظایف

- هدف را در قالب جملات مثبت، ثمربخش و قابل اندازه گیری بیان شوند.
- اقداماتی که برای رسیدن به هدف لازم است انجام گیرد، تعیین شده‌باشند.
- دلایل اهمیت داشتن هدف روشن باشند.
- برای رسیدن به اهداف کلی و بزرگتر، هر هدف به زیر مجموعه های کوچکتر تقسیم بندی شود.
- اقدامات لازم برای رسیدن به هر بخش معین باشند.
- اهداف به بخش‌های کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدت تقسیم شده باشند.
- برای هر مرحله از مسیر دستیابی به هدف، مدت زمان تعیین شود.
- اهداف، جدی تلقی شوند و برای رسیدن به آن‌ها قاطعانه و با برنامه‌ریزی تلاش شود.

راهکار:

با طرح عناوین و پرسش‌های خاص و مرتبط با موضوع، اهدافتان را تعیین کنید. مثلاً با خود بیندیشید که مقصود من از ورود به دانشگاه و ادامه‌ی تحصیل چیست؟ علاقه و استعداد و توانمندی من در کدام رشته است؟ به کمک رشته‌ی خود در آینده چه شغلی خواهم داشت؟ هدف من در فعالیت‌های تحصیلی چیست؟

با در نظر گرفتن نقاط قوت و ضعف فردی و محدودیت‌ها و امکانات محیطی در مسیر دستیابی به اهداف گام بردارید. اهداف باید قابل اجرا و دست یافتنی و واقع بینانه باشند. اهدافی را انتخاب کنید که از عهده‌ی آن بر می‌آید و متناسب با توانمندی‌های شما هستند.

فقط علاقه و اشتیاق برای رسیدن به اهداف مهم نیست، بلکه تلاش و برنامه‌ریزی نیز اهمیت فراوانی دارد. وقتی به هدف خود رسیدید برای حفظ آن و تداوم موفقیت‌های بیشتر باید بکوشید به‌صورت روزمره تغییراتی را در رفتارها و روش‌های خود انجام دهید.

با کاهش انگیزه و نیز با برخورد با موانع، دل‌سرد نشوید و دست از تلاش بر ندارید؛ زیرا بر اثر دل‌سردی تنها، حقارت و ناامیدی باقی می‌ماند. به‌جای آن که از رسیدن به هدف نا امید باشید باید به حل مسأله و رفع مشکل بیندیشید.