



انستیتو ملی برای برنامه‌ریزی و تحقیقات آموزشی

با هدف این راه را هموار کن!

حامد فرهمند - مشاور تحصیلی



موسسه آموزش فرهنگ گزینان

چرا به اهدافمان نمی‌رسیم؟

جایگاه هدف در رسیدن به موفقیت‌هایمان کجاست؟

پیرامون هدف پرسش‌های فراوانی از سوی داوطلبان مطرح می‌شود. این پرسش‌ها جنبه‌های مختلف و گسترده‌ای را به خود اختصاص می‌دهند. دو پرسش ابتدایی این گسترده‌گی را نمایندگی می‌کنند.

هدف یعنی برنامه، برنامه‌ریزی و آینده‌نگری. بدون هدف بودن یعنی: نمی‌دانیم چند وقت دیگر کجا قرار خواهیم داشت و چه کاری را باید انجام دهیم و... اگر برای آینده‌ی خود هدف داشته باشیم، احتمال دستیابی به موفقیت را تا حد قابل ملاحظه‌ای افزایش می‌دهیم. برای داشتن اهداف عالی در زندگی و هدف‌سازی، راهکارهایی به کمک داوطلبان می‌آید که باید جدی گرفته شوند.

همه‌ی انسان‌ها در زندگی هدف یا اهدافی دارند و طبیعی است که برای رسیدن به آن‌ها تلاش کنند. وقتی که انسان به هدفش دست می‌یابد احساس شادی می‌کند و لذت می‌برد. دستیابی به هدف گاهی به سادگی حاصل نمی‌شود و نیاز به تلاش و پشتکار جدی دارد. برخی افراد با وجودی که اهداف بزرگی را در ذهن می‌پروراند هیچ‌گاه به آن‌ها دست نمی‌یابند و همیشه در آرزوی یافتن آن‌ها باقی می‌مانند.

نرسیدن به هدف مانند هر پدیده‌ی دیگری می‌تواند دلایل متعددی داشته باشد. این دلایل در افراد مختلف نسبت به موفقیت‌ها و دیگر افراد متفاوت است. با در نظر گرفتن همه‌ی دلایل می‌توان بعضی از آن‌ها را به عنوان دلایل اساسی و ریشه‌ای قلمداد کرد.

عدم شفافیت: علت دست نیافتن به هدف در بسیاری از موارد، شفاف نبودن آن است. برخی انسان‌ها هدف مشخص ندارند و در عوض ذهنی دارند انباشته از آرزوهایی که برای تحقق یافتن هر کدام باید سال‌های طولانی تلاش جدی انجام داد. این گروه چیزهای زیادی می‌خواهند داشته باشند اما به صورت مشخص و شفاف، هدفی را بر نمی‌گزینند. وقتی هدف شفاف نباشد بدیهی است که تلاش مشخصی هم انجام نمی‌شود. اگر تعریف مشخصی از آن‌چه باید انجام شود، نداشته باشیم، تلاش جهت‌داری هم صورت نخواهد پذیرفت.

تعریف نادرست: برخی در زندگی هدف مشخصی دارند و به صورت دقیق می‌دانند که چه می‌خواهند اما ذهنیت درستی از هدف ندارند. این گروه گمان می‌کنند همین که برای زندگی‌شان هدفی را برگزینند باید منتظر همانند نا به آن هدف دست پیدا کنند. آنان تصور می‌کنند هدف یک نقطه است و آرزو می‌کنند در آینده به آن نقطه برسند. به همین جهت است که تلاش برای دستیابی به هدف را آغاز نمی‌کنند. این گروه امروز را به فردا و فردا را به روز دیگر موکول می‌نمایند. مشکل این گروه تعریف نادرست از هدف است. آن‌چه که در ذهن وجود دارد و انسان آرزو می‌کند به آن

دست باید نخیل است نه هدف. برخی افراد آرزو را به جای هدف می‌پندارند. هدف، امر مبهمی نیست که زمان دستیابی به آن نامشخص باشد.

پس یادتان باشد:

1- هدف باید به شکل کاملاً مثبت در ذهن‌تان شکل بگیرد. نقطه‌ی نهایی آرزوهای‌تان را نباید رفتارهایی مثل ضربه زدن به یک نفر یا گروه دیگر قرار بدهید. باید صرفاً به فکر ارتقای جایگاه خود باشید و با انرژی مثبت حاصل از این هدف‌گذاری فعالیت کنید.

2- هدف‌های‌تان را به شکل کاملاً واضح و روشن در ذهن‌تان مشخص کنید. حتماً لازم است که تمامی ابعاد هدف برای‌تان آشکار باشد. مثلاً به صورت مبهم صرفاً پیشرفت تحصیلی را مدنظر قرار ندهید، بلکه دستیابی به مدرک کارشناسی یا حجم سنجی از مطالعه و دانش آموزی را به طور دقیق هدف قرار دهید. به ویژه در مواقعی که هدف خود را یک ویژگی کیفی مثل اعتماد بنفس یا شجاعت و... تعریف می‌کنید، لازم است مختصات و ابعاد آن کاملاً واضح باشد. در این حالت اگر رسیدن به اعتماد بنفس بالاتر را هدف قرار داده‌اید برخورد منفی دوستی که به درخواست تغییر منطقی‌اش جواب رد داده‌اید، یک شکست نیست بلکه موفقیت محسوب می‌شود.

3- هدف را به گونه‌ای تعریف کنید که دستیابی به آن، کاملاً مستقل و منوط به خودتان باشد. هدف نباید طوری تعریف شود که تحقق آن وابسته به کار دیگران یا تغییر آن‌ها باشد.

4- در طول مراحل هدف‌گذاری و رسیدن به آن، به طور مداوم موفقیت‌های خود را یادآوری کنید. این کار سبب می‌شود تا هم مسیر پیش روی‌تان روشن‌تر شود و هم روحیه‌ی بهتری برای ادامه‌ی مسیر داشته باشید.

5- موانع دستیابی به اهداف خود را در مقاطع گوناگون یادآوری کنید تا نحوه‌ی رهایی از آن‌ها یا به حداقل رساندن تأثیرشان را مرور کنید.

6- هدف ترجیحاً باید طوری تنظیم شود که دیگران را نیز همراه کند. اگر دستیابی شما به یک هدف سبب متفخ شدن دیگران نیز بشود، انرژی مثبت حاصل از تلاش و شوق آن‌ها به شما کمک زیادی خواهد کرد.

7- در مسیر دستیابی به هدف، زمان بندی داشته باشید. حتماً لازم است چارچوب زمانی مشخصی را برای محقق شدن اهداف خود تعیین کنید.

8- اگر چه لازم است اهداف خود را دست بالا و حداکثری تعریف کنید، اما هدف نباید به اندازه‌ی بلندپروازانه باشد که دستیابی به آن شکل محال یا غیرممکن به خود بگیرد. در این صورت به تدریج نا امید خواهید شد و تلاش و کوشش را رها خواهید کرد.