

# دستیابی به اهداف، چگونه؟

مصطفی تابان - روان‌شناس



## آیا هدف خاصی را در زندگی دنبال می‌کنید؟

این پرسشی است که همه‌ی ما باید به آن جواب بدهیم. شاید پاسخ همه‌ی ما در وهله‌ی اول مثبت باشد و بگوئیم: «بله، من می‌خواهم در زندگی خوشبخت، پولدار یا سعادتمند باشم.» اما نکته‌ی ظریف این‌جاست که کلی‌گویی نمی‌تواند ویژگی هدفی باشد که به فرد جهت و انگیزه‌ی حرکت بدهد. اهداف کلی در واقع امید، خیال یا آرزوهایی هستند که به صورت مبهم در ذهن همه وجود دارند. اما اصلاً به عنوان هدف محرک کمک‌کننده نخواهد بود. باید بدانیم که هدف‌گذاری خود یک قدم بزرگ برای خوشبختی در زندگی است. قدمی مهم که باید شیوه‌ی صحیح آن را بدانیم و با عمل به آن زندگی خود را پرمعنا کنیم. مهم‌ترین راه‌های ممکن برای دستیابی به اهداف پیش رو در زندگی عبارتند از:

### چه می‌خواهیم؟ دقیقاً تصمیم بگیریم.

آن‌چه را که در ذهن داریم وقتی هدف نامیده می‌شود که مشخص، واقعی، خاص، قابل اندازه‌گیری و با تعیین زمان تحقق باشد. اما ذهنیت غیرمشخص و غیرشفاف اصولاً نمی‌تواند هدف باشد بلکه تخیلی است که شناور است. اشخاصی که هدف‌های شفاف و روشن دارند و دقیقاً می‌دانند که چه می‌خواهند، نسبت به کسانی که صرفاً امیدوارند و می‌خواهند به جایی برسند، شرایط متفاوتی دارند. وقتی هدف روشنی برای خود در نظر می‌گیرید و دقیقاً می‌دانید که چه می‌خواهید، از دست زدن به هر اقدامی که شما را به هدف‌تان نمی‌رساند خودداری می‌ورزید. یعنی به صورت واقعی فرصتی برای‌تان باقی نمی‌ماند که آن را صرف انجام دادن کارهایی کنید که شما را در تحقق خواسته‌های‌تان باری نمی‌کند. تنها در این صورت است که کم‌تر تلویزیون تماشا می‌کنید. کم‌تر به رادیو گوش می‌دهید و اگر قرار است که روزنامه بخوانید، به سرعت این کار را انجام می‌دهید.

### هدف‌تان چیست؟ آن را مکتوب کنید.

هدف‌های‌تان را روی کاغذ بنویسید و ببینید که میان مغز و دست شما اتفاق فوق‌العاده‌ای می‌افتد. وقتی قلم را روی کاغذ می‌گذارید و هدف‌های‌تان را مکتوب می‌کنید، هم‌زمان قوانین انتظارات، جذابیت و هم‌خوانی را فعال می‌کنید. آن‌گاه به این باور می‌رسید که می‌توانید به هدف‌های خود دست پیدا کنید. مکتوب کردن هدف‌ها به عزم و اراده‌ی شما می‌افزاید تا هر اقدامی را که برای دستیابی به هدف‌های‌تان ضرورت دارد، انجام بدهید.

## هدف‌تان بزرگ است؟ بهایش را بپردازید.

این یک قاعده‌ی اساسی است که برای در اختیار داشتن هر چیز باید بهایی پرداخت. هدف نیز از این قاعده مستثنی نیست. وقتی هدف‌تان را مشخص کردید، تعیین کنید که برای دستیابی به هدف‌تان چه بهایی را باید پرداخت کنید. فهرستی از همه‌ی کارهایی که باید انجام دهید تهیه کنید. آیا همه‌روزه باید کارتان را کمی زودتر آغاز کنید؟ آیا باید کمی بیشتر تلاش کنید؟ آیا باید کمی بیشتر تر پشت میزتان باقی بمانید؟ آیا باید بر میزبان آموزش‌ها و مهارت‌های خود بیفزایید؟ آیا باید در دوره‌های آموزشی ثبت نام کنید؟ همه‌ی این موارد را مشخص کنید و بنویسید. با این کار تکلیف خودتان روشن خواهد شد.

### هدف‌تان مهم است؟ برنامه‌ی دقیق و مفصلی بریزید.

توانایی تهیه‌ی فهرست اهداف و برنامه‌ریزی برای تحقق آن‌ها، مهارت بسیار مهمی برای رسیدن به موفقیت است. برای تهیه‌ی برنامه باید فهرستی از آن‌چه به ذهن‌تان می‌رسد و شما را برای رسیدن به هدف کمک می‌کند، تهیه کنید. (مواردی را که بعداً به ذهن‌تان می‌رسد، می‌توانید به آن بیفزایید). پس از تهیه‌ی این فهرست برنامه‌ی خود را مکتوب کنید.

### هدف‌تان را می‌خواهید؟ برنامه را به اجرا بگذارید.

برای تحقق هدف‌تان دست به کار شوید و کاری را که لازم است، انجام دهید. پس از آن‌که هدفی را مشخص نمودید و آن را مکتوب کردید و مصمم شدید بهایی را که لازم است، بپردازید؛ باید بلافاصله اقدام به اجرا کنید. تا زمانی که کار مشخصی در مورد هدفی که انتخاب کرده‌اید و برنامه‌ای که تنظیم کرده‌اید انجام ندهید، صرفاً یک تمرین لذت‌بخش انجام داده‌اید. گویی تخیل‌های شیرینی داشته‌اید و آن را سپری کرده‌اید.

### هدف‌تان مهم است؟ هرگز تسلیم نشوید.

تصمیم بگیرید که هرگز تا نرسیدن به هدف خود دست از تلاش بر ندارید. بدون توجه به این‌که با چه موانع و مشکلاتی روبرو می‌شوید، مصمم باشید که پیوسته کاری را که باید، انجام دهید تا به موفقیتی که دنبال آن هستید، برسید. وقتی از قبل تصمیم می‌گیرید و مصمم می‌شوید، به حاشیه‌ی امنیت روانی می‌رسید. در این صورت وقتی مشکلاتی بروز می‌کند، به لحاظ ذهنی از آمادگی برخوردار خواهید بود. اگر به‌جای تسلیم شدن، کارهایی را که باید انجام داد ادامه بدهید، به موفقیت تضمین‌شده‌ای دست خواهید یافت.