

هدف، راه‌گذر از بی‌نظمی

مصطفی تابان - روان‌شناس



هدف یعنی برنامه، یعنی برنامه‌ریزی، یعنی آینده‌نگری. بدون هدف بودن یعنی نمی‌دانیم چند وقت دیگر کجا قرار داریم و چه کاری انجام می‌دهیم و... اگر برای آینده‌ی خود هدف داشته باشیم، احتمال دستیابی به موفقیت را تا حد قابل ملاحظه‌ای افزایش می‌دهیم. برای داشتن اهداف عالی و نیز هدف‌سازی، توصیه‌هایی داریم که حتماً آن‌ها را جدی بگیرید.

اغلب انسان‌ها در زندگی هدف یا اهدافی دارند و طبیعی است که برای رسیدن به هدف‌شان تلاش می‌کنند. هر کس وقتی به هدفش دست می‌یابد احساس شادی می‌کند و لذت می‌برد. دستیابی به هدف، همواره به سادگی حاصل نمی‌شود و نیاز به تلاش و پشتکار جدی دارد. بسیاری از انسان‌ها با وجود دارا بودن اهداف بزرگ در ذهن، هیچ‌گاه به آن‌ها دست نمی‌یابند و همیشه در آرزوی یافتن آن‌ها باقی می‌مانند. به راستی چرا؟ چرا برخی افراد به اهداف خود نمی‌رسند؟

نرسیدن به هدف مانند هر پدیده‌ی دیگری می‌تواند دلایل متعددی داشته‌باشد و از فردی به فرد دیگر فرق کند. وقتی عوامل مختلف را مورد بررسی قرار می‌دهیم، دو عامل بیش از سایرین در عدم تحقق اهداف تأثیر دارند.

شفافیت: علت دست نیافتن به هدف در بسیاری از موارد، شفاف نبودن آن است. برخی، هدف مشخصی ندارند و در مقابل ذهنی دارند انباشته از آرزوهایی که برای تحقق یافتن هر کدام باید سال‌های طولانی تلاش جدی نمود. این گروه خواسته‌های زیادی دارند اما به صورت مشخص و شفاف، هدفی را دنبال نمی‌کنند. بدیهی است که این گروه، تلاش مشخصی هم ندارند. اگر تعریف مشخصی از خواسته‌های مان نداشته باشیم، تلاش منطقی و جهت‌داری هم انجام نخواهیم داد.

تعریف: برخی هدف مشخصی دارند و به‌صورت دقیق می‌دانند که چه می‌خواهند اما، ذهنیت درستی از هدف ندارند و گمان می‌کنند همین که برای زندگی‌شان هدفی را برگزیده‌اند کافی است و باید منتظر بمانند تا به آن هدف دست پیدا کنند. از نظر این گروه هدف، یک نقطه است و به همین دلیل آرزو می‌کنند در آینده به آن نقطه برسند. این گروه نیز برای دستیابی به هدف، تلاشی را آغاز نمی‌کنند و به همین علت امروز را به فردا حواله می‌کنند و فردا را به روز دیگر. مشکل این گروه، تعریف نادرست از هدف است. آن‌چه که در ذهن وجود دارد و انسان آرزو می‌کند که به آن دست یابد، تخیل است. گاهی آرزو، هدف پنداشته می‌شود. هدف، مبهم نیست و

به همین جهت زمان دستیابی به آن نیز زمانی تقریباً قطعی و مشخص است.

از این رو یادتان باشد:

هدف‌ها باید به **شکل کاملاً مثبت** در ذهن شما شکل بگیرد. نقطه‌ی نهایی آرزوهای‌تان نباید یک فعالیت مثل ضربه زدن به یک نفر یا گروه دیگر باشد. لازم است صرفاً به فکر ارتقای جایگاه خود باشید و با انرژی مثبت حاصل از این هدف‌گذاری فعالیت کنید. هدف‌های‌تان را به شکل کاملاً واضح و روشن در ذهن‌تان مشخص کنید.

باید برای‌تان تمامی **ابعاد هدف آشکار** باشد. مثلاً به صورت مبهم صرفاً پیشرفت تحصیلی را مدنظر قرار ندهید، بلکه دستیابی به مدرک کارشناسی یا حجم معینی از مطالعه را هدف بگیرید. به ویژه در مواقعی که هدف یک آیتم کیفی مثل اعتماد به نفس یا شجاعت است، باید مختصات و ابعاد آن کاملاً واضح باشد. بنابراین بدانید اگر رسیدن به اعتمادنفس بالاتر را هدف قرار داده‌اید، برخورد منفی دوستی که به درخواست غیرمنطقی‌اش جواب رد داده‌اید، یک شکست نیست بلکه موفقیت محسوب می‌شود.

هدف را طوری بسازید که دستیابی به آن، **کاملاً مستقل و منوط به خودتان** باشد. هدف نباید طوری تعریف شود که تحقق آن وابسته به کار دیگران یا انجام تغییراتی در آن‌ها باشد.

در طول مراحل هدف‌سازی و رسیدن به آن، **یادآوری دائم موفقیت‌ها** سبب می‌شود هم مسیر پیش‌روی‌تان روشن‌تر شود و هم روحیه‌ی افزون‌تری بگیرید. موانع دستیابی به اهداف خود را در مقاطع گوناگون یادآوری کنید تا نحوه‌ی رهایی از آن‌ها یا به حداقل رساندن تأثیرشان را مرور کرده باشید. هدف ترجیحاً باید **دیگران را نیز همراه** کند. اگر به هدف رسیدن شما به سایرین نیز سود برساند، انرژی مثبت حاصل از تلاش و شوق آن‌ها، به شما کمک زیادی خواهد کرد.

در مسیر دستیابی به هدف، **زمان بندی** داشته باشید. حتماً لازم است چارچوب زمانی مشخصی را برای محقق شدن اهداف خود معین کنید. اگرچه لازم است اهداف خود را دست‌بالا و حداکثری تعریف نمایید، اما هدف نباید به اندازه‌ای بلندپروازانه باشد که دستیابی به آن شکل محال یا غیرممکن به خود بگیرد. در این صورت به تدریج ناامید خواهید شد و کلاً تلاش و کوشش را رها خواهید کرد.

هدفمند و موقّق باشید.