



## مرکز مشاوره مشور

## هدف پینی - قسمت اول

### قدرت هدف داشتن/اهداف من چیست؟/به دنبال

### چه هستیم؟

افرادی که هدف دارند نتایج بهتری در زندگی به دست می آورند و دستاوردهای برتری دارند.

مهم نیست که موفقیت را چه تعریف کنیم. افرادی که در زندگی برای فعالیت‌های شخصی - حرفه‌ای خود هدفی را تعیین می کنند، دستاوردهای بیشتری داشته و پیشرفت‌های بیشتری می کنند. کاملاً پذیرفته شده است که افرادی که می دانند به کجا می روند، شانس بهتری دارند که زودتر به مقصد برسند. اگر شما مقصد خود را ندانید، احتمال این خطر وجود دارد که ساعت‌ها و روزها بروید ولی به دور خود بچرخید. یعنی اینکه شما در زندگی حضور دارید ولی رشد و ترقی و پیشرفت نمی کنید، چرا که شما مقصد و هدف را نمی دانید.

بسیاری از متخصصان علم روان شناسی معتقدند که عامل هدف‌گزینی و تعیین هدف مشخص یکی از مهمترین عوامل متمایزکننده‌ی افراد مؤثر و موفق در زندگی است. سهم این عامل در موفقیت مهمتر از هوش، تحصیلات و امکانات مالی است.

**تعریف هدف:** هدف یک نتیجه یا پیامد مشخص و اندازه پذیر (قابل اندازه‌گیری) است که فرد می‌خواهد در یک چارچوب زمانی خاص به آن دست یابد.

هدف جهت‌گیری به سوی مقصد را هدایت می‌کند مثلاً: به دست آوردن یک درآمد مشخص، گرفتن یک شغل خاص،

برقراری رابطه با فرد معین، چیزی که تا کنون در زندگی تجربه نکرده یا بدست نیاورده‌ایم.

افرادی که اهداف‌شان با ارزش‌ها و معیارهای فردی‌شان هم‌ردیف و هماهنگ باشد، رضایت‌مندی و خشنودی بیشتری کسب می‌کنند.

وقتی ما به هدفی نائل می‌شویم که توسط نظام ارزشی ما - یعنی آنچه که برایمان مهم و ارزشمند است - سوق داده شده باشد، در زندگی احساس خشنودی و رضایت‌مندی قلبی و ذهنی عمیق را تجربه می‌کنیم.

اهداف مبتنی بر ارزش‌های فردی، به رفتار و عملکردهایی می‌انجامد که تجلی کامل هستی و هویت ماست. این احساس و رفتار خودش به موفقیت، شادکامی و خشنودی ای می‌انجامد که همواره به دنبالش بوده‌ایم. هرچه بیشتر این سیکل و دور را تکرار کنیم، ارزش‌ها و تعهد ما به زندگی را بیشتر تقویت می‌کند و این فرآیند یک زندگی شکوفا و خود نظم دهنده را برایمان به ارمغان می‌آورد.

### ارزشمندی اهداف و رضایتمندی و موفقیت رفتار

### ها و عملکردها:

هدف مشخص، استعداد درونی ما را بیرون کشیده و ما را مجبور می‌کند تا با تمام قوه و توان خود نه تنها در جهت به دست آوردن آن هدف، بلکه برای کشف و به کارگیری استعدادهای بالقوه تلاش کنیم.

تعیین هدف مشخص ما را تقویت می‌کند تا در زندگی فعال و مسئول باشیم. هر چه اهداف مشخص تر و قابل اندازه‌گیری تر باشند، برای دست‌یابی به آنها بیشتر احساس مسئولیت کرده و بیشتر می‌خواهیم تا برایش زمان و انرژی بگذاریم.

## اهداف قدرتمند:

هنگامی که هر فردی به جای آرزو کردن و رویا پردازی و ای کاش گفتن و غرغر کردن از وضعیت فعلی خود، اهداف قدرتمندی مبتنی بر ارزش‌های فردی را برای خود معین و مشخص کند، به سمت یک زندگی مثبت و سازنده تر پیش خواهد رفت. احساسات و هیجانات منفی مثل اضطراب، افسردگی، ناکامی، ترس، عصبانیت، خشم و استرس به سراغ افراد بدون جهت‌گیری و بی برنامه می‌روند و نتیجتاً اینکه این گونه افراد معمولاً هیچ گاه هدف متمرکز و امیدی برای دستیابی به آن ندارند. مشخص کردن و تعیین هدف‌ها را از رویا پردازی با امیدی اندک و احتمال دستیابی کم و نامعلوم به سوی نتایج و روابطی که می‌خواهیم و به دنبالش هستیم رهنمون خواهد بود. گذراندن زندگی با طرز تلقی و نگرش: صبرکن ببین چی پیش می‌آید، هدر دادن توانایی ذاتی و قدرت فردی است.

اهداف قدرتمند، کاملاً خاص و مشخص‌اند. این نوع اهداف با کلماتی ادا می‌شوند که به ما تصویر ذهنی روشن و دقیقی از آنچه می‌خواهیم به دست آوریم می‌بخشند. با خواندن آن اهداف از روی کاغذ یادداشت، خود دقیقاً می‌دانیم که چه می‌خواهیم. هر چه هدف مشخص و روشن‌تر باشد بهتر و سریعتر می‌فهمیم که چه باید بکنیم و چگونه باید حرکت کنیم تا قادر باشیم منابع و مواد دستیابی به آن را فراهم سازیم.

## انواع هدف:

۱- هدف خوب باید مشخص و خاص باشد. مثال:

**هدف خاص:** کتابخوانی حداقل ۳۰ دقیقه ۳ بار در هفته.

**هدف غیرخاص:** رابطه‌ام را با دوستانم بهتر کنم.

۲- هدف خوب باید قابل اندازه‌گیری و سنجش باشد.

چه مقدار، چقدر؟ چه مدت؟ باید هدف را به صورت کمی شده بیان کنیم، تا در پایان سال بتوانیم بفهمیم که آیا این کار انجام شده یا نه. مثال:

**هدف غیر قابل سنجش:** تا ۵ سال دیگر معلم شوم.

**هدف قابل سنجش:** تا ۵ سال دیگر ۲ کتاب بنویسم.

۳- هدف خوب چارچوب زمانی دارد.

هر چه زمان رسیدن معقولتر و کوتاهتر باشد، برای دستیابی به آن تمرکز و تلاش بیشتری خواهد شد. هدف بدون زمان بی معناست، هنوز هدف نیست، یک رویا است. مثل مسابقه‌ی فوتبالی است که انتها و پایان آن مشخص نشده است و نمی‌دانیم پس از چند دقیقه یا چند ساعت، بازی به اتمام می‌رسد؟ نمی‌دانیم که چه کسی برنده شده است و نتیجه بازی چیست؟

۴ - هدف‌های خوب در هنگام نوشتن و بیان به صورت فاعلی و پرتوان بیان می‌شود.

جملات ساده و کامل آنچه را می‌خواهیم به سادگی بیان می‌کنند. فعل، آنچه را باید انجام شود، ذکر می‌کند و آنچه را واقعاً و دقیقاً می‌خواهیم به دست آوریم به روشنی توصیف می‌کند؛ به عنوان مثال

گرفتن - دادن - بخشیدن - انتخاب کردن - تمرین کردن - نوشتن - صرف کردن - طراحی کردن - ساختن - ملاقات کردن و ...

شروع جملات با افعال مثبت و فعال به کوشش‌های ما جهت می‌بخشند.

## در مجموع هدف باید:

۱- خاص و مشخص باشد.

۲- قابل اندازه‌گیری باشد.

۳- چارچوب زمانی مشخصی داشته باشد.

۴- جنبه‌ی فاعلی داشته و با فعل آغاز شود.

۵- متناسب باشد، نتیجه مدار یا فرایند مدار باشد.