

هفت قدم هدف سازی و دست به هدف



نویسنده: داریوش دهقان

منتشر شده در:

مجله موفقیت شماره ۸۱

آگوست ۲۰۰۵

همانگونه که جنبش داشتن نشانه زندگی است، هدف داشتن نشانه زندگی معنی دار می باشد. هر فرد پیروزی را که بیاد آوردن دارای هدف بوده است. دانش، کوشش و مهارت ها تنها وقتی به جایی می رسند که متوجه هدفی باشند.

می توان گفت هیچ چیز مثل داشتن هدف و پیگیری آن به زندگی و کارانسان معنی و سازمان نمی دهد. وقتی هدفی دارید که بدان متعهد هستید، از وقت، اندیشه و نیروی خود برای رسیدن به آن استفاده می کنید و ازین طریق به هستی خود سامان می دهید و زندگیتان را پر ثمری کنید. ارتباط هدف سازی با آرزوهای بشر، نیاز به آن را همیشگی و اهمیت آن را صد چندان می کند. از آنجا که انسان تا زنده هست آرزو دارد و برای برآوردن آرزوهای بی پایانش به این مهارت نیازمندست، **کسب مهارت هدف سازی و دستیابی به هدف، پنجمین راز پیروزی بشمار می آید.**

بعضی از فایده های داشتن هدف به قرار زیرست:

- به تفکر و فعالیت های انسان جهت می دهد.
- هیجان و تحرك ایجاد می کند.
- موجب استفاده شایسته از وقت، تواناییها و امکانات می شود.
- موجب بازدهی و بهره وری معنوی و مادی از زندگی می شود.
- رضایت ایجاد می کند و اعتماد به نفس را افزایش می دهد.
- فرد را یاری می کند تا آینده اش را آنگونه شکل دهد که می خواهد.
- به انسان چیزی می دهد تا بخاطرش بر خیزد و تلاش کند.
- وقتی به عمل گذاشته شود، به فرد امکان اندازه گیری پیشرفتش می دهد.
- کلید برآوردن آرزوها می شود.
- موجب رشد و تعالی فرد و جامعه می گردد.

حال باید دید هدف چگونه ساخته می شود. برای ساختن هدف باید به آرزوها و خواسته های راستین خود مراجعه کنید. آرزو یا خواسته ای راستین خوانده می شود که به شدت در طلبش بوده و حاضر باشید برای بدست آوردنش تلاش کرده و ازبعضی چیزها بگذرید. آرزوی راستین در دل آرزومند چنان آتشی می افروزد که جز با برآورده شدن فرو کش نمی کند. وقتی در میان خواسته هایتان چنین آرزویی را مشخص کردید هفت قدم هدف سازی زیر را دنبال کنید:

۱- **فایده های دست یابی به آن آرزو را بیان کنید.** می دانید که دانایان کاری فایده انجام نمی دهند، بنابراین فهرستی از سودهای معنوی و مادی که از برآورده شدن این آرزو به شما می رسد بنویسید. این فهرست نوشته شده را پیوسته در پیش رو یا در ذهن خود داشته باشید تا انگیزه ای برای ادامه تلاشهایتان شود. مثلا کسی که می خواهد در چین رشته پزشکی را تحصیل کند ممکن است فایده های عمومی زیر را نوشته و همیشه در معرض دید خود قراردهد:

- فارغ التحصیل شدن در رشته پزشکی از دانشگاه يك کشور بزرگ شرق،

- متخصص شدن در استفاده از طب قدیم و جدید

- تأکید بیشتر بر درمان با استفاده از گیاهان و مواد خوراکی، نه فقط مواد شیمیایی

- جزء ایرانیان محدودی بودن که از کشور چین فارغ التحصیل می‌شوند

- دیدن کشور افسانه‌ای چین و زندگی کردن در آن

- شناخت مردم و آگاهی از فرهنگ قدیمی کشور چین.

یا کسی که می‌خواهد وزن کم کند ممکن است امتیازات زیر را بنویسد:

- سالم تر می‌شوم و نیروی بیشتری خواهم داشت.

- از بیماری‌های ناشی از سنگینی وزن جلوگیری می‌کنم.

- در فعالیت‌های بدنی بیشتری می‌توانم شرکت کنم.

- از نظر ظاهر و پوشش برازنده تر خواهم بود.

- اعتماد به خودم را افزایش می‌دهم.

۲- آرزو و یا خواسته خود را به صورت رویداد یا رفتاری دقیق و روشن بنویسید. مثلاً به جای

اینکه بگویم می‌خواهم در چین ادامه تحصیل دهم یا وزن کم کنم بنویسید: در رشته طب سوزنی از دانشگاه پکن مدرک دکترا خواهم گرفت، بیست کیلو از وزنم را کم خواهم کرد.

۳- مشخص کنید که به چه دانش و مهارت‌هایی برای دستیابی به خواسته اتان نیاز دارید.

مثلاً برای تحصیل در چین نیاز به یادگیری زبان چینی دارید، یا برای از دست دادن وزن باید راه‌های بی‌خطر رژیم گرفتن و ورزش کردن را بیاموزید.

۴- موانع رسیدن به خواسته خود را معین کنید. هنگام نوشتن هدف باید واقع بین بود و همه

جوانب کار را در نظر گرفت و سدهای راه را مشخص نمود. این آگاهی هدف را واقعی تر و فرد را مهیا می‌سازد تا پیش بینی‌های لازم را انجام دهد. مثلاً درمثالهای قبلی عدم شناخت کشور چین، بی‌خبری از فرهنگ مردم این کشور، هزینه‌های سفر، دوری از خانواده می‌توانند بعضی از موانع ادامه تحصیل در چین محسوب شوند. صرف نظر کردن از بعضی از خوراکی‌های مورد علاقه، تعهد برای ورزش منظم، اختصاص دادن وقتی به فعالیت‌های ورزشی از موانع کم کردن وزن به حساب می‌آیند.

۵- منابع و مراکز که ممکن است شما را برای دستیابی به خواسته اتان یاری کنند

مشخص کنید. درست است که مسئولیت هر هدف با فرد صاحب هدف است اما می‌توان منابع و مراکز یافت که شما را در دسترسی به هدف‌تان کمک کنند. مثلاً آرزومند تحصیل در چین می‌تواند از سفارت چین، اینترنت و یا کسانی که قبلاً در آنجا درس خوانده‌اند اطلاعات لازم را بدست آورد یا کسی که می‌خواهد ورزش را کم کند می‌تواند از دکترها، مراکز ورزشی، مشاوران بهداشت فردی، مربیان

ورزشی یا کسانی که قبلاً پیروزمندانه وزن کم کرده اند اطلاعات و احتمالاً یاری مورد نظر را بدست آورد.

۶- **برای دستیابی به آرزو یا خواسته خود تاریخ سررسیدی تعیین کنید.** مثلاً خواهان تحصیل در چین می تواند بنویسد: تا پایان خرداد ماه ۱۳۹۰ در رشته طب سوزنی از دانشگاه پکن مدرک دکترای خواهم گرفت. فردی که می خواهد وزن از دست بدهد می تواند بنویسد: تا اول اسفند ماه ۱۳۸۴ پانزده کیلو وزن از دست خواهم داد. تعیین تاریخ سر رسید باعث تعهد و تلاش بیشتر و تنظیم وقت می شود.

۷- **برای دستیابی به خواسته خود نقشه ای طرح کرده و به اجرا بگذارید.** اجرای هر عمل با ارزشی مستلزم نقشه و برنامه می باشد. نقشه می بایست تمام فعالیت های شما را از آغاز تا پایان برآورده کردن آرزویان به روشنی مشخص کرده و نشان دهد. نقشه شما ریز اقداماتتان را به ترتیبی که انجام می شوند منعکس می کند به طوریکه بتوانید این اقدامات را، برای اجرا، در برنامه و تقویم سالانه، ماهانه، هفتگی و روزانه خود قرار دهید. مثلاً اگر قصد تحصیل در چین داشته باشید نقشه اتان پاسخ پرسشهای زیر و جزئیات آنها را نشان می دهد:

۱- برای کسب اطلاعات لازم چه وقت و چگونه با دانشگاه مورد نظر در چین ارتباط برقرار می کنید؟

۲- مخارج کلی تحصیل در آن دانشگاه و آن کشور چقدر است و چه وقت و چگونه این مخارج را تأمین می نمایید؟

۳- هزینه یادگیری زبان چینی چقدر است؟

۴- چه نمره هایی در زبان چینی قابل قبول دانشگاه مورد نظر می باشد و چه باید کرد؟

۵- زبان چینی را در کجا و کی خواهید آموخت؟

۶- چه روزها و ساعت هایی برای خواندن زبان چینی به کلاس می روید و از کجا شروع می کنید؟

۷- اقدامات لازم برای گرفتن ویزا را در چه زمانی به پایان می رسانید؟ تاریخ را ذکر می کنید.

۸- ترتیب سکونت شما در کشور چین چگونه خواهد بود؟ جستجو در این مورد و تاریخ آن را می نویسید.

۹- چه مقدار از مخارج را با خود خواهید برد و از کجا تهیه می کنید؟ مبلغ را ذکر کنید.

۱۰- برای چه درصدی از مخارج باید از همراگون کار کنید؟ مبلغ را برآورد کرده و بنویسید.

۱۱- چه کاری خواهید کرد؟ نوع کار، ساعتها و روزها را مشخص نمایید.

۱۲- با چه وسیله ای به چین خواهید رفت؟ اگر با هواپیما مسافرت می کنید، تاریخ خرید بلیط و پرواز را ذکر می کنید. اگر به شکل دیگری می روید مسیر، مدت، تاریخ حرکت و رسیدن به مقصد را مشخص می نمایید.

۱۳- آیا لازم است برای تأمین قسمتی از مخارج در آنجا کار کنید؟

۱۴- آیا اجازه کار به دانشجو می‌دهند؟ اگر نه، چگونه باقی‌مانده هزینه را تأمین می‌کنید؟

مثالی دیگر:

اگر خواستید برای کم کردن وزن از دویدن استفاده کنید و معلوم شد که دویدن به شما زیان نمی‌رساند، نقشه شما باید مشخص کند که کدام روزها و در چه ساعتی از روز خواهید دوید، در کجا خواهید دوید، با چه کسی خواهید دوید، چه لباسی خواهید پوشید، چه مدت، و با چه سرعتی به دویدن ادامه خواهید داد، در چه مقطعی بر مدت و شدت دویدن خود خواهید افزود و مسایلی از این قبیل. نقشه عملی می‌تواند چنین ذکر شود:

دویدن به مدت ۳۰ دقیقه صبح‌ها، سه روز در هفته (دوشنبه، چهارشنبه و جمعه از ۶:۳۰-۶) در پارک لاله، شرکت در کلاس‌های ورزشی و بدن‌سازی سهراب روزی یک ساعت ۲ روز در هفته (عصرهای پنجشنبه و سه‌شنبه از ۶-۷)، خوردن غذاهای کم‌چربی و کم‌شیرینی، کاستن از نان و مواد نشاسته‌ای، مصرف زیاد میوه و سبزی، حداقل نوشیدن ۸ لیوان آب در روز و کاستن ۲ کیلو از وزن در هر ماه.

با دنبال کردن این هفت قدم می‌توانید هر آرزویی را به هدف تبدیل کنید و به آن دست یابید. هدف‌سازی مهارتی کارساز و سرمایه‌ای همیشگی است. قابل ذکر است که حتی در کشورهای پیشرفته فقط پنج درصد افراد دارای هدف‌های نوشته شده می‌باشند. به عبارت دیگر تنها افراد پیروزی طلب و با برنامه هدف دارند. بنابراین اگر این هفت قدم هدف‌سازی را آموخته و به کار گیرید و سپس به دیگران یاد دهید به خود و آنها خدمتی با ارزش و فراموش‌نشدنی خواهید کرد.