

اصول صحیح هدف گذاری



اصول صحیح هدف گذاری: یکی از راه های مهم دست یابی به موفقیت، تعیین هدف های مناسب برای زندگی خود است. تعیین هدف راه رسیدن به موفقیت را به انسان نشان میدهد. انسان های موفق انسانهایی هستند که اهداف مناسبی برای خود ترسیم کرده اند و راه رسیدن به آن را به درستی طی کرده اند. هدف گذاری دارای فرایند خاصی است که اگر فرد این فرایند را به درستی انجام ندهد به نتیجه دلخواه خود نمی رسد. تحقیقات و پژوهش های مختلفی که در زمینه ی اهمیت هدف گذاری انجام شده است نشان میدهد، افرادی که هدف و به ویژه اهداف بزرگی در ذهن خود می پروراندند و از اصول صحیح هدف گذاری پیروی می کنند، بسیار موفق تر از کسانی هستند که یا هدفی برای خود تنظیم نمی کنند و یا هدفشان کوچک و ابتدایی است.

در این مقاله اصول درست هدف گذاری توضیح داده شده است، هر چه بیشتر این اصول را تمرین کنید تسلط شما در انجام کارها بیشتر می شود و در نتیجه راحت تر به اهداف تعیین شده خود می رسید.

برای آنکه بتوانید به اهداف زندگی خود دست یابید، در درجه اول هدف های مناسب و شایسته ای تعیین کنید. به یاد داشته باشید:

***هدف باید واقع بینانه باشد.** هدفی را برای خود تعیین کنید که در واقعیت امکان دست یابی به آن وجود داشته باشد مثلا رفتن به کره مریخ یک هدف فوق العاده غیر واقعی است ولی رفتن به یک کشور خارجی بسیار واقع بینانه است. تعیین اهداف غیر واقع بینانه نه تنها به فرد کمکی نمی کند بلکه او را با مشکلات متعددی روبرو می سازد، مانند ناتوانی در دست یابی به موفقیت که در بسیاری از مواقع باعث کاهش عزت نفس افراد می شود و به نوبه خود افسردگی و دیگر مشکلات روانی را بوجود می آورد.

***هدف باید اختصاصی باشد.** یکی از دلایل شکست بعضی افراد در اهدافشان، آن است که هدف خود را بسیار کلی، مبهم و نا مشخص بیان می کنند. مثلا:

هدف غلط: کاهش وزن

هدف درست: کاهش ۵ کیلو وزن، طی ۳ ماه

در مثال بالا، کاهش وزن یک هدف کلی و بسیار مبهم است. در حالی که اگر همین موضوع به صورت اختصاصی و ظریف مشخص شود یعنی کاهش ۵ کیلو طی ۳ ماه یک هدف کاملا اختصاصی، روشن و صریحی است که راه و مسیر فرد را در دست یابی به موفقیت کاملا روشن میکند. نمونه هایی از اهداف مبهم عبارتند از: تلاش زیاد کردن، عوض شدن، درس خوان شدن، ورزش کردن و....

***هدف باید دارای محدودیت زمانی مشخصی باشد.** یعنی هنگام هدف گذاری باید عامل زمان مد نظر قرار بگیرد. اگر هدف کاهش ۳ کیلو وزن است، حتما باید مشخص شود طی چه زمانی؟ اگر هدف، افزایش ۳ نمره به معدل است باید مشخص شود این هدف مربوط به کدام ترم است؟

***هدف باید قابل سنجش باشد.** قابل سنجش بودن هدف این امکان را به شما می دهد که میزان پیشرفت خود را طی زمان مشخص کنید. مسلما آگاهی از این که در طی زمان به درستی در جهت هدف پیش می روید، نه تنها در ادامه مسیر به شما کمک می کند بلکه عزت نفس و باور شما به توانایی هایتان را افزایش می دهد.

***موانع دست یابی به هدف باید مشخص شود.** در هنگام هدف گذاری باید به موانعی که ممکن است در رسیدن به هدف ایجاد شود توجه کرد و تا آنجا که ممکن است آنها را پیش بینی کرد. سپس برای بر طرف کردن این موانع احتمالی چاره اندیشی کرد. مثلاً در مورد هدف کاهش ۵ کیلو وزن طی ۳ ماه، میتوان موانع احتمالی زیر را پیش بینی کرد:

- وسوسه خوردن غذاهای خوشمزه و پر کالری

- دلسوزی اطرافیان و فشار آنها برای کنار گذاشتن رژیم غذایی.

- شرکت در میهمانی ها و نبودن غذاهای رژیمی

و.....

سپس برای این موانع احتمالی راه حل هایی بیاندیشد، مانند:

نیختن غذاهای پر کالری در دوران رژیم گرفتن.

نخریدن مواد غذایی پر کالری و ...



***سلسله مراتبی از اهداف تعیین کنید.** از آنجا که دست یابی به هر هدفی نیاز به زمان دارد، اگر هر هدف به هدف ریز تری تقسیم نشود، ممکن است فرد از دنبال کردن هدف دلسرد و ناامید شود. به همین دلیل توصیه می شود هر هدف خود را به اهداف کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت تقسیم کنید. در این صورت با دست یابی به اهداف کوتاه مدت و میان مدت انگیزه و شوق شما برای رسیدن به اهداف بلند مدت بیشتر می شود. برای مثال دانش آموزی می خواهد در کنکور سراسری با رتبه زیر ۱۰۰۰ قبول شود، در اینجا

هدف دراز مدت: قبولی با رتبه زیر هزار در کنکور

هدف میان مدت: در کنکورهای آزمایشی مرحله ای جزء ۱۰۰ نفر اول بودن

هدف کوتاه مدت تر: تخصیص ۷ ساعت در طی هر روز به استثنای جمعه ها به مطالعه دروس.

علاوه بر اصولی که در بالا ذکر شد بهتر است به این نکات هم توجه کنید:

***هدف حتما نوشته شود:** نوشتن هدف روی کاغذ باعث می شود شما هدف خود را عینی کنید. یعنی آن را از بیرون مشاهده کنید. به این ترتیب، هدف از موضوعی ذهنی به موضوعی عینی تبدیل شده که قابل مشاهده است.

***هدف باید در جمله کوتاه بیان شود.** هدف خود را در کوتاه ترین جمله ممکن بنویسید. از حاشیه پردازی اجتناب کنید

***هدف با جمله بندی مثبت بیان شود.** از به کار بردن جملات منفی بپرهیزید. آن چه که مورد نظر شما نیست در هدف خود ننویسید. آن چیزی را بنویسید که مایل به دست آوردن آن هستید.

غلط: غذای پر چرب و کالری نخورم

درست: غذاهای کم کالری و سبزیجات بخورم

*** به فرایند دست یابی به هدف تمرکز کنید نه به هدف نهایی آن.**

غلط: باید در کنکور قبول شوم

درست: باید به طور مرتب درسهایم را بخوانم

بهتر است هدفهای نسبتاً بزرگ مطرح شوند. هدف های کوچک انگیزه چندانی ایجاد نمی کنند و به همین علت فرد رغبتی به انجام آنها نشان نمی دهد.

*** از تعیین اهداف متعدد و فراوان اجتناب شود.** اهداف متعدد باعث سردرگمی و هدر رفتن کوشش ها می شود و شانس موفقیت را محدود می کند.