

نقش هدف گذاری صحیح در موفقیت فردی

پاسخ به سوال هدف شما از زندگی چیست گرچه در ابتدا بسیار ساده به نظر می رسد ولی یکی از سخت ترین سوالاتی است که هر کس با آن مواجه می شود. ظاهراً همه افراد برای زندگی خود اهدافی دارند و برای دستیابی به این اهداف برنامه دارند و تلاش می کنند ولی واقعیت این است که اغلب افراد فقط می دوند و می روند ولی اینکه به کدام جهت و یا برای رسیدن به کدام هدف تلاش می کنند، مشخص نیست.

یکی از راههای مهم دستیابی به موفقیت تعیین هدف های مناسب برای زندگی خود است تعیین هدف راه رسیدن به موفقیت را به انسان نشان می دهد انسان های موفق انسان های هستند که اهداف مناسبی برای خود تعیین کرده اند و در راه رسیدن به اهداف خود به درستی حرکت کرده اند. با این حال هدف گذاری دارای فرآیند خاصی است که قابل یاد گرفتن است و هرچه فرد در این راه تمرین و تجربه بیشتری داشته باشد و این توانایی مسلط تر و ماهرتر خواهد شد

تحقیقات و پژوهش های مختلفی که در زمینه اهمیت هدف گذاری انجام شده است نشان می دهند افرادی که هدف و به ویژه اهداف بزرگ در ذهن خود می پروراند و از اصول صحیح هدف گذاری پیروی می کنند بسیار موفق تر از کسانی هستند که یا هدفی برای خود تنظیم نمی کنند و هدفشان کوچک و ابتدایی است. برای اینکه بتوانید به اهداف زندگی خود دست یابید باید دقت کنید که هدف های مناسب و صحیح برای زندگی در نظر بگیرید اصول زیر می توانند به شما در تعیین اعداد زندگی کمک فراوانی به کنند

- هدفی که در نظر می گیرید باید واقع بینانه باشد یعنی امکان تحقق آن وجود داشته باشد. تعیین اهداف غیر واقع بینانه نه تنها کمکی به موفقیت فرد نمی کند بلکه او را با مشکلات متعددی نیز روبرو می کند؛ مانند ناتوانی در دستیابی به موفقیت که در بسیاری از مواقع باعث کاهش عزت نفس افراد می شود و به نوبه خود با ایجاد افسردگی و در بعضی موارد خودکشی همراه است.

- هدف خود را به خوبی تعریف کنید. یکی از دلایل شکست بعضی افراد در دستیابی به هدفشان این است که اهداف و اهداف خود را بسیار کلی مبهم و نامشخص بیان می کنند.

- هدف باید قابل سنجیدن باشد اهدافی که قابل سنجش هستند به ما این امکان را می دهند که میزان پیشرفت خود را در طول زمان ارزیابی کنیم.

- اهداف باید دارای محدوده زمانی مشخص باشند هنگام هدف گذاری باید دقت کنید که زمان رسیدن به هدف را مشخص کنید.

- موانع و چالش های پیش روی خود را در رسیدن به هدف مشخص کنید. یکی از مواردی که باید حتما در هنگام هدف گذاری به آن توجه شود موانع دستیابی به هدف است بهتر است هنگام تعیین هدف تعیین هدف به موانعی که ممکن است در دستیابی به هدف ایجاد شود توجه کرده و تا آنجا که ممکن است این موانع را پیش بینی کنید، سپس برای برطرف کردن این موانع چاره اندیشی کنید.

- سعی کنید هدف خود را بنویسید. نوشتن هدف روی کاغذ باعث عینی تر شدن آن هدف می گردد یعنی شما می توانید آن هدف را از یک موضوع ذهنی به موضوعی عینی و واقعی تبدیل کنید.

- هدف خود را به صورت کوتاه و خلاصه و بدون حاشیه پردازی در یک جمله بیان کنید.

- سعی کنید در یک زمان مشخص اهداف فراوان نداشته باشید. اهداف محدود و مشخص باعث می شود که شانس موفقیت شما افزایش پیدا کند و برعکس تعیین اهداف متعدد و متنوع باعث هدر رفتن کوشش ها و تلاشهای شما شده و شانس موفقیت شما را محدود می کنند.

- به فرایند دستیابی به هدف اشاره شود و نه هدف نهایی. به جای آنکه هدف نهایی بیان شود بهتر است نحوه دستیابی به هدف بیشتر مورد تاکید قرار بگیرد به عنوان مثال به جای اینکه هدفتان این باشد که باید رانندگی عالی شود بگویید باید به طور مرتب تمرین رانندگی داشته باشم.

- بعد از رسیدن به هر هدف خودتان را تشویق کنید. بازخورد شخصی مثبت احساس خوبی را در افراد ایجاد می کند.

با رعایت اصول بالا می توانید اهداف مناسب و واقع بینانه ای برای زندگی خود تعیین کنید و برای رسیدن به آنها تلاش کنید ولی همواره به خاطر داشته باشید که ما در زندگی یک هدف بسیار بزرگ داریم و آن چیزی است که فلسفه زیستن ما را در این دنیا مشخص می کند.