

هدف گذاری

هدف گذاری یکی از اقدام های مهم و ضروری هر فرد در زندگیش است. هر انسانی بدون هدف به پوچی می رسد و امید و نشاط کافی برای زندگی ندارد. اما برای این که اهدافی را مشخص کنیم باید ابتدا خود و علائق خود را بشناسیم. پس از آن هدف را مشخص نماییم و سپس مسیر و پیش نیاز های رسیدن را تعیین کنیم و اهداف بلندمدت را به پله های گذاری یکی از اقدام های مهم و ضروری هر فرد در زندگیش است. هر انسانی بدون هدف به پوچی می رسد و امید و نشاط کافی برای زندگی ندارد. اما برای این که اهدافی را مشخص کنیم باید ابتدا خود و علائق خود را بشناسیم. پس از آن هدف را مشخص نماییم و سپس مسیر و پیش نیاز های رسیدن را تعیین کنیم و اهداف بلند مدت را به پله های کوتاه تر تبدیل کنیم.



پیش نیازها شامل اهداف کوتاه مدت است این اهداف باید شرایط زیر را داشته باشد:

- ❖ هدفتان را به صورت دقیق و قابل اندازه گیری مطرح کنید و برای بیان هدف، آن را به گونه ای به زبان آورید که گویی اتفاق افتاده است و نکته مهم این که برای رسیدن به آن، زمان مشخصی را تعیین کنید. و انگیزه خود را برای رسیدن به آن مشخص کنید.
- ❖ هدف را با توجه به توانایی ها و امکانات در نظر بگیرید رویا پردازی و تخیلات را کنار بگذارید و واقع بین باشید.
- ❖ در رسیدن به هدف جدیت داشته باشید و سعی کنید هزینه های مادی و معنوی آن را پردازید. هدفی را انتخاب کنید که مورد تایید باشد. اهداف خود را همراه با زمان تعیین شده مکتوب کنید.

❖ هدف را با توجه به توانایی ها و امکانات در نظر بگیرید رویا پردازی و تخیلات را کنار بگذارید و واقع بین باشید.

مکتوب کردن فواید زیر را دارد: امکان کنترل برنامه ها، کاهش فشار بر حافظه، ایجاد انگیزش درونی، تمرکز، امکان بررسی کارهایی که انجام نشده اند، پیش بینی حوادث غیر مترقبه، ایجاد بایگانی از فعالیتهایی که انجام شده یا باید انجام شود، تشخیص اولویت اهداف از طریق مقایسه آنها.

تقویت اراده:

شخص با اراده کسی است که وقتی درباره کاری، به خوبی تأمل کرد و آن را نافع دانست، تصمیم به انجام آن می گیرد و با فعالیت و ثبات قدم، آن را به اجرا در می آورد و در مقابل، فرد سست اراده، با کمترین مشکلی، از انجام دادن کار، دلسرد شده، دست از تلاش بر می دارد. شخص با اراده، کسی است که دارای هدفی معقول است و تا موقعی که به آن نرسیده، از تعقیب آن باز نمی ایستد و مشکلات و موانع روانی یا مادی، به اراده و عزم او لطمه نمی زند و از پیشرفتش، جلوگیری نمی کند.

راهکارهای تقویت اراده

الف) تعیین هدف یا اهداف: انسان باید ابتدا هدف و یا اهداف خود را در زندگی و یا کاری که می خواهد انجام دهد، به طور دقیق و مشخص، ترسیم کند. طبیعی است که این هدف، باید شفاف، معقول، قابل دستیابی، بدون افراط و تفریط، مطابق توان و استعداد خود و واقع بینانه باشد نه بلندپروازانه و خارج از توانایی های شخص. در غیر این صورت، وقتی با مشکلات و موانع سختی روبه رو شود، ناامید و دلسرد شده، از ادامه کار، منصرف می شود و خود را ناتوان و بی اراده می بیند.

ب) شناخت توانایی ها و استعدادها: همه ما در وجود خود، از استعدادهایی برخورداریم. کفایت این نیروها را بشناسیم و برای رسیدن به هدف، آنها را به کار گیریم.

ج) برنامه ریزی: باید برای تمام کارها و فعالیت های شبانه روزی، برنامه ای مدون و منظم داشته باشید. بدین منظور از جدولی استفاده کنید که در ستون افقی آن، ساعات شبانه روز و در ستون عمودی، ایام هفته را یادداشت و تمام کارهای روزانه - خواب، استراحت، ورزش، مطالعه - را در آن درج کنید و هر فعالیتی را در زمان خاص خود، در جدول بنویسید و هیچ زمانی را بدون کار، خالی نگذارید. هر روز صبح با نگاهی به آن برنامه، به اجرای دقیق آن بپردازید و شب ها، قبل از خواب، آن را محاسبه و ارزیابی

کنید. شایسته است همچون یک محاسبه‌گر جدی و قاطع، فعالیت‌های روزانه و میزان موفقیت خود در انجام دادن آن‌ها را بررسی کنید و در صورت موفقیت، خود را تشویق و در صورت تخلف و سهل‌انگاری در اجرا، خود را تنبیه کنید.

(د) اصل تلقین یا خودگویی‌های مثبت: گفتن، باور داشتن است. وقتی می‌گوییم من آدم شکست خورده‌ای هستم، بی‌استعدادم و عوض شدنی نیستم، درواقع، حکم محکومیت خود را صادر می‌کنیم. سعی کنید دستورات خوبی به خودتان بدهید. شما با خودتان چه می‌گویید؟ فرهنگ ذهن و زبان شما، مثبت است و نیروزا و یا منفی است و نیروبر؟ تنها زمانی یک مسأله یا یک مشکل غیر قابل حل می‌شود که فکر کنید غیر قابل حل است. با ایمان داشتن به امکان وجود راه حلی برای مشکلات، راه حل‌ها را جذب می‌کنید. به خودتان حتی اجازه صحبت یا فکر درباره ناممکن بودن راه حل‌ها را دهید.

آجرهای بنای هستی مان را، طرز تفکرمان می‌سازد و اگر بخواهیم در دنیای مان اتفاق زیبایی بیفتد، گام اول، تغییر در نگاه و بینش ماست. با تغییر نگاه، ایده‌آل‌ها و اهداف زندگی مان به درستی شکل می‌گیرند و آن‌گاه گام دوم، یعنی تلاش مستمر و انتخاب‌های عالی و فرداساز، در دنیای ما رخ خواهد داد. «إن الله لا یتغیر ما بقوم حتی یتغیروا ما بأنفسهم».

(ه) تدریجی بودن تقویت اراده: برای به دست آوردن اراده‌ای قوی و محکم، باید به تدریجی بودن آن و نیاز آن به تمرین، توجه داشت. گمان نکنید می‌توانید به طور دفعی و بدون تلاشی درخور، به آن دست یابید. بنابراین، به راهکارهای عملی زیر توجه کرده، به آنها پای بند باشید: ورزش کنید، در صورت امکان، چند دقیقه قبل از اذان صبح از خواب بیدار شده، نماز شب بخوانید و اگر در آن وقت بیدار نشدید، قضای آن را به جا آورید. مقید باشید هر روز تعداد آیات معینی از قرآن را تلاوت کنید (حداقل ۳۰ تا ۵۰ آیه) و در صورت تمایل، در هفته‌های بعد، بر میزان آن بیفزایید. هر روز چند کار ارادی برای خود در نظر بگیرید و انجام دهید البته مراقب باشید انتخاب کارها از روی واقع بینی باشد و از تصمیم‌گیری‌های بلند پروازانه خودداری کنید و سعی نمائید درجه مشکلی کارها رو بتدریج افزایش دهید تا با توانائی‌های شما همخوانی داشته باشد.

هرگز در کارها، ناامید نشوید و با حالتی تهاجمی، برای پی‌گیری و به انجام رساندن کارهای ناقص و ناموفق، تلاش کنید. کارهایی را که به عهده می‌گیرید، ناتمام رها نکنید و آن‌ها را به نحو احسن و تا رسیدن به نتیجه مطلوب، ادامه دهید و از پراکنده کاری و آشفتگی در کارها که موجب به هم ریختگی نظام فکری می‌شود، بپرهیزید و به فعالیت‌های خود، تمرکز و انسجام ببخشید. از کمال طلبی بپرهیزید و هر ناکامی را تجربه ای برای کسب موفقیت‌های بعدی بدانید و نه شکست. به جای مقصر دانستن بخت و اقبال، موانع را بررسی کنید. همواره بر خداوند، توکل کرده و در همه امور، از او استمداد جویید.