

پ ر ی ی

نقش اهداف میان مدت و کوتاه مدت در رسیدن به اهداف بلند مدت

«اهداف کوتاه مدت که عمری معمولاً یک ساله دارند، بقا را حفظ می‌کند. بعد از حفظ بقا، باید اولویت‌ها را پیدا کنیم. با این سؤال که چه چیزهایی برایمان مهم است و می‌خواهیم به چه پردازیم؟»

این اهداف میان مدت هستند با عمری بین . نوبت برنامه بلند مدت است که اندازه‌ها را مشخص می‌کند. قع می‌خواهیم از تلاش‌مان به چه چیز دست پیدا کنیم؟ (با عمری بالای) در هدف‌گذاری اگر فقط به اهداف بلندمدت فکر کنیم، یک مشت افسردگی برای یک عمر کنارمان زندگی خواهد کرد».

ی ی :

ی : هدف آری

ی ی ی :

ی : یدن به هدف و تصویر ی ی خود متعهد شو

یف هدف

«هدف وضعیتی است که می‌خواهیم در آینده داشته باشیم. اگر خود نتوانیم وضعیت آینده تعیین کنیم، ناچار محیط پیرامون ، وضعیت را به ما تحمیل می‌کند. چه که محیط بر ما حکم می‌کند چه بسا با ما سازگاری . پس چه بهتر که خود، هدف مطلوب را معلوم کنیم و به سمتش در حرکت باشیم».

ضرورت داشتن هدف

انتخاب هدف، یکی از ضرورت‌های زندگی است که اگر آگاهانه انجام نشود، ناآگاهانه صورت خواهد گرفت . یکی از ضرورت‌های انتخاب هدف، این است که تمرکز ذهنی را به همراه خواهد داشت. داشتن ذهنی متمرکز ، یکی از شرط‌های لازم برای موفقیت است. یک ذهن متمرکز قدرت تفکر و خلاقیت دارد و پر از انرژی است، بنابراین می‌تواند در مسایل کنکاش کند و اعماق آنها را ببیند. نقطه روبروی ذهن متمرکز، یک ذهن آشفته است. با یک ذهن آشفته نمی‌توانیم کاری از پیش ببریم و تمام انرژی‌مان صرف کارهای بیهوده می .

۲۹- اصول مطرح شده برگرفته از کتاب، آینده‌ی خلاقیت و خلاقیت آینده» اثر بت جارمن، می باشد.

۳۰- مقاله‌ی «چه‌گونه هدف بگذاریم؟» نویسنده: سهیل رضایی، برگرفته از وبلاگ: soheil-rezaee.persianblog.ir

۳۱- مقاله‌ی «هدف» برگرفته از سایت daneshnameh.roshd.ir

۳۲- مقاله‌ی «هدف» برگرفته از سایت daneshnameh.roshd.ir

دلایل عدم موفقیت با یک ذهن آشفته

- یک ذهن آشفته، لبریز از ایده‌های گوناگون است که ممکن است با یکدیگر متضاد . بنابراین پرداختن به یک ایده، دیگری را خنثی می‌کند و هر دستاورد دیگری را از بین می .
- در یک ذهن آشفته، یک خط فکری به صورت ممتد جریان ندارد. یک فکر می‌آید و بعد توسط فکری دیگر قطع می‌شود و پس از مدتی که شخص از مسیر اصلی فکری خود منحرف شد، به یاد می . ذهنش را روی موضوع متمرکز می‌کند. برای رسیدن ، لازم است که زمین را تا رسیدن به آن حفر کنیم. کسی که ذهنی آشفته دارد، همانند جوینده‌ای است که پس از کندن چند وجب از خاک ی دیگری ز جلب کرده و جهت کندن آن ، از کارش دست می‌کشد.
- در یک ذهن آشفته ها مرتب عوض می‌شوند، زیرا حاصل تجربه و فراست نبوده . شخص با یک ایده روبرو شده و آن را به عنوان ارزش می‌پذیرد. سپس با ایده‌ی دیگری رو می‌شود و آن را به عنوان ارزش جدید می‌پذیرد.
- در یک ذهن آشفته، شخص نمی‌تواند از کارهایش دفاع کند، زیرا آنها را با معیار و دلیل محکم و ، انتخاب نکرده است.
- کسی که یک ذهن آشفته دارد، ثبات شخصیت ندارد، بنابراین محیط بر او تاثیر می . با از دست دادن یک چیز کوچک ناراحت و اندوهگین می‌شود و با بدست آوردن یک چیز کوچک غرق شادی می . هیچانی است و احساساتش کاذب می . از یک ذهن ، عمل نمی‌بینیم. بلکه یک‌سری ایده است که معمولا تا عملی زیادی دارند و امکان رسیدن به آنها نیست.
- کسی که ذهنی آشفته دارد، قدرت اراده ندارد. داشتن اراده ، نیازمند ثبات است. زمانی به عهد خود پایبند می‌مانیم که اصل آن را پذیرفته باشیم و آن اصل، برایمان مهم . وقتی که شخص ، قدرت ثبات را از دست داد، دیگر نمی عهد خود باقی بماند .
- کسی که دارای ذهنی آشفته است، توان تصمیم‌گیری ندارد و دائما از محیط و دیگران تأثیرپذیر است و در برابر آنچه به او عرضه می‌شود از جمله تبلیغات، مغلوبه است.
- یک ذهن مشوش ، نمی‌تواند انرژی‌هایش را حفظ کند بنابراین زود خسته می . رسیدن به اولین نتایج و محصولات دست از کار می‌کشد و یا این که نمی‌تواند خطاهای کار خود را پیدا کند، بنابراین دائما این خطاها را تکرار می‌کند.
- کسی که دارای ذهنی آشفته است، در برابر مسایل، قدرت انتخاب و انعطاف را از دست می‌دهد .

تفاوت هدف با آرزو

«هدف با آرزو تفاوت دارد. آرزو یعنی رسیدن به چیزی که آن را نداریم. ولی هدف یعنی آشکار کردن آنچه که داریم ولی هنوز ناپیدا است. هدف با آرزو اشتباه گرفته می‌شود. از واقعیت دور می‌کند و به توهم می‌کشاند و ذهن را اسیر خود و آشفته می‌کند. بنابراین بهتر است که از آرزوهای بی‌پایه و از اهداف بی‌هدف و بی‌هدفی بپرهیزیم. هر کدام از ما گنج‌های بی‌شماری در وجودمان داریم که لازم است این گنج‌ها را استخراج و آشکار نماییم. هایی همچون دانایی، مهربانی، اقتدار، پاک‌دلی، اخلاق نیکو، حیا، ...

این گنج‌ها که همگی حالتی کیفی دارند، می‌توانند با توجه شرایطی که در آن آشکار می‌شوند، تبدیل به نتایج و ثمرات عینی شوند. برای مثال، آن‌کس که دانایی خویش را آشکار کند، معلمی خواهد شد که تعالیمی را ارائه می‌دهد و شاگردانی را تربیت می‌کند تا این تعالیم را پاس‌داری کنند. کس که اقتدار خویش را آشکار کند، رهبری خواهد شد که یارانش را در راه رسیدن به هدفشان یاری می‌کند و به همین ترتیب همه گنج‌ها، دستاوردهای عینی و ملموس خواهند داشت.»

تحقق هدف

تحقق یک هدف یعنی رسیدن به آن است که در آن یک کیفیت تبدیل به کمیت می‌شود. این فرایند چهار مرحله دارد که عبارتند از:

- **یادگیری:** یادگیری به هدف که شرط ابتدایی برای رسیدن به هدف خواهد بود که در مرحله‌ی یادگیری انجام می‌گیرد.
- **آمادگی:** آمادگی خود و آماده ساختن ذهن و جسم برای یادگیری.
- **انگیزش:** انگیزش در مرحله‌ی یادگیری.
- **حرکتی:** حرکتی، خود و جهان و در نهایت اصلاح نگرش نسبت به هدف و شرایط یادگیری.
- **تداوم:** تداوم یادگیری و رسیدن به آن هدف فراهم کند.

ویژگی‌های هدف

هدفی را که انتخاب می‌کنی باید پنج ویژگی زیر را دارا باشد تا به صورت صحیح انتخاب شده باشد:

- هدف باید مشخص باشد (Specific)
- قابل اندازه‌گیری (Measurable)
- دست‌یافتنی باشد (Achievable)
- واقعی باشد (Realistic)
- دارای زمان باشد (Timely)

چه حرف اول کلمات انگلیسی فوق را با هم ترکیب کنیم به کلمه SMART به معنای هوشمند می‌رسیم یعنی اگر هدفی را که انتخاب می‌کنید دارای ویژگی‌های فوق باشد آن هدف یک هدف هوشمندانه است و خداوند نیز در راه رسیدن شما به اینگونه اهداف شما را یاری خواهد کرد.

مشخص بودن هدف یعنی باید بدانید که چه پاسخی برای چه نیازی وجود دارد. پس هدف باید:

- ز جهات مختلف تعریف شده باشد به عنوان مثال اگر شما بگویید که میخواهید خانه ای داشته باشید باید مشخص کنید که:

(ویلائی، آپارتمانی و یا . . .)

(مترمربع یا مترمربع یا . . .)

موقعیت مکانی آن کجا باشد (تهران یا شیراز یا . . . شمال تهران جنوب تهران ویا . . .)

حدود قیمت آن (میلیون تومان یا میلیون تومان و یا . . .)

شخصات و خصوصیات داخل خانه (تعداد اتاقها و دکوراسیون داخلی و . . .)

- تصویر روشن و شفاف از تحقق آن در ذهن خود داشته باشید یعنی اینکه بدانیم این هدف برای ما و دیگران دارای چه اثر یا آثار قابل تعریفی است و یا عبارت دیگر ما باید به روشنی بدانیم که اگر به هدف خود برسیم چه چیزهایی را از دست خواهیم داد و چه تفاوت‌هایی با بدست آوردن آن وجود دارد و اگر این تفاوتها برای ما ایجاد ضرورت ننماید (یعنی در واقع یک تفنن باشد) هرگز محرک کافی برای تحقق اهدافمان ایجاد نشده

- حتما هدف خود را در قالب یک جمله مثبت و بجا بنویسید و همواره در جلوی دید خود قرار دهید و اگر بتوانید تصویری از آن برای خود تهیه کنید به مراتب تاثیر بیشتری در تحریک شما خواهد داشت و همچنین اگر بتوانید احساسات خود را نیز در صورت رسیدن به هدف شناسایی کنید و در ذهن خود مرور کنید آنگاه خواهید دید که چه تاثیر شگرفی در سرعت بخشیدن به رسیدن به اهدافتان در شما ایجاد خواهد شد توجه داشته باشید.

برای موفقیت باید بر آنچه می‌خواهید تمرکز کنید و نه بر آنچه نمی‌خواهید.
وقتی بچه‌ها را از کاری منع می‌کنید مشاهده می‌کنید که نتیجه برعکس دارد و آنها تمایل بیشتری بر انجام آن کار دارند پس باید ذهن آنها را متوجه کار صحیح نمایید.

- هزینه‌هایی را که برای رسیدن به هدف خود باید بپردازید مشخص کنید و توجه داشته باشید که بخش مهمی از این هزینه‌ها اموری است که باید از دست بدهید بعنوان مثال هزینه قبولی در کنکور فقط پرداخت مبلغ ثبت نام در کلاس کنکور نمی‌باشد شما باید از رفتن به سینما و پارک و . . . نیز برای مدتی چشم پوشی کنید.

- اهداف شما باید بصورت همگون تعریف شوند یعنی تعارضی با یکدیگر نداشته باشند بعنوان مثال شما نمی‌توانید تنها رشد سرخود را بخواهید مگر اینکه اندام دیگر نیز با آن رشد کنند در غیر این صورت شما شکست خواهید خورد. اما نکته‌ی مهم این است که در صورت شکست نا امید نشوید بلکه مجدداً اهداف خود را مورد بررسی قرار دهید و اشکال آن را رفع کنید.