

لزوم داشتن هدف در زندگی

❌ اولین نکته ای که در این بحث مطرح است توجه به لزوم **داشتن هدف در زندگی** است. دقت داشته باشید که **داشتن هدف در زندگی** هرگز یک ترجیح نیست بلکه یک الزام و ضرورت است. شما در هر شرایط، موقعیت و سن و سالی که هستید باید هدف داشته باشید.

اینکه شما نوجوانی پانزده ساله و محصل هستید، شما طلبه سطح یک هستید، یا طلبه سطح ۴، شما راننده ی تاکسی و کارمند بازنشسته هستید و یا اکنون هفتمین سال زندگی خود را تجربه می کنید هیچ تفاوتی نمی کند. در هر صورت باید **هدف مند** باشید. بخش عمده ای از زندگی، شور و اشتیاق و انگیزه ی تلاش و حرکت به **داشتن هدف** وابسته است.

داشتن هدف باعث تولید نشاط می شود

همان طور که **داشتن هدف** در انسان تولید انگیزه، نشاط تولید می کند هدف نداشتن نیز باعث بسیاری از کسالت ها، رخوت ها، افسردگی ها، وسواس ها و افکار مزاحم و منفی است. تصور کنید که شما می خواهید به یکی از شهرهای ایران سفر کنید و مشخصاً فردا شب باید در شهر مقصد باشید. همین عاملی می شود که شما به تکاپو بیافتید، برنامه ریزی کنید، لوازم سفر را مهیا کنید و حرکت کنید.

تحقیقات نشان داده است ۹۷٪ مردم جهان هدف ندارند، اگرچه ممکن است خود این طور گمان نکنند. شاید در نگاه اول این طور به نظر برسد که این آمار تا حدودی بد بینانه و غیر واقعی است اما متأسفانه واقعیت دارد و غالب مردم هدف ندارند. خیلی ها این طور گمان می کنند که همین که به کاری مشغول هستند نشانه ی هدف دار بودن آنهاست در صورتی که حرکت های روزانه و اشتغالات روزمره هرگز به این معنا نیست.

اینکه شما هر روز به دانشگاه می روید و مشغول تحصیل هستید یا اینکه دبیر یک دبیرستان یا مدیر یک شرکت هستید و یا اینکه در خانه به تربیت فرزند و همسررداری مشغول هستید هرگز به معنای هدف دار بودن شما نیست.

هدف چیست؟

هدف موضوعی مشخص، روشن، دقیق و واضح است که قصد آن دارید که تا یک سال، دو سال، و تا پنج سال آینده به آن برسید. اگر شما خود را فردی با هدف در زندگی می دانید اکنون قلم و کاغذ بردارید و صریح و مشخص اهداف یک ساله، دو ساله و پنج ساله خود را بنویسید.

برای مشاهده سایر مقالات انگیزشی کلیک کنید.