

همه ی ما مشتاقانه تمایل داریم به اهداف و خواسته های کوچک و بزرگمان برسیم، اما تردیدی نیست که این دست یابی، مستلزم رعایت نکات و اصولی است که باید درست و دقیق اجرا شود و قبل از آنکه چگونگی رفتن و رسیدن مطرح باشد، باید چگونگی انتخاب هدف مورد توجه قرار گیرد.

✖ پیش از این گفتیم که هدف باید دقیق و روشن و البته مكتوب باشد. نکته ی دیگری که در این بحث مطرح است، تعداد هدف های انتخابی است. سوال اینجاست اکنون که قرار است خواسته های خود را گزینش کنیم و روی کاغذ بیاوریم آیا باید محدودیتی قایل شد؟ آیا می توانیم برای خود ده ها هدف را در نظر بگیریم؟

پاسخ قطعاً منفی است چرا که یکی از علت های عدم دست یابی به اهداف، همین تعدد آن است. توجه داشته باشیم که یکی از نکات مهم در رسیدن به اهداف، تمرکز است. یعنی هرچه تمرکز شما روی خواسته هایتان بیشتر و انرژی ذهنی بیشتری روی آن سوار باشد احتمال دست یابی تان بالاتر می رود. در واقع اهداف مانند فرزندان شما هستند که هرچه تعدادشان کمتر باشد سهم هر کدام از آنها از وقت و انرژی و هزینه بیشتر و تربیت و پرورش شان بهتر می شود.

بر این اساس هدف های معدودی داشته باشید. شما می توانید حدود سه الی پنج هدف در هر مقطع زمانی انتخاب کنید و به مرور زمان که هر کدام از آنها به لطف الهی تحقق یافت، هدف دیگری را جایگزین کنید. در اصل شما نباید در هیچ مقطع زمانی بیش از پنج هدف داشته باشید.

اما سوال دیگری که بلافاصله مطرح می شود این است که با توجه به اینها چرا ما فقط روی یک هدف متمرکز نشویم و تمام ذهن مان را متوجه یک خواسته نکنیم تا تمرکز و امکان دست یابی مان به نهایت خود برسد؟ باید بگوییم که داشتن فقط یک هدف، دست کم به دو دلیل اشتباه است: اول اینکه انسان موجودی چند بعدی است و جنبه های مختلفی دارد.

این جنبه ها می تواند معنوی، اخلاقی، شغلی، تحصیلی، خانوادگی، اجتماعی و حتی تفریحی باشد. به عنوان مثال ممکن است یک نفر تمام همت و تمرکز خود را روی موفقیت تحصیلی قرار دهد. اما حتی به فرض دست یابی و موفقیت، ما او را موفق نمی دانیم چرا که به جنبه های دیگر زندگی اش همچون جنبه های معنوی، اجتماعی و خانوادگی و ... توجه نداشته و هم زمان به رشد آنها اهمیت نداده است.

دوم اینکه اگر انسان صرفاً یک خواسته داشته باشد دچار یک وابستگی ذهنی و عاطفی می شود و اگر به هر دلیلی یا مصلحتی به آن نرسد دچار فروپاشی و تخریب روانی می شود و تمام وجودش را احساس شکست و ناکامی فرا می گیرد. در صورتی که اگر همین فرد چند هدف معقول می داشت، هرگز از عدم تحقق یکی از آنها، چنین احساسی را تجربه نمی کرد. بنابراین ایده آل این است که انسان با توجه به همه ی جنبه ها و ابعاد مهم زندگی اش سه تا پنج هدف دقیق، روشن و مشخص را انتخاب، مكتوب و پیگیری کند.

برای مشاهده سایر مقالات انگیزشی کلیک کنید.