

همه دوست دارند موفق بشوند اما فقط معدودی از افراد می دانند چگونه باید به آن برسند. به همین علت است که مثلاً در حوزه دارایی ۵ درصد مردم مالک ۷۰ درصد ثروت دنیا هستند. برای موفقیت باید بها پرداخت. همه می خواهند موفق بشوند اما فقط کسانی که تصمیم جدی دارند حاضرند بهای آن را بپردازند.



هفت روش زیر کمک می کند نیروی بالقوه خود را در فرآیند هدف گذاری به کار بگیرید.

۱) قفل نیروی بالقوه تان را باز کنید

توانایی های خود را بشناسید. تصور کنید همه جور قدرتی دارید. تصور کنید با این توانایی به دنیا آمده اید که هر هدفی بگذارید به آن می رسید. حالا ببینید واقعاً دلتان می خواهد که باشید، چه داشته باشید یا چه کار کنید. نخستین گام در دستیابی به هدف این است که تمام توانایی های خود را ببینید و آن را آزاد کنید. مخترعان و مبتکران هم به همین روش پیش می روند.

۲) بدانید چه دوست دارید.

فعالیت هایی که به شما حس معنی دار و هدفمند بودن در زندگی می دهند، کدامند؟ اگر تعدادشان زیاد است مهمترین آنها را انتخاب کنید که می تواند هدف شما هم باشد. باید بدانیم چه چیزی به زندگی مان معنی می بخشد تا هدفمان را پیدا کنیم.

۳) اهمیت ذهنتان را درک کنید

با خودتان صادق باشید و ارزیابی کنید که چگونه به وضعیت کنونی خود رسیده اید. به زندگی شخصی و شغلی امروztان نگاه کنید. درک کنید که چطور طرز فکرتان دنیای کنونی شما را خلق کرده است. ببینید چطور می توانید یا می خواهید بعضی الگوها را تغییر بدهید.

۴) مرکز توجه تان را کشف کنید

بیشتر اوقات به چه فکر می کنید یا درباره چه موضوعی حرف می زنید؟ آیا مرکز توجه تان چیزی است که آن را بیش از هدفتان نمی خواهید؟ بیشتر مردم این طوری هستند. تمرکز بر چیزی ممکن است یا به نفع آینده مان باشد یا به ضررمان. از آن استفاده خوب ببرید. اگر وقت تان را صرف فکر کردن به چیزی بکنید که آن را نمی خواهید بیشتر در آن غرق می شوید. به این نکته هوشیار باشید. تمرکز صحیح بر آنچه می خواهید راه شما را به سوی اهدافتان هموار می کند.

۵) به بهایی که باید بپردازید آگاه باشید

برای رسیدن به هدفتان چه باید بکنید؟ چقدر وقت لازم است صرف آن بکنید؟ چه مهارت هایی برای رسیدن به هدفتان دارید یا می توانید کسب کنید؟ چقدر حاضرید پول خرج آن کنید؟ **هدف گذاری** براساس منابعی که در اختیار دارید و امکان به کار گرفتن آنها را دارید یکی دیگر از راه های منتهی به هدف است.

۶) اعمال خود را بشناسید

یکی از روش های دستیابی به هدف این است که بدانید چه کارهایی می توانید انجام بدهید. کاری که شما بلافاصله پس از پاسخ به پرسش های بالا باید انجام بدهید، چیست؟ دستیابی به هدف نتیجه عمل کردن است. هنگامی که هدفی را تعیین کردید، بدون توجه به اینکه هدف خوب یا بدی باشد، باید ببینید چه کار می توانید بکنید. حالا چرخ را به حرکت درآورید؛ بدون تاخیر یا شک و تردید. عمل کردن انرژی جنبشی ایجاد می کند و این انرژی تاثیر بسزایی در زندگی شما دارد.

۷) قدرت تجسم را به کار بگیرید

معمولاً خودتان را چطور تصور می کنید؟ آیا می توانید این تصویر را عوض کنید؟ آدم ها معمولاً ناخودآگاه با تجسم اشتباه خود را به وضعیت فعلی شان رسانده اند. آنها خودشان را در هر وضعیت سختی که امکان دارد مجسم و براساس قانون جاذبه وضعیت های ناخوشایند را به خود جذب می کنند. این الگو را از همین الان تغییر بدهید.

چرا با وجود قدرت نامحدود و بسیار عظیم درونی انسان، درصد کمی از افراد از نعمت خوشبختی، سلامتی، شادکامی، آرامش، ثروت و ... بهره مند هستند؟

چرا گروه بسیار کثیری از افراد جوامع، این همه احساس یاس، ناکامی، عدم موفقیت، بیماری و ... کرده و در نظرشان هیچ چاره و راهی برای حل مشکلاتشان وجود ندارد؟ و اصولاً در موفقیت، شادکامی و خوشبختی انسانها، عواملی چون >> ثروت>>، >> ملیت و نژاد>>، >> سطح تحصیلات>>، >> جنسیت>>، >> مذهب>>، >> ضریب هوشی>> و ... چه نقشی بازی کرده و چقدر موثرند؟

آیا شایسته ترین و باهوش ترین انسانها لزوماً آدم های موفق به حساب می آیند یا نه؟ در نهایت >> هدف >> چه نقشی در زندگی انسان بازی میکند؟

نتایج حاصله از اطلاعات و آمارهای به دست آمده در کشورهای مختلف و جوامع متعدد، نشان میدهد که تعیین اهداف شفاف، معین و پایدار، مهم ترین عامل موفقیت انسانها به حساب می آید. در حدود ۳ درصد افراد مختلف جوامع، دارای اهداف مشخص، پایدار و شفاف هستند، و برای رسیدن به اهداف خود، برنامه ریزی مشخص و دقیق داشته و مصمم هستند که با تلاش و سخت کوشی فراوان با مداومت در پایداری و مقاومت در برابر مشکلات، به موفقیت های شایان توجه، برسند.

۹۷ درصد بقیه افراد هر جامعه، دارای افکار، اهداف، رویاها و آرزوهای پراکنده، مبهم، غیر شفاف، و ناپیوسته بوده و همچنین فاقد برنامه ریزی دقیق و عملی برای رسیدن به اهداف پراکنده و مبهم خود هستند. در یک بررسی دقیق ۲۰ ساله دانشگاهی، نتایج حاصله نشان میدهد که راندمان حاصله از عملکرد گروه ۳ درصدی در تمامی موارد و موضوعات بررسی شده، از مجموع عملکرد ۹۷ درصدی، بیشتر بوده است.

به علاوه همین افراد ۳ درصدی، خیلی بیشتر از تک تک افراد ۹۷ درصدی، از توانمندی درونی خود استفاده نینموده اند. افراد ۳ درصدی هدفمند، در مقایسه با ۹۷ درصدی غیر هدفمند، از احساس رضایت، خوشبختی، خوشبینی، سلامت جسمی و روحی بسیار بالایی برخوردار بوده اند... افراد این گروه از نیروی تجسم و تصور خود، بیشتر بهره برداری کرده و میل و اشتیاق فراوان به آنچه میخواستند، داشته و میدانستند که به کجا میروند و فکر میکردند که، همه مشکلات و مسائل دنیا قابل حل هستند، و با این تفکر، به جنگ مشکلات و نارسایی ها میرفتند و بر آنها، غلبه میکردند.

اینان از قدرت تصمیم گیری سریع و به موقع برخوردار بوده اند و با شکار لحظه ها و موقعیتهای اندیشیدن به پیروزی، فرصتها

را به دانایی، توانایی، ثروت و خوشبختی بیشتر، تبدیل میکردند...اینان بر اندیشه و تفکر خود حاکم بوده و از قدرت ذهنی و توانمندی های درونی خود، خیلی بیشتر از دیگران استفاده میکردند.

اینان شکست و عدم موفقیت را فقط به عنوان تجربه جدید، قبول داشتند و نتایج مثبتی را از آن برداشت میکردند، حتی در بدترین شرایط هم، امید به موفقیت و پیروزی را از دست نمیدادند. جالب است که بدانیم که افراد موفق و هدفمند ۳ در صدي، از ظرفیت و هوش خاص و خیلی بالا هم برخوردار نبودند.

با توجه به مراتب بالا، تلاش پشتکار مداوم در جهت رسیدن به اهداف، مهمترین عامل تشکیل دهنده کیفیت زندگی است.

بزرگترین پاداشها به کسانی تعلق میگیرد که برای رسیدن به اهداف، دست از تلاش بی وقفه خود، برنداشته و وظایف و کارهای مربوطه را با عشق، شور و شوق و اشتیاق انجام میدهند و میدانند هیچ شاهکاری و هیچ عظمتی بدون هدف بزرگ و بدون عشق و علاقه شدید، بوجود نمی آید؛ بعلاوه، با مقاومت در برابر مشکلات، استعدادهاي انساني شکوفا شده، توانمندی هایش بیشتر میگردد.

با وجود این همه سودمندی، چرا اکثر مردم از هدف گذاری و تعیین اهداف شفاف رویگردان هستند؟

ترس (ترس از شکست-ترس از طرد شدن-ترس از تغییر) و نبودن آموزشهای لازم جهت انتخاب اهداف آگاهانه، و عدم آگاهی اکثریت مردم به اثرات فوق العاده ای که از انتخاب هدف حاصل میشود!

۱/ ترس : ترسها و تردید ها ، ذهنی بوده و بازدارنده هستند و یکی از بزرگترین دشمنان بشر بحساب می آیند. ترس ، بازتاب افکار منفی ماست ، ترس سرمنشا تمام امراض ، ناکامیها و شکستهاست. علت پاره ای از ترسها و تردید ها ، مربوط می شود به کمبود اعتماد به نفس ، که در نتیجه، خود را کوچک و حقیر میشماریم و باور داریم که آدم لایقی نیستیم و از عهده کاری که در پیش رو داریم برنمی آیم، از سویی دیگر، به علت عدم خودباوری، دیگران را خیلی بالاتر، قویتر، و بزرگتر از آنچه هستند تصور میکنیم.

ریشه ترس در نزد انسانها ، برمیگردد به دوران اولیه کودکی ، والدین ندانسته و ناآگاهانه ، باورها و دیدگاههای ناثواب، ناهنجار و منفی خود از قبیل : احساس ترس، تردید، شکست، نالایقی و بی عرضگی و ... را به کودکانشان منتقل میسازند. در حقیقت فیلتری سیاه و زیان آور در ذهن فرزندان خود نصب می کنند که از هر حادثه که رخ دهد، برداشت منفی نمایند.

مادران و پدران، که خود قربانی افکار ناهنجار والدین خویش بوده اند، فرزندان خود را قربانی افکار و اندیشه های منفی و نا ثواب خویش می کنند.

ترس از شکست : بسیاری از انسانها ؛ از ترس شکست خوردن و تحت تاثیر افکار منفی خود نمی توانند کارهای جدید و سازنده و بزرگی را شروع کنند و یا در صورت بروز مشکلات ، کار را نیمه تمام رها میسازند، در حقیقت از ترس شکست و ناکامی ، با انجام ندادن کار مثبت، عملاً شکست را قبول دارند و در گرداب افکار حقیر و کوچک خود ، می چرخند و دور میزنند! ترس از طرد شدن : جای شگفتی است که گروه کثیری از انسانها ، از ترس طرد شدن از طرف دوستان و آشنایان، از موقعیت ها و پیروزی هایی که در انتظارشان است، چشم می پوشند. و بدون اطلاع از نتایج و عوارض آن ، سعی میکنند، هر طور و به هر قیمتی که شده مورد تایید اطرافیان خود باشند. اصولاً کسانی که از اعتماد به نفس کافی برخوردار نبوده و خود را باور نداشته باشند، رضایت خویش را در تایید اطرافیان جستجو میکنند. برعکس، افرادی که از اعتماد به نفس بالایی برخوردار بوده و خود را باور داشته باشند، و احساس کنند که دارای پیام و رسالتی هستند، انرژی خود را برای رسیدن پیام خود بکار میبرند. و از طرد و رانده شدن از طرف دیگران هم باکی ندارند.

ترس از تغییر : اصولاً عادت‌ها ، زندگی کردن را برای انسان‌ها سهل و آسان می‌سازد، چرا که برای هر کار كوچك و بزرگ تكراري ، لازم نیست فكر کرده و انرژی زیادی مصرف شود. ولي وقتی با يك یا چند مورد و پدیده تازه مواجه شویم که با باورهایمان متفاوت باشند و یا اگر بخواهیم در خود و یا دیگری تغییراتی صورت پذیرد، در ابتدا و به طور طبیعی همه در مقابل تغییرات مقاومت میکنند، چون تغییر ، دردناک و مشکل تر از عدم تغییر است و اگر انگیزه تغییر قوی باشد ، عده ای با گفتگو ، بحث و استدلال با خود و دیگران و با تکرار فلان عمل و یا تکرار آن در ذهن، دست از مقاومت برداشته و تغییر را می پذیرند، دلی گروهی دیگر ، با داشتن ذهنی بسته ، از اینکه در باورهایشان و در نتیجه، در تفکرات، در عادات و ... در رفتارشان تغییرات بدهند، به شدت میترسند و در برابر هر گونه تغییر هم به شدت مقاومت می کنند.

با توجه به اینکه ، ترس بازدارنده بوده و مانع از هر حرکت و اندیشه نو میگردد ، لذا برای دستیابی به اهداف خویش و موفق شدن در امور جاری زندگی ، لازم است علل بیماری ترس که اکثراً به دوران ۵ ساله کودکی برمیگردد، توسط متخصصین امر ریشه یابی گردد. با توجه به اینکه میل به دانستن و عشق به آموختن نیازی است مقدس، لذا وقتی ترس ، بر ارکان تصمیم گیری های شخص حاکم گردد دیگر میل و اشتیاق به یادگیری به تدریج به تحلیل رفته و به حداقل ممکن میرسد، که خود نشان آن است که شخص مشکل دارد و میبایست به رفع بیماری خود اقدام نماید.

۲/ نبود آموزشهای لازم جهت انتخاب آگاهانه : به ویژه عدم آگاهی از اثرات و نتایج فوق العاده ای که از انتخاب و گزینش اهداف شفاف و صحیح بدست می آید و زندگی انسان را دگرگون می‌سازد. به طور کلی ، اگر بخواهیم در نحوه تلقی احساسات و عواطفمان (از جمله ترس) تغییراتی بدهیم ، این عمل از طریق آموزش امکانپذیر میباشد.

در هدف گذاری آگاهانه و صحیح ، موارد زیر مورد دقت قرار میگیرند :

- (۱) هدف مثبت باشد.
- (۲) هدف قابل اندازه گیری باشد.
- (۳) هدف با احساسات پنج گانه ما درآمیزد.
- (۴) هدف به نفع خود و دیگران و جامعه باشد.
- (۵) هدف قابل تقسیم به اهداف کوچکتر باشد.
- (۶) اهداف مدون و نوشته باشند.
- (۷) حصول به هدف موکول به دیگران نباشد.
- (۸) استفاده از تجارب انسانهای موفق در هدف گذاری .
- (۹) مدل و الگو قرار دادن افرادی که موفق هستند.
- (۱۰) فاش نکردن اهداف بزرگ و مهم خود به دیگران.
- (۱۱) مراقبت و نظارت بر مسیر هدف امکان پذیر باشد.
- (۱۲) امکان تصحیح مسیر و ایجاد نرمش و انعطاف پذیری.

۱۳) دور ساختن افکار منفی از خود در برنامه ریزی و تعیین هدف.

اهداف انسان در زندگی را به چهار جنبه می توان تقسیم کرد :

– اهداف جسمانی (ورزش، تغذیه، مدیریت فشارها)–

اهداف ذهنی (مطالعه، تجسم خلاق، برنامه ریزی، نوشتن)

– اهداف اجتماعی و عاطفی (خدمت، همدلی، ایجاد سینرژی، احساس ایمنی فطری)–

اهداف معنوی (تعیین ارزشها و تعهدات، مطالعه و مراقبه) اهداف خود را در این چهار جهت باید مشخص کنیم . لازم به توضیح است که تحقق هر یک از اهداف در یک زمینه در تحقق اهداف در زمینه های دیگر هم موثر خواهد بود .

اهداف جسمانی : آیا هر روز ورزش صبحگاهی انجام می دهید ؟ آیا در زمینه خاص ورزشی مهارت دارید ؟ چه غذاهایی مصرف می کنید ؟ آیا برنامه غذایی خاصی برای خود دارید ؟ در مقابل استرس ها چه عکس العملی دارید ؟ آیا به سلامت خود اهمیت می دهید ؟ و چرا اهداف جسمانی خود را تعیین می کنیم ؟

برای اینکه بتوانیم از تواناییهای خود بیشترین بهره را ببریم باید از سلامت کاملی بر خوردار باشیم . چون جسم ذهن را کنترل می کند و ذهن هم می تواند جسم را کنترل کند . آنتونی رابینز در کتاب موفقیت نامحدود خود اینطور بیان می کند: حالت نشستن ، نوع نگاه کردن ، نحوه راه رفتن ، لحن حرف زدن ، روش غذا خوردن و ... هر شخص در هر لحظه نشان دهنده احساس ، فکر و نگرش آن شخص در آن زمان می باشد . قطعاً کسی نمی خواهد تن ناسالمی داشته باشند . و هر کسی دوست دارد از تناسب اندام مناسبی برخوردار بوده و صورت ظاهری جذابی داشته باشد . برای دستیابی به این موارد داشتن اهداف کوتاه و بلند (جسمانی) از بدیهیات خواهد بود.

اهداف جسمانی می تواند شامل مواردی مانند : ورزش صبحگاهی – خوردن صبحانه خوب – رژیم غذایی مناسب – جلوگیری از استرس – ورزش به صورت حرفه ای در رشته ای خاص و که باید برای هر یک از این موارد برنامه مشخصی داشته باشیم . و همه این موارد میتوانند سبب شوند که از نظر جسمی یک فرد در شرایط ایده ال قرار گیرد . اهداف ذهنی : در مورد تواناییهای ذهن چه می دانید ؟ از چند درصد تواناییهای جسمی خود استفاده می کنید ؟ چه کاری از عهده ذهن بر می آید ؟ فرق بین نیوتن و یک فرد معمولی چیست ؟

برای افزایش کارایی ذهن چه اهدافی باید داشته باشیم ؟ ذهن انسان همواره در حال دریافت اطلاعات جدید می باشد و در عین حال برخی از اطلاعات موجود در ذهن فراموش می شوند . افراد موفق می دانند چه چیزهایی را فراموش کنند و چه چیزهایی را نگه دارند و این عادت مردان موفق شده است . لازم به توضیح است که ذهن قویترین ابزار است که خداوند در اختیار بشر قرار داده پس اگر کسی نداند از این ابزار چطور استفاده کند ، بزرگترین اشتباه زندگی خود را مرتکب شده است . انشتین فقط از ۵% توانایی ذهن خود استفاده کرد !!!

اهداف ذهنی می تواند شامل مواردی مانند : مطالعه کتاب در موارد مختلف – ورزشهای ذهنی – تحقیق و تحصیل در زمینه خاص – تجسم خلاق – آشنایی با علوم جدید و که طبق برنامه منظم قابل دستیابی باشند . که داشتن این گونه برنامه ها باعث ارتقا ذهن می شود .

اهداف اجتماعی و عاطفی : انسان در جامعه ای زندگی می کند که هر کاری بخواهد انجام دهد به نحوی با افراد جامعه سر کار خواهد داشت . یکی از خصوصیات افراد موفق داشتن روابط اجتماعی خوب و سازنده است و کسی که دارای روابط اجتماعی موثر است از احترام خاصی برخوردار است . پس منطقی خواهد بود که همه افراد در بهبود این زمینه نهایت تلاش خود را بکنند

و برای آن برنامه ریزی مناسب داشته باشند. اهداف اجتماعی می تواند شامل مواردی مانند : سرمایه گذاری عاطفی روی روابط – تشکیل خانواده – شرکت در انجمن های و تشکلهای مختلف – ایجاد یک رابطه جدید و.... که باید در برنامه هر شخص قرار گیرد تا هر فرد بتواند از موقعیت اجتماعی خود به بهترین نحو استفاده کند .

اهداف معنوی : شامل مواردی که برای پرورش روح بشر مورد استفاده قرار می گیرند . چرا که انسان موجودی است که از جسم و روح تشکیل شده و ارتقا در یک بعد قطعا برای انسان ارضا کننده نخواهد بود. اهداف معنوی می تواند شامل مواردی مانند : مطالعه در زمینه ادیان و مذاهب – درک حقایق – عبادت – دعا – کمک به هموع – مبارزه با نفس و.... که برای دستیابی به یک موقعیت معنوی مناسب باید در نظر گرفته شوند . در این مورد می توانید با افراد موفق مشورت کنید یا زندگینامه بزرگان را مطالعه کنید و جایگاه آن را در زندگی پیدا کنید .

اصول موارد تغییر نا پذیری که در همه جای دنیا از طرف همه مردم دنیا ، جز جدایی نا پذیر یک زندگی درست هستند . و همیشه به عنوان راهنما عمل می کنند . مواردی مانند صداقت – راستگویی – متعهد بودن و.... که در همه جای دنیا به عنوان اصول اولیه انسان بودن مورد قبول هستند . به عنوان مثال در هیچ جای دنیا فردی را پیدا نمی کنیم که دروغ را پسندیده بداند . افراد موفق هیچ زمانی اصول را زیر پا نمی گذارند .

ارزشها قابل تغییر و بهبود هستند . و بر حسب افراد و جوامع مختلف فرق می کنند . در اصل موفقیت برای هر فردی بر اساس ارزشهایی که هر شخص برای خود تعیین کرده سنجیده می شود . به عنوان مثال در یک مقطع زمانی موفقیت برای فردی در داشتن زندگی بدون دغدغه و آرام خلاصه شده است ، بنابراین این شخص برای دستیابی به این زندگی تلاش می کند . این چیز است که ثابت نمی ماند و برای همون فرد ممکن است در زمان دیگری تغییر کند . برای پی بردن به این قضیه به ارزشهایی که قبلا داشتید و ارزشهایی که الان دارید توجه کنید . چه نتیجه ای می توان گرفت ؟

انعطاف پذیری

انعطاف پذیری یکی دیگر از خصوصیات برجسته افراد موفق است . انعطاف پذیری یعنی اینکه بتوانیم در شرایط مختلف به بهترین نحو عمل کنیم . مواردی از قبیل تغییر – قبول اشتباهات و اصلاح آنها – انتقاد پذیری و... که در روند رشد افراد خیلی مفید خواهد بود . همانطور که قبلا گفته شد اهداف هر شخص موتور محرکه و سوخت و انگیزه آن فرد است و مثل یک کلید (Push Button) جهت روشن کردن موتور هر فرد استفاده میشود. اهداف افراد در واقع دلایل ورود افراد به این تجارت میباشد. و هر فرد در بدو ورود به این تجارت دارای انگیزه های کافی جهت انرژی و وقت گذاشتن برای تجارت نیست .

با تعیین کردن اهداف افراد میتوان انگیزه های کافی جهت تلاش و کوشش در این تجارت در ایشان ایجاد نمود. افراد در بدو ورود به اعتبار شما وارد این تجارت میشوند و زیاد به اهداف خود فکر نمیکنند و زمان زیادی را به این کار اختصاص نمیدهند در واقع فلش اعتماد این افراد در بدو ورود به سمت شماست. با تعیین اهداف آنها و با به حرکت درآوردن موتور محرکه آنها فلش اعتماد افراد از سمت شما به سمت این تجارت تغییر جهت میدهد. در ابتدای ورود افراد به این تجارت، اهدافشان به صورت یک رویای مبهم و نامشخص (Dream) میباشد.

یکی از کارهای مهم در این تجارت تبدیل Dream افراد به Vision است. Vision یعنی تصویر ذهنی دقیق داشتن راجع به خواسته ها و اهداف با کلیه جزئیات آن. تبدیل Dream به Vision در افراد یک مرتبه و سریع صورت نمیگیرد. بلکه این کار، آرام آرام انجام میپذیرد. هر چه Vision افراد بالاتر رود و اهداف ایشان با جزئیات بیشتری مشخص شود ، آن اهداف در ذهنشان بیشتر به باور میرسد و با بالا رفتن باور افراد نسبت به اهداف ، ارزش آنها پرنرنگتر و بیشتر میشود و با بالا رفتن ارزش اهداف انگیزه کار بیشتر شده و در نتیجه افراد ، زمان بیشتری صرف رسیدن به آنها خواهند کرد. Vision مرحله به مرحله افزایش پیدا میکند و نباید در رسیدن به آن عجله کرد. واقع Vision افراد ، رگ خواب افراد و نقطه تحریک او جهت حرمت در این تجارت میباشد.

Vision افراد در واقع راه غلبه بر یاس و نا امیدي آنها است و باید بدانیم که در مواقع نا اميدي و یاس ، این اهداف هستند که با یادآوری آنها مجدد امید پیدا خواهد شد و میتوان بر نااميدي غلبه کرد. يکي از نکات بسیار مهم در مورد این اهداف این است که میبایست برای هر فرد ، منطقي و مستدل باشند. هر چه دلیل يك هدف ، منطقي تر و محکمتر باشد ، خود هدف نیز منطقي تر و محکم تر می باشد. در نتیجه تاثیر و نیروي بیشتری به انسان وارد خواهد کرد. اگر اهداف را همچون سطح يك ميز فرض کنیم ، دلایل اهداف مانند پایه هاي نگهدارنده آن ميز میباشند.

مثال: از شهر A به شهر B رفتن: اگر شما قصد رفتن از شهر A به شهر B را داشتید و کسی به شما بگوید که من میتوانم راهي را به شما پیشنهاد کنم که سریعاً از شهر A به شهر B بروید ، شما حتماً این پیشنهاد را از او قبول خواهید کرد. ولي اگر هدفی در شهر B نداشته باشید و اصلاً قصد رفتن به شهر B را نداشته باشید ، پیشنهاد مطرح شده اثری بر روي شما نخواهد گذاشت . يکي از روشهاي دیگر بزرگ کردن و خوب جلوه دادن شهر B ارائه مزيتهاي رسیدن به شهر B برای شما است. در آن صورت ، انگیزه هاي شما برای حرکت از شهر A به شهر B افزایش پیدا خواهد کرد.

شرایط تغییر دادن يك نفر شامل موارد ذیل است :

- ۱- شناخت فلات تغییرات شخص: يعني شناخت همان باورها و عادات محدود کننده شخص.
- ۲- جایگزینی: يعني جایگزین کردن باور و عادت درست با باورها و عادات محدود کننده.
- ۳- شرطی سازی: يعني تعهد به خود دادن جهت انجام دقیق کارها. مثلاً اگر مسواک نزنم شبها خوابم نمیبرد. در این تجارت منظور از هدف در واقع اهداف SMART میباشد.
- به اهدافي SMART میگویند که دارای پنج ویژگی زیر باشد:
- الف- Specific: يعني کلي نباشند و شخصي و مربوط به خود شخص باشند.
- ب- Measurable: يعني قابل قیمت گذاری و اندازه گیری باشند.
- ج- Achievable: يعني دستیافتنی باشند.
- د- Resonable & Realistic: يعني موجه و معقول و واقعي باشند.
- ه- Time Bound: يعني زمانبندی شده باشند.

يك قانون مهم: قانون ۵۰-۵۰:

يعني اهداف نباید آنقدر كوچك باشد که رسیدن به آنها بي معني باشد و یا آنقدر بزرگ که هیچگاه به آنها نرسیم یا رسیدن به آنها زمان بسیار طولاني سپري کنیم. يکي از بهترین روشها برای تعیین اهداف دیگران و بالابردن Vision اهداف Share کردن اهداف با خود ایشان است. وقتی که اهداف خود را برای دیگران باز گو میکنیم ، سبب میشویم که اهداف دیگران نیز بیرون کشیده شود. و ایشان نیز جرات بیان اهداف خود را با ما پیدا کنند.

مزیت Share کردن اهداف خود با دایرکتها :

- ۱- باعث از بین رفتن ترس از خواستن اهداف بزرگ در آنها میشود.

۲- سبب بیرون کشیدن اهداف ایشان و بالارفتن Vision آنها میشود. یکی از بهترین روشها جهت تبدیل Dream افراد به Vision نوشتن اهداف به روی کاغذ میباشد.

دلایل نوشتن اهداف به روی کاغذ :

- ۱- اهداف از Dream تبدیل به Vision میشود و در ذهن ما تثبیت میگردد.
- ۲- با نوشتن اهداف ، قدرت تغییر و Upgrade کردن آن اهداف در ذهن ما به وجود می آید و ما میتوانیم اهداف جدیدتری جایگزین آنها بکنیم.
- ۳- پس از نوشتن اهداف ، انسان نسبت به آنها تعهد پیدا میکند. بدینگونه که با نوشتن اهداف و تعیین جزئیات آنها و تکرار آنها در ذهن ، ایمان به آن اهداف در ذهن ما به وجود آمده و با ایمان آوردن به اهداف خود در ما نیروی درونی و انگیزه جهت رسیدن به آن ایجاد میشود “تواناییهای یک فرد بی هدف همچون قدرت بمب اتم در دست یک کودک بی اطلاع می باشد”

قوانین نوشتن اهداف:

- ۱- اهداف باید با بیشترین جزئیات و مشخصات نوشته شود.
 - ۲- زمانبندی و تعیین اهداف به کوتاه مدت و بلند مدت: با این کار هنگام رسیدن به اهداف کوتاه مدت احساس میکنیم که مسیر طی شده درست است و انگیزه و انرژی ادامه مسیر افزایش پیدا میکند.
 - ۳- قانون ۵۰-۵۰ در نوشتن اهداف رعایت شود(نه آنقدر کوچک و بی ارزش و نه آنقدر بزرگ و دست نیافتنی)
 - ۴- سعی کنیم که در اهداف خود ، دیگران را نیز سهیم کنیم. مثلا به کسی صد در صد قول دهیم که تا ۶ ماه دیگر برای او ماشین و یا وسیله خاصی را تهیه خواهیم کرد. ادیسون قبل از هر اختراع قول آن را در یک زمان مشخص به مردم می داد.
- نکته: هنگام نوشتن اهداف باید روی آنها تمرکز و فوکوس کرد و از پرداختن به مسائل غیر مرتبط پرهیز کنیم.

فواید دیگری از نوشتن اهداف :

- اهداف به زندگی جهت میدهند .
 - قابلیت زمانبندی پیدا میکند . - هزینه رسیدن به آنها را میتوان تخمین زد .
 - موانع احتمالی را میتوان حدس زد و برطرف نمود .
 - بهترین مسیر برای رسیدن به هدف کشف میشود .
 - نیرو و انگیزه درونی بسیار قوی جهت حرکت به سمت هدف در انسان ایجاد میشود.
- مطالب بالا برگرفته از کتاب: موفقیت نا محدود اثر:آنتونی رابینز و هفت عادت مردمان موثر اثر: استیفن کاوی می باشد. لذا برای دستیابی سریع به اهداف مورد نظر می بایست آنها را بنویسیم. شبها قبل از خواب و صبح ها قبل از ترك رختخواب ، حتی در طول روز آنها را برای خود بخوانیم، دائما به ضمیر ناخودآگاه سیگنال و علامت بدهیم.

بهترین متد هدفگذاری و برنامه ریزی (مورد استفاده افراد حرفه ای و موفق دنیا)

پروژه سوخت جت جولای ۲۲، ۲۰۱۵

یک زندگی بدون هدف را مجسم کنید :

شما صبح از خواب بیدار میشوید، صبحانه میخورید، کار میکنید، به خانه برمیگردید و میخوابید... زندگی شما معنایش را گم میکند و شما کم کم در پرتوی روزمرگی زندگی تان را ادامه میدهید.

یک زندگی بدون هدف

زندگی کردن بدون معنا است

همانطور که در مقالات پیشین (لوگوترایی) خواندید، وجود معنا در زندگی باعث میشود شما سختی های زندگی را تحمل کنید.

برای مثال، شما تا زمانی که یک هدف بزرگ مانند خرید اتومبیل رویایی تان را نداشته باشید، به سختی خواهید توانست تلاش سخت، بیخوابی و فعالیت بیشتر را برای رسیدن به خواسته تان تحمل کنید. در واقع معنا در زندگی، باعث میشود شما در سخت ترین شرایط بتوانید لبخندی از رضایت بنزید و به پیش بتازید.

افراد موفق دنیا به قدرت این چرخه پی برده اند.

به همین دلیل است که کارآفرینان بزرگ بیش از دیگران کار میکنند و بیش از دیگران تفریح میکنند !

چرخه ای که باعث میشود آنها تلاش سخت و خستگی را پشت سر بگذرانند به شرح زیر است :

هدف - معنا - برنامه - تلاش - نتیجه

اکثرمان میدانیم که داشتن هدف در زندگی مهم است، اما تا به حال کمتر به این موضوع فکر کردیم که چرا مهم است؟ در اصل هدف نقطه شروع چرخه بین آنچه در ذهن تان میبینید تا آنچه در دنیای واقعی بدست می آورید است.

برای همین منظور ما در شروع سال هدفگذاری میکنیم : امسال تا پایان تاریخ X درآمد Y میشود

اما رسیدن به آن سخت میشود، زیرا :

نمیدانیم چطور به آن باید برسیم؟

چطور باید پیش برویم؟

اولین و مهمترین کاری که باید انجام دهیم چیست؟

و ...

درست در همین زمان است که چیزی جادویی مانند برنامه نیاز داریم !

برنامه ریزی برای هدف دقیقاً مانند تعیین مقصد (هدف) و انتخاب مسیر (برنامه ریزی) برای رسیدن به آن است. شما تا زمانی که ندانید از کدام مسیر حرکت کنید نخواهید توانست به هدف تان برسید.

اکثر اوقات که به اهدافمان نمی‌رسیم به دو دلیل عمده زیر است :

عدم آگاهی از هدفگذاری صحیح

عدم آگاهی از برنامه ریزی صحیح

برای همین منظور ما در این مقاله می‌خواهیم بهترین متد هدفگذاری و برنامه ریزی دنیا که توسط افراد حرفه‌ای و موفق دنیا استفاده می‌شود را به شما آموزش دهیم و نحوه استفاده از آن را برای شما شرح دهیم.

شما در این مقاله می‌خوانید اهداف باید به چه روشی تعیین شوند و چطور برای رسیدن به آنها به شیوه اصولی برنامه ریزی کنید. شما پس از خواندن این مقاله قادر خواهید بود :

اهداف صحیحی انتخاب کنید

اهداف تان را به شیوه اصولی و حرفه‌ای دنبال کنید و آنها را یکی پس از دیگری بدست آورید

اعتماد به نفس تان از طریق موفقیت‌هایتان افزایش پیدا کند

اهداف بزرگتری را انتخاب کنید

برای رسیدن به اهداف بزرگتر برنامه ریزی و تلاش کنید

و ...

حاضرید برای یکبار برای همیشه بهترین و معتبرترین شیوه هدفگذاری و برنامه ریزی دنیا را یاد بگیرید؟ پس شروع کنید...

احتمالا نام دستگاه GPS را شنیده‌اید.

این دستگاه در واقع یک دستگاه موقعیت‌یاب است. یعنی اینکه اگر شما این دستگاه را داشته باشید، در هرکجا که باشید به شما نشان می‌دهد دقیقا در چه موقعیت جغرافیایی قرار دارید و فاصله شما تا رسیدن به نقطه‌ای که می‌خواهید برسید چقدر است؟ و آیا مسیری که انتخاب کردید شما را به آن نقطه نزدیک می‌کند یا دور؟

اهداف ما نیز، مانند GPS هستند GPS یعنی Goal, Plan, Success (هدف، برنامه ریزی، موفقیت) شما با در دست داشتن این GPS قادر خواهید بود ثانیه به ثانیه خودتان را با جایی که قرار است باشید مقایسه کنید و ببینید آیا در حال پیشرفت هستید یا پسرفت؟

یک مثال کاربردی برای اینکه برای همیشه اهمیت هدف و برنامه ریزی در ذهن تان حک شود؛

برای موفقیت در برنامه ریزی تان نیاز به این سه استراتژی الف، ب و ج دارید

یک برنامه روزانه برای پیشروی به سمت موفقیت – جومبا ۵

چطور به صورت برنامه ریزی شده آنچه را که در زندگی می‌خواهیم بدست آوریم؟ نیاز به این نقشه راه دارید

لوگو تراپی – تنها راه موفقیت در کار و زندگی که توسط مردی با ۲۹ مدرک دکترای افتخاری کشف شده

به کمک قانون ۹۰-۱۰-۱۰ اهدافتان را بدون کمترین خستگی بدست آورید

قهرمانان المپیک چرا ورزش نمیکنند؟

۵ قانون برای اینکه خودتان را برای موفقیت آماده کنید

آیا به این موضوع فکر کرده‌اید که در یک بازه زمانی ۳ ساله می‌خواهید چه کاری انجام دهید؟

آیا اکنون که سر کار هستید درباره هدف اصلی خود شفاف و قاطع هستید؟

آیا میدانید که در پایان امروز می‌خواهید چه چیزی را بدست آورید؟

اگر می‌خواهید موفق شوید، نیاز به تعیین هدف دارید. شما بدون هدف، فاقد تمرکز و جهت‌گیری خواهید بود.

تعیین هدف، نه تنها به شما اجازه میدهد که مسیر زندگی خود را کنترل کنید، بلکه معیاری برای تعیین اینکه آیا واقعاً موفق هستید یا خیر برایتان فراهم می‌آورد.

به این موضوع فکر کنید: اگر یکی از اهداف شما کسب ثروت باشد، داشتن ۱۰۰ میلیون تومان در بانک، نشانهای از موفقیت است. اگر هدف شما انجام فعالیتهای خیریه باشد، بنابراین، نگهداشتن پول با نحوه تعریف شما از موفقیت در تضاد خواهد بود.

برای رسیدن به اهدافتان بایستی بدانید که چگونه آنها را تعیین کنید. شما نمیتوانید به سادگی بگویید که “من می‌خواهم” و انتظار رخ دادن آن را داشته باشید. تعیین هدف، فرایندی است که با توجهات دقیق راجع به اینکه چه چیزهایی را می‌خواهید بدست آورید آغاز میشود و با انجام کارهای سخت پایان میپذیرد. در این میان، گامهای تعریف شده ای وجود دارند که فراتر از مشخصه‌های هر هدف هستند. دانستن این گامها به شما اجازه خواهد داد که اهداف خود برنامه ریزی کنید.

در اینجا به ۵ قانون طلایی برای تعیین اهداف میپردازم:

1. اهدافی را تعیین کنید که به شما انگیزه بدهد

زمانی که اهدافتان را تعیین میکنید، باید آنها به شما انگیزه بدهند: این یعنی اطمینان از اینکه این اهداف برای شما مهم هستند و دستیابی به آنها برای شما ارزشمند است. اگر شما علاقه کمی به نتیجه داشته باشید، پس شانس شما در تلاش برای به حقیقت پیوستن آنها بسیار کم است. انگیزه، کلیدی برای دستیابی به اهداف است.

اهدافی را تعیین کنید که بالاترین اولویت را در زندگی شما داشته باشند. بدون این نوع تمرکز، شما میتوانید به اهداف زیادی دست یابید، اهدافی که زمان کمی را صرف آنها کرده اید. دستیابی به هدف نیازمند تعهد است، پس برای افزایش احتمال موفقیت، نیاز به حس اضطراب و داشتن نگرش “باید این را انجام دهم” دارید. زمانی که این نگرش و احساس را نداشته باشید، این امر باعث میشود تا تحقق هدف را به تاخیر بیندازید. این کار موجب سرخوردگی و ناامیدی شما میشوند و احساس پوچی به شما دست میدهد که هیجان و انگیزه شما را کم میکند و ممکن است به این نقطه برسید که “هیچ کاری نمیتوانم انجام دهم یا در هیچ کاری نمیتوانم موفق شوم”.

نکته:

برای اطمینان از اینکه هدفتان، به شما انگیزه میدهد، بنویسید که چرا این هدف برای شما ارزشمند و مهم است. از خودتان بپرسید که “اگر بخواهم هدفم را با دیگران سهیم کنیم، باید به آنها چه بگویم تا آنها را متقاعد کنم که هدفم ارزشمند است؟” اگر به خودتان شک دارید یا دچار فقدان اطمینان به تواناییتان برای تحقق هدفتان هستید، میتوانید از این عبارت برانگیزاننده برای کمک به خود استفاده کنید.

2. اهداف SMART را تعیین کنید.

ممکن است واژه SMART را شنیده باشید. اما آیا این قانون را بکار گرفتهاید؟ حقیقت این است که اهداف بایستی نیرومند باشند، آنها بایستی طوری طراحی شوند که SMART باشند. SMART مخفف کلمات زیر است:

۴ مشخص و صریح

۴ قابل اندازه گیری

۴ قابل دستیابی

۴ متناسب

۴ مقید به زمان

اهداف خود را صریح و مشخص تعیین کنید

اهداف شما بایستی واضح و خوب تعریف شده باشد. اهداف عمومی و مبهم مفید نیستند، زیرا برای شما جهتگیری کافی را فراهم نمی آورند. بخاطر داشته باشید که به اهداف نیاز دارید تا راه را به شما نشان دهند. تا جایی که می توانید اهداف خود را دقیق تعریف کنید.

اهداف خود را قابل اندازه گیری تعیین کنید.

تاریخ ها، مقادیر دقیق و غیره را در اهداف خود وارد کنید با این کار می توانید درجه موفقیت خود را اندازه بگیرید. اگر اهداف شما بدین صورت تعریف شود: “کاهش هزینه ها”؛ اگر در بازه زمانی یک ماهه یک درصد کاهش داشته باشید یا در بازه زمانی دوساله ۱۰ درصد کاهش داشته باشید، چگونه می فهمید چه زمانی موفق شده اید؟ بدون داشتن روشی دقیق برای اندازه گیری موفقیت، لحظه و زمانی که به موفقیت واقعی دست می یابید را از دست می دهید.

اهداف خود را دست یافتنی تعیین کنید.

از این موضوع اطمینان حاصل کنید که دستیابی به اهدافتان امکان پذیر است. اگر هدفی را تعیین کنید که هیچ آمیدی به تحقق آن ندارید، روحیه خود را از دست می دهید و اعتماد به نفستان از بین می رود.

از بیان اهداف ساده خودداری کنید. رسیدن به هدفی که مجبور نباشید برای آن سخت کار کنید می تواند در بهترین حالت، ناامیدکننده باشد و باعث شود که شما در تعیین اهداف بعدی که ممکن است خطر عدم تحقق را بدنبال داشته باشد بترسید. با تعیین اهداف واقعی اما چالش برانگیز، به تعادل مورد نیازتان می رسید. اهداف مختلفی وجود دارند که شما را وادار به تلاش می کنند و بیشترین خشنودی شخصی را برایتان به ارمغان می آورند.

اهداف خود را متناسب تعیین کنید.

اهداف بایستی متناسب با جهت زندگی و شغل شما باشد. با اتخاذ اهدافی در این راستا، تمرکز خود را برای پیشرفت و رسیدن به خواسته هایتان افزایش خواهید داد. تعیین اهداف پراکنده و ناسازگار باعث می شود که زمان و زندگی خود را هدر دهید. اهدافتان را مقید به زمان تعیین کنید.

اهداف شما باید مهلت داشته باشند. یعنی بدانید که چه زمانی می خواهید موفقیت خود را جشن بگیرید. زمانی که شما در یک بازه زمانی کار می کنید، حس اضطراب شما افزایش می یابد و تحقق پذیری هدفان سریعتر می شود.

3. اهداف خود را بنویسید

نوشتن یک هدف، آنرا واقعی و ملموس میکند. با نوشتن، دیگر هیچ بهانه ای برای فراموش کردن آن ندارید. هنگامی که می نویسید، از کلمه “می خواهم” بجای “دوست دارم” یا “می بایست” استفاده کنید. مثلاً، امسال “می خواهم هزینه های عملیاتی را تا ۱۰ درصد کاهش دهم”، نه اینکه “دوست دارم هزینه های عملیاتی را تا ۱۰ درصد کاهش دهم”. اولین عبارت، قدرت دارد و شما می توانید خودتان را در حال کاهش هزینه ها ببینید. عبارت دوم فاقد انگیزه هست و اگر از کار خود منحرف شوید، این عبارت بهانه ای به دست شما می دهد.

نکته ۱:

عبارت هدف خود را مثبت بیان کنید. اگر بخواهید نرخ نگهداری خود را بهبود بخشید بگویید “میخواهم تمامی کارکنان موجود را برای سه ماه آتی نگه دارم” بجای اینکه بگویید “میخواهم نرخ نقل و انتقال کارکنان را کاهش دهم”. اولین جمله، برانگیزاننده است، جمله دوم شامل شرط خروج است که اگر برخی از کارکنان کار را ترک کنند، به شما اجازه موفقیت میدهد.

نکته ۲:

اگر از یک لیست کارهای لازم استفاده میکنید، الگویی برای این لیست تهیه کنید که اهداف شما در بالای آن قرار داشته باشد. اگر از یک برنامه عمل استفاده میکنید، اهداف شما بایستی در بالای فهرستی کاری شما قرار بگیرد.

اهدافتان را در مکان های قابل رویت بچسبانید تا هر روز به یاد خودتان بیاورید که تمایل به انجام چه کاری دارید. آنها را بعنوان یک یادآوری کننده همیشگی، روی دیوارها، میز، مانیتور، آینه حمام یا درب یخچال بچسبانید.

4. یک برنامه ی عمل ایجاد کنید

این قدم غالباً در فرایند تعیین هدف فراموش می شود. شما روی نتیجه ای متمرکز هستید که فراموش می کنید برای تمامی گام های آن برنامه ریزی کنید. با نوشتن مراحل و حذف کردن آنها بعد از انجام شدن، خواهید فهمید که در راستای اهداف خود در حال پیشرفت هستید. مخصوصاً اگر هدف شما بزرگ و طاقت-فرسا و یا بلندمدت باشد. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره نحوه انجام این کار، مقاله ما پیرامون طرح فعالیت را بخوانید.

5. به آن وفادار باشید

بخاطر داشته باشید که تعیین هدف یک فعالیت مستمر است، نه وسیله ای برای رسیدن به نقطه پایان. در یادآوری-کننده خود، دوره های زمانی منظمی برای بررسی اهدافتان ایجاد کنید و مستمراً پیگیر نتایج باشید. مقصد نهایی شما ممکن است بعد از یک مدت طولانی بدون تغییر باقی بماند، اما طرح فعالیتی که برای هدفتان تعیین کرده اید ممکن است بطور چشم گیری تغییر کند. از این مطلب اطمینان حاصل کنید که تناسب، ارزش و ضرورت هدف، متعالی باقی خواهند ماند.

نکات کلیدی

تعیین اهداف خیلی ساده تر از این است که بگویید می خواهید چیزی اتفاق بیفتد. اگر بطور شفاف تعریف نکرده باشید که چه می خواهید و ندانید که چرا آنرا بعنوان اولویت اول می خواهید، شانس شما در موفقیت بطور چشم گیری کاهش پیدا می کند. با دنبال کردن این ۵ قانون برای تعیین اهداف، می توانید اهداف خود را با اطمینان بیشتر تعیین کنید و از دستیابی به آنچه که تعیین کرده اید لذت ببرید.

بسیار خوب، امروز تصمیم دارید که چه کاری را به انجام برسانید؟

اهمیت و ضرورت هدف گذاری

مهمترین عامل، در کسب هر موفقیتی، تدوین و مشخص کردن دقیق اهداف می باشد. هدفگذاری مهمترین عامل حرکت و خلق آینده است، هدفها هستند که مقصد و مسیر زندگی فردی و سازمانی را روشن می کنند. هدف گذاری به مثابه ترسیم جاده ای برای آینده است. تلاشی ارزشمند است که معطوف به هدف باشد، تلاش بی هدف پرتاب تیر در تاریکی است یکی از موانع بسیار مهم موفقیت و کامیابی، ناتوانی افراد و سازمانها در تدوین اهداف می باشد. آنهایی که رویایی در ذهن و هدفی بر روی کاغذ نداشته باشند مقصودشان ناکجا آباد خواهد بود.

یکی از مهارتهایی که مدیران و کارکنان باید در خود تقویت نمایند، مهارت هدف گذاری است. اهداف کلی، کیفی و مبهم قابلیت اندازه گیری و اثر بخشی نخواهد داشت.

فرایند هدف گذاری :

اهداف از ماموریتها و چشم اندازها نشئت می گیرند و بستگی به جواب سه سؤال ذیل دارد :

در حال حاضر، کجا هستیم ؟

به کجا می خواهیم برویم ؟

برای رسیدن به هدف چه باید بکنیم؟

برای هدفگذاری اطلاع از ماموریت ها چشم انداز و وظایف سازمانها لازم و ضروری است. اهداف باید در تحقق ماموریت و وظایف سازمانی باشد.

وقتی که اهداف مشخص شدند برای چگونگی رسیدن به اهداف باید طرح ها و برنامه هایی تدوین گردیده و لیست کلیه فعالیتهایی که منجر به تحقق اهداف می شوند را مشخص نمود و پس از اجرای برنامه ها و فعالیتهای باید نتایج و دستاوردها با اهداف مقایسه شوند تا اصلاحات لازم در اهداف، برنامه ها و فعالیت ها به عمل آید.

ویژگی های هدف گذاری خوب :

- هدف باید روشن، واضح و مشخص باشد.
 - هدف باید واقع بینانه باشد.
 - هدف باید مکتوب، مدون و روی کاغذآورده شود.
 - هدف باید در قالب یک جمله مثبت بیان شود.
 - هدف باید تهییج کننده باشد.
 - هدف باید کمی و قابل اندازه گیری باشد.
 - هدف باید مقید به زمان باشد.
 - هدف باید قابلیت اجرا و دست یافتنی باشد.
 - هدف باید در راستای مأموریت ها و ارزشها تدوین شوند.
 - هدف باید برای تمام اعضاء قابل فهم و قابل قبول باشد.
 - هدف باید برای همه ذینفعان سودمند باشند.
 - هدف باید مورد تأیید باشد.
 - هدف باید انعطاف پذیر باشند.
 - هدف باید متناسب با منابع و امکانات تدوین گردد .
- محاسن و مزایای هدف گذاری :
- هدف گذاری؛ امکان اندازه گیری پیشرفت و بهبود را فراهم می نماید.
 - هدف گذاری؛ انگیزه و روحیه تلاش را بهبود می بخشد.
 - هدف گذاری؛ باعث ایجاد هماهنگی و وحدت می گردد.
 - هدف گذاری؛ شرط لازم برنامه ریزی است ، برنامه بدون هدف بی معنی است .
 - هدف گذاری؛ باعث تمرکز بر فعالیت ها می شود.
 - هدف گذاری؛ امکان تدوین شاخصها و معیارها و ارزیابی عملکرد را فراهم می نماید .
 - هدف گذاری؛ امکان مقایسه نتایج و پیامدها را فراهم می کند.
 - هدف گذاری؛ انحراف در عملکرد ها و برنامه ها را مشخص می کند.

- هدف گذاری؛ میزان کارایی و اثر بخشی سازمان را معین می کند.

- هدف گذاری؛ فعالیتهای زاید را شناسایی و مشخص می کند.

- هدف گذاری؛ احتمال موفقیت را بیشتر می کند.

- هدف گذاری؛ باعث افزایش اعتماد به نفس می شود.

- هدف گذاری؛ باعث رشد و تعالی می گردد.

رابطه بین هدف و انگیزه :

رفتار آدمی تحت تاثیر اهداف و انگیزه ها هستند . اهداف و انگیزه به عنوان نیازهای بیرونی و درونی به همدیگر اثر متقابل داشته و رفتار آدمی را مشخص میکند . اهداف بلند ووالانگیزه بیشتر و اهداف پایین تر و پست تر انگیزه کمتری را ایجاد می نمایند.

همچنین افراد با انگیزه ، اهداف بلندتر و والاتری را انتخاب نموده ولی افراد بی انگیزه اهداف پایین و پست تری را انتخاب می نمایند.

هدف گذاری والاتر به افراد با انگیزه نیاز دارد به همین منظور توصیه می شود در افزایش روحیه و انگیزه کارکنان تلاش بیشتری گردد.

رابطه بین هدف و برنامه ریزی :

بین هدف گذاری و برنامه ریزی ارتباط تنگاتنگی وجود دارد. برنامه بدون هدف اثر بخشی نداشته و هدف بدون برنامه ، خیال و رویایی بیش نیست . هدف گذاری جزء لاینفک برنامه ریزی است و برنامه ریزی فرایندی است که چگونگی حرکت از وضع موجود به وضع مطلوب (هدف) را مشخص می نماید. برنامه ریزی خود هدف نیست بلکه وسیله و ابزاری برای تحقق اهداف است . برای موفقیت و بهبود فردی و سازمانی ، هدف گذاری خوب شرط لازم و برنامه ریزی مناسب شرط کافی است .

رابطه بین هدف و ارزیابی عملکرد :

نظارت و ارزیابیهای زیادی در سازمانها و واحدها انجام می شود که اگر معطوف به هدف نباشد اتلاف منابع خواهد بود . هدفها هستند که به ارزیابی معنی و جهت می بخشند .

بدون هدف گذاری ارزیابی مقدور نیست ، زیرا هدف ارزیابی میزان تحقق اهداف است اگر اهداف معین و مشخص نباشند ارزیابی امکان پذیر نخواهد بود. ارزیابی عملکرد فرایندی است که نتایج را با اهداف مورد مقایسه قرار داده و فاصله را معین می کند. شاخص ها و معیارهای ارزیابی عملکرد باید براساس اهداف پیش بینی شده تدوین گردند.

توصیه های لازم برای هدف گذاری مناسب

با توجه به مطالب مطرح شده با ضرورت ، محاسن، ویژگیها و فرآیند هدف گذاری آشنا شدید برای افزایش مهارت هدف گذاری به نکات ذیل توجه نمائید:

■ مهارت لازم برای هدفگذاری را در خود تقویت نمائید.

■ لیست کلیه هدفهایی که باید به آنها برسید را تهیه نمایید.

■ با توجه به اینکه تحقق اهداف به صورت همزمان میسر نیست اهداف لیست شده را براساس اهمیت و ضرورت اولویت بندی نمایید

■ اولویت های مشخص شده را رعایت نمایید یعنی ابتدا ازهدفی شروع کنید که اولویتش از همه بیشتر است .

■ اهداف را حتما بر روی کاغذ مکتوب نمایید

■ انگیزه های لازم برای تحقق اهداف را فراهم کنید.

■ در صورت بزرگ بودن اهداف آنها را به اهداف کوچکتر تقسیم کنید.

■ لیستی از اقدامات قابل انجام برای تحقق هر یک از اهدافتان را تهیه و تنظیم نمایید.

■ هفته خود را با لیست کردن کارها و امور اساسی آغاز کنید. (استفاده از فرم تعیین اهداف هفتگی)

■ هر روز صبح شش مورد از مهمترین کارهایی که باید در طول روز به انجام برسانید را براساس اولویت مشخص کنید. (استفاده از فرم تعیین اهداف روزانه)

به خاطر داشته باشید که هدف گذاری بسیار مهم است ، زندگی کنونی شما مرهون هدفهایی است که قبلا بصورت آگاهانه یا ناآگاهانه انتخاب کرده اید و آینده شما بستگی به هدفهایی دارد که هم اکنون انتخاب می کنید.

برای مشاهده دیگر مقالات خودشناسی کلیک کنید