

هدف شخصی چیست و چگونه تحقق می‌یابد؟

وقتی تمام مرغ بر ورید یک زیر و از خارج می‌شوند یک زندگی به پایان می‌رسد

وقتی تمام مرغ بر ورید یک زیر و از داخل می‌شوند یک زندگی آغاز می‌شود

تغییرات بزرگ همیشه از داخل انسان آغاز می‌شود

۱) سیر تکوین هدف



انتخاب با خودمان است: سکان زندگی را خود به دست گیریم یا آن را به تند باد حوادث بسپاریم که هر کجا خواست ما را ببرد. آنان که گزینه اول را انتخاب می‌کنند، مسیری دشوار دارند ولی در عاقبت پایانی خوش در انتظار آنهاست؛ رسیدن به آنچه که مطلوب و دوست داشتنی است. آنان که گزینه دوم را انتخاب می‌کنند، دچار سختی نمی‌شوند و به راحتی و آسانی مسیر را طی می‌کنند ولی پایان کارشان دردناک است. آنچه مهم است این که مقصد مهم‌تر از مسیر است؛ زیرا اقامت ما در مرکز، جاودانه است و مسیر هر چه طولانی باشد، روزی تمام خواهد شد و به انتها خواهد رسید. پس عاقل کسی است که به آنچه جاودانی است دل می‌سپارد و آنچه را متزلزل و فنا شدنی است رها می‌کند. انتخاب ما این است که سکان زندگی را خود به دست گیریم، بنابراین تمام کوشش‌مان را نیز در این راستا می‌گذاریم.

آن کس که سکان زندگی خویش را خود به دست می‌گیرد و آن را آگاهانه به سویی رهبری می‌کند، هدفی دارد. هر چقدر که هدف عظیم‌تر باشد، کیفیت کنترل بر زندگی نیز بیشتر می‌شود. یک هدف عظیم، مانند خورشیدی است که ابرهای ضخیم نمی‌توانند جلوی آن را بگیرند و اهداف پست و کم ارزش، همانند ستارگان دور دستی هستند که با اندکی مه یا غبار ناپدید می‌شوند.



اما هدف چیست و تحقق یک هدف چگونه میسر است؟ هدف یک کیفیت است، کیفیتی است حقیقی که در درون ماست. احساس ما را گرم می‌کند و می‌تواند به ذهنمان در تفکر و پرداختن به مسایل کمک کند ولی هنوز به واقعیت نپیوسته است. تحقق هدف یعنی تبدیل این کیفیت به کمیت. نکته قابل توجه این است که هدف، تحقق یافتنی است نه رسیدنی. رسیدن در زمانی مطرح می‌شود که از چیزی جدا هستیم و می‌خواهیم این فاصله یا شکاف را پر کنیم. ولی تحقق یافتن یعنی چیزی که در درون هست آشکار شود. تلاش در راه هدفی که در درون نیست، باعث دوگانگی و اضطراب می‌شود. ما به اهدافی که در درونمان نیستند نمی‌توانیم برسیم، اگر هم برسیم با تضادهای شدید درونی مواجه خواهیم شد.

سیر تحقق هدف در چهار مرحله اتفاق می‌افتد: قصد، مأموریت، افق حرکتی و برنامه.

۱-۱) قصد

اولین سطح تحقق هدف را قصد می‌نامیم. قصد یک کیفیت است یعنی یک مفهوم است و نمود عینی یا بیرونی ندارد. آیا برای شما هم اتفاق افتاده که در زندگی به دنبال چیزی باشید و خودتان هم به طور دقیق ندانید که آن چیست؟ اگر از شما پرسند که برای چه چیز زنده هستید و چه چیز را اگر از شما بگیرند زندگی برای شما بی‌معنا خواهد شد، چه جوابی خواهید داد؟ قصد چنین حالتی دارد و غایت ما از کارها قصد ماست. قصد حالتی نیمه تاریک و نیمه روشن دارد. در سیر تحقق هدف، هرچه که جلوتر برویم، قصد نیز آشکارتر می‌شود. اول از همه لازم است که قصد خود را از زندگی انتخاب کنیم و بقیه کارهایمان همسو با قصد ما از زندگی باشد. در انتخاب این قصد توجه داشته باشیم که همه چیز در هستی هدفی دارد و در حال رجعت به آن است. پس ما نیز هدفی را انتخاب کنیم که هماهنگ و همسو با همه کائنات است، که چنین هدفی جاودان و مانا خواهد شد. چنین هدفی از انرژی تمام هستی بهره‌مند خواهد شد؛ همانند قایقی که در مسیر یک رودخانه پر قدرت افتاده است و برای حرکت نیازی به نیروی محرکه ندارد. تمام کائنات، تسلیم و خدمتگزار خداوند است و خارج از آنچه که برایش آفریده شده است، کاری را صورت نمی‌دهد. این بهترین قصدی است که می‌توانیم انتخاب کنیم. البته انتخابی که در این جا نام برده می‌شود به معنی پذیرش است، زیرا گزینه دیگری جز این نداریم. در دنیا هیچ قصدی نیست که بهتر از این قصد (تسلیم و خدمتگزاری خداوند) باشد. البته نحوه پذیرش این قصد یکسان نیست. بعضی از آن رو، این قصد را می‌پذیرند



زیرا چاره دیگری را نمی‌یابند. بعضی از آن‌رو، این قصد را می‌پذیرند که آن را شرط نجات و سعادت، یافته‌اند. و بعضی رضایت خداوند را در آن یافته و عاشقانه آنرا پذیرفته‌اند...

۲-۱) مأموریت

مأموریت، دومین سطح تحقق هدف است. هر کس در زندگی مأموریتی دارد که لازم است آن را به انجام برساند و از نگاهی می‌توان گفت که شرط لازم نجات و رستگاری همانا انجام این مأموریت است. مأموریت وظیفه شاخص ما در زندگی است که تحقق کامل آن رویکردی درونی و بیرونی دارد. رویکرد درونی هدف یعنی به یک قدرت یا دانایی درونی برسیم. رویکرد بیرونی واقعه‌ای است که گویای تحقق مأموریت است. شاید رویکرد بیرونی مأموریت گانندی، استقلال هند بوده است. هر کسی را بهر کاری ساختند ...

مأموریت قالبی است که از آن طریق می‌خواهیم قصد خود را به انجام برسانیم. یعنی از یک سو ریشه در قصد دارد و از طرف دیگر بستگی به ویژگی‌ها و توانمندی‌های ما دارد که چگونه می‌خواهیم قصد را عملی سازیم. بنابراین مأموریت حالتی کیفی-کمی دارد. کیفی-کمی یعنی، بیشتر یک کیفیت و مفهوم است ولی این مفهوم باید در دراز مدت شکلی اجرایی و کمی به خود بگیرد.

ما باید مأموریت خود را در زندگی کشف کنیم. این کشف، اولین گام انجام مأموریت است و تا زمانی که آن را انجام ندهیم ادامه راه، بی‌ثمر است. برای کشف مأموریت، نیاز داریم که به خود رجوع کنیم ولی فرمول ثابتی هم برای آن نیست. ببینیم که در انجام چه کارهایی خودانگیخته هستیم، در انجام چه کارهایی از قدرت خلاقیت بیشتری برخورداریم و آن را با اشراف و ذهنی باز به انجام می‌رسانیم. انجام کدام کارها برایمان خستگی ندارد و اگر هم خسته شویم با اکراه از آن دست بر می‌داریم و با خود می‌گوییم: "ای کاش آنقدر توان داشتم که شب و روز به این کار مشغول می‌شدم و لحظه‌ای دست از آن بر نمی‌داشتم". برای کشف می‌توانیم به دوران کودکی خود توجه کنیم؛ بیشتر چه بازی‌هایی می‌کردیم و در بازی‌ها چه نقشی را می‌پذیرفتیم. چه افراد و کتاب‌هایی بیشترین جذابیت‌ها را برایمان داشتند.

۳-۱) افق حرکتی

"افق حرکتی" سومین سطح تحقق هدف است. افق حرکتی، رویکرد بیرونی و عینی تحقق مأموریت است بنابراین "افق حرکتی" حالتی کمی-کیفی دارد. "افق حرکتی" آن چیزی است که می‌خواهیم در دراز مدت انجام دهیم. برای انتخاب افق حرکتی لازم است که به شرایط زمانی و مکانی توجه کنیم، زیرا در هر زمان و هر منطقه، کاریست که بیشترین هماهنگی و امکان‌پذیری را دارد. برای انتخاب افق حرکتی در درجه اول نیاز به



مثبت اندیشی داریم. مثبت‌اندیشی یعنی دیدن قسمت پر لیوان و تکیه بر نقاط قوت به جای انگشت گذاشتن روی نقاط ضعف. مثبت‌اندیشی ایجاد امید کرده، و شوق و انگیزه تلاش را در ما بیدار می‌کند. ضرورت مثبت‌اندیشی در این مقطع از آن روست که افق حرکتی در دراز مدت عملی می‌شود و به واقعیت می‌پیوندد، بنابراین بهتر است که نگاهی ریزبینانه به آن نداشته باشیم. درست است که وقایع جاری خارج از کنترل ما هستند و ما در برابر آن کاری نمی‌توانیم انجام دهیم جز آن که موضعی متناسب بگیریم ولی آینده در دست ماست و ما می‌توانیم معمار آینده خود باشیم. پس نگاه ما به آینده، نگاهی توأم با خوش‌بینی و امید و از روی اعتماد به نفس است.

انتخاب افق حرکتی نیازمند هوشیاری است. به آنچه پیرامونمان می‌گذرد توجه کنیم و سعی کنیم معانی و مفاهیم آن را دریابیم. یک سناریو از آینده در ذهن خود داشته باشیم و در برخورد با وقایع، این سناریو را کامل کنیم.

۱-۴) برنامه

"برنامه" چهارمین سطح تحقق هدف است و منظور، آن کارهایی است که در کوتاه مدت می‌خواهیم انجام دهیم. برنامه، حالتی کاملاً کمی دارد یعنی باید همه چیز آن مشخص باشد، از جمله زمان، مکان، مجریان و امکانات. برای تدوین برنامه باید، امکانات و احتمالات را در نظر بگیریم. در این جا نیازمند واقع‌بینی هستیم و مانند "افق حرکتی" تنها مثبت‌اندیشی نمی‌کنیم، بلکه به خطرات، احتمالات تضعیف‌کننده و اتفاقات ناگوار هم توجه می‌کنیم و برایشان تدبیر می‌کنیم.

انجام این سطح از تحقق هدف تنها با تفکر میسر است؛ بنابراین لازم است که این مهارت را در خود افزایش دهیم. بدون تفکر نمی‌توانیم برنامه‌ریزی کنیم و اگر هم برنامه‌ریزی کردیم احتمال عملی شدن و کنترل آن‌چه بدست می‌آوریم با آنچه که در نظر داشتیم، ضعیف می‌شود. از طرف دیگر بدون تفکر نمی‌توانیم از امکانات خود استفاده بهینه داشته باشیم. امکانات ما (همچون زمان، پول، نفرت و وسایل) محدود هستند و برای حجم مشخصی از کارها قابل استفاده هستند. پس در مصرف کردن این امکانات لازم است که جمیع جوانب را در نظر بگیریم و با پیش‌بینی از هدر رفتن آن جلوگیری کنیم.



چند نکته:

- ۱- هر چه قصد، مأموریت، افق حرکتی و برنامه در طول یکدیگر و هماهنگ با یکدیگر باشند، تحقق هدف عملی‌تر می‌شود. در این حالت عملکرد ما مانند لیزر خواهد بود که هیچ مانعی نمی‌تواند جلوی حرکت آن را بگیرد.
- ۲- به علت رخ دادن وقایع پیش‌بینی نشده و خارج از انتظار، امکان انحراف از هدف زیاد است. بنابراین لازم است که همیشه بر هدف خیره باشیم و بر آن توجه و تمرکز داشته باشیم.
- ۳- انرژی و زمان ما محدود است بنابراین تنها به مهم‌ترین و ضروری‌ترین کارها مشغول باشیم. کارهایی که دیگران از انجام آن ناتوانند و بیشترین تأثیر را بر زندگی ما و دیگران می‌گذارد.
- ۴- تحقق هدف نیازمند فداکاری است، بنابراین آماده قربانی کردن آنچه که اهمیت کمتری دارد، باشیم (حتی اگر بسیار دوست داشتنی باشد).

اهمیت نوشتن اهداف

نوشتن آرزوها و اهداف اولین قدم مهم به سمت دست پیدا کردن به آنهاست. اول به این دلیل که نوشتن آنها مجبورتن می‌کند اهدافتان را تصویرسازی (تجسم) کنید و دوم به این دلیل که عمل نوشتن آنها، تعهدی نسبت به آنها در شما ایجاد می‌کند.

فقط ۵٪ از جمعیت جهان واقعاً برای نوشتن اهداف و آرزوهایشان وقت می‌گذارند شاید به همین خاطر است که افراد کمی هستند که واقعاً در زندگیشان موفق باشند و همان زندگی را داشته باشد، که آرزوی داشتش را دارند.

نوشتن اهداف، خط سیر شما را به سمت موفقیت ایجاد می‌کند. با اینکه فقط عمل نوشتن اهداف می‌تواند پروسه را به حرکت بیندازد، اما این هم اهمیت دارد که هر از گاهی اهدافتان را مرور کنید. یادتان باشد، هر چه تمرکز بیشتری روی اهدافتان داشته باشید، احتمال بیشتری هست که به آنها دست پیدا کنید.

نوشتن اهداف مجبورتن می‌کند اهدافتان را تصویرسازی (تجسم) کنید و تعهدی نسبت به آنها در شما ایجاد می‌کند.

(۲) چگونگی نوشتن اهداف:

در زیر به نکاتی جهت نوشتن اهداف اشاره می‌کنیم:



نوشتن اهداف به شکل جاه طلبانه و قابل دسترس:

راز هدف این است که هم جاه طلبانه باشد، هم قابل دسترس. اما باید دانست که بیشتر مردم زیادی محافظه کارند، از انفجار محدودیتهای ذهنی خود می‌هراسند. محدودیت های ذهنی خود را به نوعی عادت بدل کرده اند. معجب شده اند که زندگی فقط همین است. از رویا می‌ترسند. نباید از گسترش حد و مرزهای ذهنی ات بهراسی

قربانی کردن چیزهایی در راستای رسیدن هدف:

قانون خلقت طوری است که اگر بخواهید چیزی را بدست آورید باید چیزهایی را از دست بدهید. مثلا اگر بخواهید برای دوستانتان شام خوبی تدارک ببینید باید مبلغ بیشتری هزینه کنید. یا اگر بخواهید مثلا زبان انگلیسیتان را تقویت کنید باید روزانه زمانی را به آن تخصیص دهید، از زمان گردش تفریح یا مثلا مسافرتان بکاهید. پس مشخص کنید برای رسیدن به هدف قرار است چه چیزهایی را قربانی کنید.

بدان: شاید علت آهستگی پیشرفت تو بارهای سنگینی باشند که بی جهت حملشان می‌کنی. اگر چنین باری را بی دلیل به دنبال خود می‌کشی قبل از اینکه از پاییافتی، رهايش کن.

نوشتن اهداف به شکل مثبت:

برای آنچه که می‌خواهید کار کنید نه آنچه که می‌خواهید از آن بگذرید. بخشی از علت اینکه چرا اهدافمان را می‌نویسیم این است که دستورالعمل‌هایی برای ذهن ناخودآگاهمان تنظیم کنیم. ذهن ناخودآگاه شما ابزاری بسیار کارآمد است، نمی‌تواند خوب را از بد تشخیص دهد و قضاوت هم نمی‌کند. تنها عملکرد آن انجام دستورالعمل‌هایش است. هرچه دستورالعمل‌های شما مثبت تر باشد، نتیجه مثبت تری هم به دست می‌آورد. انسان‌های فرهیخته و اندیشمند، همواره دارای رویاها و تصویرهای زیبایی از آینده‌ی خود بوده و تلاش می‌کنند تا این تصویرها و رویاهای دلنشین را به فکری خلاق تبدیل نموده و در عرصه‌ی زندگی جاری نمایند.

تصویرسازی، از تکنیک‌های بسیار اساسی و مهم موفقیت یک انسان جویای سعادت می‌باشد. افرادی که دارای شخصیت متعالی و ارزشمندی در جامعه هستند، به‌طور معمول، دارای قدرت تصویرسازی بالایی می‌باشند و این قابلیت، به‌طور کامل، اکتسابی است و هر کس بخواهد، با تمرین‌های مکرر، می‌تواند این هنر بزرگ را کسب نماید. پس، از امروز با یک تصویر مثبت از آینده‌ی خود، هر روزمان را آغاز کرده و برای رسیدن به آینده‌ای مطلوب، تلاش کنیم



همچنین مثبت فکر کردن در زندگی روزمره به شما در رشدتان بعنوان یک انسان کمک می‌کند. پس آنرا فقط محدود به تعیین هدف نکنید.

نوشتن اهداف با جزئیات کامل:

به جای اینکه فقط بنویسید، "خانه نو"، بنویسید "یک خانه ۳۰۰ متری با چهار اتاق خواب، ۳ حمام دستشویی، و چشم انداز کوهستان روی یک زمین ۱۰۰۰ متری". یکبار دیگر داریم به ذهن ناخودآگاهمان یک دسته دستورالعمل دقیق و جزء به جزء می‌دهیم تا روی آن کار کند. هرچه اطلاعات بیشتری در اختیار آن بگذارید، آخر کار نتیجه واضح تری به دست می‌آورید. هرچه نتیجه تان دقیقتر باشد، ذهن ناخودآگاهتان کارآمدتر خواهد شد.

آیا می‌توانید چشمانتان را ببندید و خانه‌ای را که در بالا اشاره کردیم تجسم کنید؟ دورتادور خانه قدم بزنید. در آستانه در اتاق اصلی بایستید و مهی که روی کوه‌ها را گرفته تماشا کنید. به باغچه پر از گوجه فرنگی، لوبیا سبز و خیار نگاه کنید. می‌توانید ببینید؟ پس ذهن ناخودآگاهتان هم می‌تواند. تنها عملکرد ناخودآگاه انجام دستورالعمل هایش است. هرچه دستورالعمل‌های شما مثبت تر باشد، نتیجه مثبت تری هم به دست می‌آورید.

نوشتن اهداف به زمان حال و برنامه ریزی واقعی برای رسیدن به آن:

اهدافتان را به زمان حال بنویسید. این کار باعث می‌شود ذهن ناخودآگاهتان مسیری با کمترین مقاومت را انتخاب کند. اگر بنویسید "در آینده لاغر خواهم شد" ذهن ناخودآگاه با این تصور که این کار مربوط به آینده است وارد عمل نمی‌شود. پس اهدافتان را به زمان حال و اول شخص بنویسید، باید برنامه تحقق هدف را ابتدا در ذهن تصور کرد و سپس برنامه رسیدن به آن را تدوین کرد و به اجرای آن برنامه پایبند بود.

ارزیابی مستمر:

برای پرش‌های بلند، گاهی باید چند قدم به عقب رفت و با مرور گذشته و ارزیابی آنچه که انجام داده‌ایم، به سمت آینده‌ای درخشان حرکت کنیم. ارزیابی، لازمی پویایی و تحرک یک انسان موفق است و یک فرد سعادتمند، در انتهای هر روز، در خلوتی چند دقیقه‌ای، اقدام‌های خود را بررسی و با ارزیابی فعالیت‌های گذشته، خود را محک زده و نقاط قوت و ضعف خود را شناسایی و در جهت بهبود آنان اقدام می‌کند و با استمرار در این ارزیابی، اشکال‌های خود را مرتفع و مسیر روشنی را برای خود ترسیم می‌نماید.



فارغ از اینکه به هدفمان برسیم یا نه لازم است مشکلات و موانعی که در طول مسیر با آن مواجه بودیم و راهکار ما برای مقابله با آن را یادداشت کرده و از آنها الهام بگیریم.

این نکته را همواره به ذهن بسپاریم "آنان که گذشته را به خاطر نمی‌آورند محکوم به تکرار آنند" شاید فراموش کردن این جمله باعث شده است بدون آنکه پیشرفت محسوسی داشته باشیم تاریخ برای ما ایرانیها بارها تکرار می‌شود. در واقع درس گرفتن از مشکلات و شکستها و تلاش دوباره راز موفقیت است.

اراده آهنین ۷ بار زمین خوردن و ۸ بار بلند شدن است

بازنگری برنامه:

هیچ برنامه ای تا زمان تحقق کامل، بر واقعیت منطبق نخواهد شد. بنابراین لازم است که برنامه اولیه بارها بررسی شده و مورد بازنگری قرار گیرد. ولی تا جای ممکن سعی کنید زمان اولیه تحقق هدف را طولانی تر نکنید بلکه برنامه را طوری تنظیم کنید که تاخیرات تا زمان برنامه ای تحقق هدف جبران شوند. این به این معناست که برنامه را فشرده تر می‌کنید. باید بدانید که برای تحقق این برنامه لازم است وقت و زمان بیشتری را برای جبران تاخیرات صرف کرده و جدیت بیشتری به خرج دهید. لذا لازم است که برخی از فعالیتهای غیر ضروری زندگیتان را تا مدتی لغو کرده یا حذف نمایید.

منابع:

۱- مقاله " سیر تکوین هدف "-تهیه کننده: مهندس حمیدرضا همتی-انتشار توسط سایت پژوهشگاه اندیشه

http://www.think.ir/pajhvak/main_questions/articles/goal_revelation_

