



آموزش هدف‌گذاری ارزشمند

نویسنده: فریدون فرداد - تیم تحریریه فرتیک

یکی از سوالاتی که بسیاری از افراد در طول زندگی با آن روبرو می‌شوند این است که هدف‌گذاری چه اهمیتی دارد؟ اینکه آیا واقعاً داشتن هدف در طول زندگی اهمیت دارد؟ و چگونه هدف‌گذاری کنیم؟ شاید بتوان گفت اولین قدم برای رسیدن به موفقیت بی‌نظیر در هر مرحله از زندگی هدف‌گذاری است. در این مقاله در مورد اهمیت داشتن هدف و نحوه برنامه‌ریزی اهداف ارزشمند صحبت می‌شود.

هدف در لغت به معنای مقصد است اما زمانی که در مورد هدف در زندگی صحبت می‌کنیم منظور رسیدن به جایگاهی در آینده است که برای ما خوشایند خواهد بود. هدف‌های بزرگ خود از چندین

هدف کوچک‌تر تشکیل می‌شوند که قدم به قدم با رسیدن هر کدام در نهایت هدف اصلی حاصل می‌شود.

اهمیت هدف گذاری

آموزش هدف گذاری دقیق اهمیت فراوانی در زندگی و رسیدن به موفقیت دارد. در ادامه چند مورد از مهم‌ترین دلایل اهمیت هدف بیان شده‌اند:

هدف داشتن به شما تمرکز می‌دهند

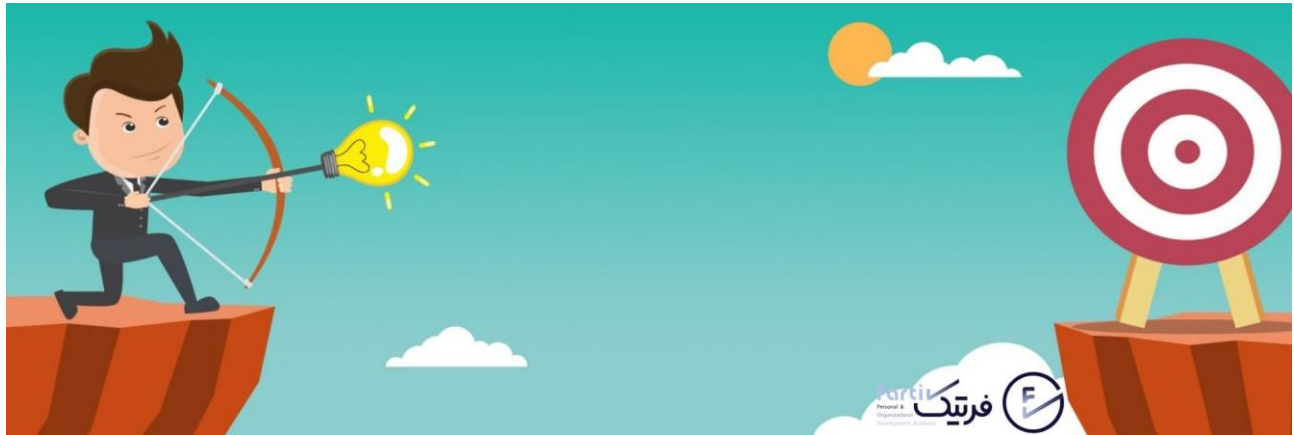
بدون هدف، تلاش‌های شما از هم گسیخته و معمولاً گیج‌کننده هستند. هدف داشتن به شما امکان می‌دهد وظایف هر روز را با دقت بسیار بالا و بدون تلاش‌های بیهوده و انجام دهید.

اهداف به شما کمک می‌کنند تا پیشرفت خود را بسنجید

توانایی پیگیری پیشرفت خود در رسیدن به یک هدف تنها در صورتی امکان‌پذیر است که در وهله اول آن را تعیین کنید. توانایی اندازه‌گیری پیشرفت بسیار مفید است و به شما کمک می‌کند تا تمرکز خود را حفظ کنید، سر خود را بالا نگه دارید و انرژی خود را به بالاترین حد برسانید. همچنین مانع ضعف و دلسرد شدن شما خواهد شد.

گاهی اوقات، هنگام تلاش برای رسیدن به موفقیت، دلسرد می‌شوید زیرا احساس می‌کنید هنوز راه زیادی داشته و یا به هدف نمی‌رسید. با این حال، هنگامی که پیشرفت را هنگام کار در جهت رسیدن به یک هدف خاص اندازه‌گیری می‌کنید، می‌بینید که اگرچه ممکن است به جایی که می‌خواهید

نرسید باشید، اما در جهت درست حرکت کرده‌اید و وضعیت بسیار بهتری نسبت به زمان شروع خود دارید.



هدف گذاری به شما کمک می‌کنند تا با انگیزه باشید

زمانی که هیچ هدفی در کار نباشد به تعویق انداختن کار تا فردا آسان است. زمانی که برای خود اهداف مشخصی دارید برای رسیدن به آن‌ها تلاش می‌کنید اما زمانی که هیچ هدف کوتاه مدت یا بلند مدتی برای خود ندارید هر روز انجام کارهای خود را به تعویق انداخته و روز به روز از هدف خود دورتر می‌شوید.

رسیدن به هدف‌های بیشتر

وقتی هدفی را تعیین می‌کنید و به آن می‌رسید طعم پیروزی برای شما خوشایند بوده و دوست دارید دوباره آن را بچشید. معنی آن چیست؟ به سمت پله‌های بعدی نردبان حرکت می‌کنید، خود را به

چالش می‌کشید و به موفقیت‌های بیشتری می‌رسید. تلاش برای رسیدن به اهداف به شما کمک می‌کند راهی بیش از آنچه فکر می‌کنید به دست آورید.

آموزش هدف گذاری ارزشمند

چگونه هدف‌گذاری کنیم؟ برای داشتن اهداف درست و رسیدن به آن‌ها چندین قدم باید انجام گیرد.

قدم اول: تعیین اهداف

در این مرحله شما باید مشخص کنید که دقیقا چه چیزی می‌خواهید. فردی به دنبال تحصیل است، فردی به دنبال کسب درآمد، فردی به دنبال تشکیل خانواده و ... به طور دقیق و مشخص اهداف خود را تعیین کرده و روی یک برگه کاغذ یادداشت کنید. هر هدفی که در ذهن دارید و دوست دارید به آن برسید روی کاغذ یادداشت کنید. نیاز نیست نگران بزرگ بودن هدف یا نرسیدن به آن باشید. ترس از نرسیدن به اهداف خود مانعی بزرگ برای انجام تلاش است.

قدم دوم: نوشتن تمام خواسته‌ها و اهداف

در مرحله دوم هدف گذاری تمام خواسته‌ها و اهدافی که در ذهن دارید روی کاغذ بنویسید. نوشتن اهداف قدرتی به شما می‌دهد و انگیزه شما را برای تلاش کردن بیشتر می‌کند. با نوشتن اهداف تمام قدرت‌های شنیداری، تصور و جنبشی خود را فعال می‌کنید. تمام اهداف باید به صورت شفاف و مشخص و قابل اندازه‌گیری باشند.

قدم سوم: تعیین زمان برای رسیدن به اهداف

تعیین زمان یک نکته بسیار مهم در رسیدن به اهداف است. وقتی شما اهداف خود را مشخص و برای رسیدن به آن‌ها زمان تعیین می‌کنید، این زمان باعث ایجاد انگیزه و فشار برای شما در انجام کارها می‌شود. تمام اهداف را به هدف‌های کوچک‌تر تقسیم کنید تا مرحله به مرحله به سمت جلو پیش بروید.



قدم چهارم: شناسایی موانع

برای هدف‌گذاری دقیق تمام عوامل درونی و بیرونی که مانعی بر سر راه اهداف شما هستند را شناسایی کنید. شناسایی عوامل بازدارنده کمک می‌کند راهی برای مقابله با آن‌ها پیدا کنید. معمولاً ۸۰ درصد عوامل بازدارنده درونی هستند که با شناسایی آن‌ها می‌توانید این موانع را از سر راه خود بردارید.

قدم پنج: کسب دانش و مهارت‌های لازم برای رسیدن به هدف

رسیدن به هر هدف دانش و مهارت‌های خاص خود را می‌خواهد. گاهی لازم است شما در دوره‌های آموزشی، کارگاه‌ها و ... برای دریافت علم و تجربه کافی شرکت کرده تا مهارت مورد نظر را به دست آورید.

قدم ششم: اولویت بندی کارها

برای رسیدن به اهداف تمام کارها و برنامه‌های خود را مشخص کنید و بر اساس اولویت‌های خود آن‌ها دسته‌بندی کنید. اینکه هر کار را در زمان مشخص خود و به ترتیب مشخص انجام دهید تأثیر زیادی در رسیدن به اهداف دارد.

قدم هفتم: تمرکز در انجام کارها

بعد از مشخص شدن اهداف و برنامه‌ها وقت و تمرکز خود را بر روی کارهای مشخص شده بگذارید تا در زمان‌ها تعیین شده به اهداف خود برسید.

رسیدن به اهداف اگر با انگیزه، برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری دقیق باشد ممکن و لذت بخش خواهد بود.

منابع:

<https://www.briantracy.com/blog/personal-success/importance-of-goal-setting/>

<https://positivepsychology.com/benefits-goal-setting/>

پایان