



هدف‌گذاری منطقی چیست و چه تفاوتی با هدف‌گذاری احساسی دارد؟

نویسنده: فریدون فرداد - تیم تحریریه فرتیک

هدف‌گذاری مهم‌ترین و تاثیرگذارترین بخش از زندگی است. هر فرد با داشتن هدف، انگیزه و انرژی بیشتری برای کار کردن و زندگی کردن پیدا می‌کند و به انجام کارهایی مفید برای رسیدن به هدف مورد نظر تلاش می‌کند. افراد بدون هدف و انگیزه در زندگی هیچ تلاشی نکرده و در نهایت آینده درخشانی نیز نخواهند داشت. روش‌های مختلفی برای هدف‌گذاری وجود دارد. برخی از

هدف‌گذاری‌ها به صورت منطقی و برخی به صورت احساسی اتفاق می‌افتند. در ادامه در مورد هدف‌گذاری به صورت مفصل توضیح می‌دهیم.



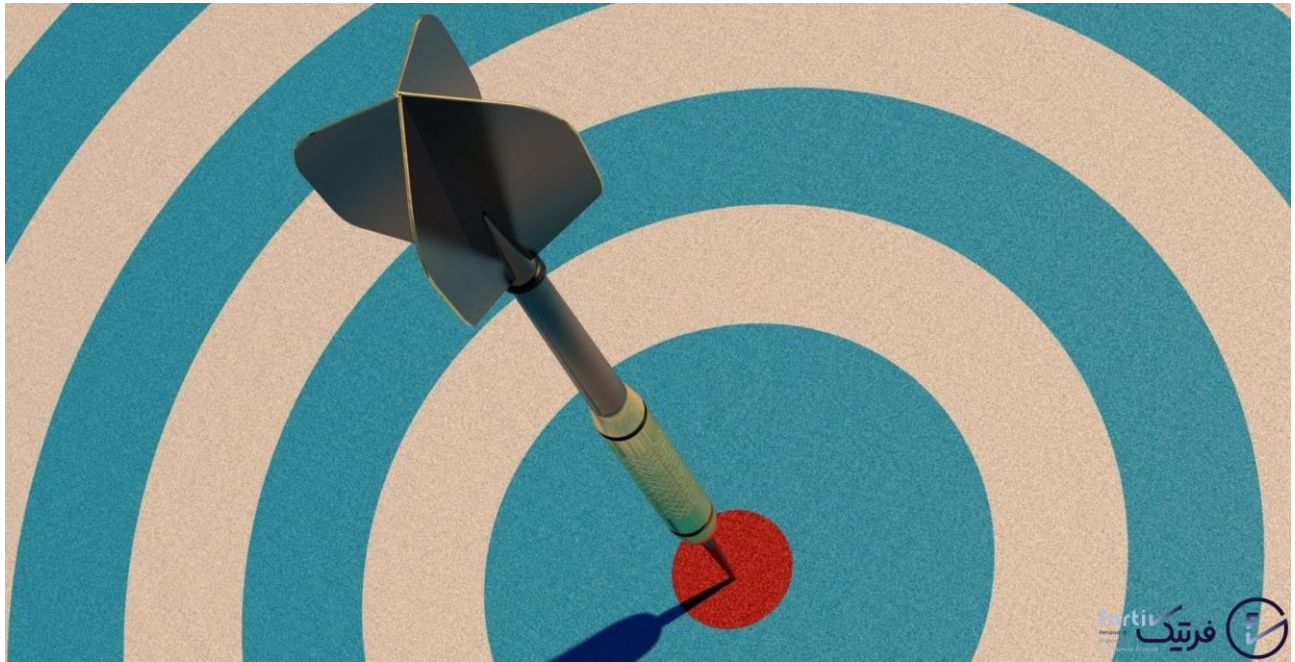
هدف‌گذاری چیست و چه ارزشی در زندگی دارد؟

شاید برای شما هم پیش آمده باشد که وقتی به چندین سال زندگی خود نگاه می‌کنید، می‌بینید که در تمام این سال‌ها هیچ پیشرفت محسوسی در زندگی نداشته و همان جایگاه چند سال قبل خود را دارید.

مهم‌ترین دلیل این امر نداشتن هدف در زندگی است. هدف داشتن به شما کمک می‌کند انگیزه و تلاش خود را چندین برابر کرده و در زمانی کوتاه به جایگاه مورد نظر خود برسید. هدف برای هر فرد متفاوت است. گاهی افراد هدف‌های تحصیلی دارند، گاهی اوقات به دنبال کسب درآمد بوده و با به

دنبال پیشرفت در شغل خود هستند. هر فرد با توجه به نحوه زندگی و علایق خود اهداف متفاوتی داشته و برای رسیدن به آنها تلاش می‌کند.

هدف‌گذاری درست جایگاه ویژه‌ای در زندگی افراد دارد. افراد بدون هدف، هیچ انگیزه‌ای برای شروع روز خود نداشته و چندیدن سال عمر خود را بدون هیچ دستاوردی سپری می‌کنند. هدف‌داشتن، ذهن افراد را باز کرده و به آنها کمک می‌کند هر روز جایگاه خود را نسبت به دیروز ارتقا بدهند.



هدف‌گذاری منطقی

نوع هدف و نحوه هدف‌گذاری در زندگی متفاوت است. گاهی اوقات افراد با استفاده از فکر کردن، تحقیق و بررسی، استفاده از تجربیات دیگران و مشورت کردن اهداف روشن و مشخصی برای زندگی

و آینده خود در نظر می‌گیرند. هدف‌گذاری منطقی کاملاً بر اساس اصول و قاعده هدف‌گذاری انجام شده و فرد بر اساس ویژگی‌های درونی خود تصمیم به تلاش برای رسیدن به آن‌ها می‌کند.

هدف‌گذاری احساسی

در هدف‌گذاری احساسی فرد از روی خوشحالی یا ناراحتی و یا حس انتقام تصمیم به انجام کاری می‌گیرد که چه بسا توانایی و شرایط رسیدن به آن را نداشته باشد ولی صرفاً از روی احساس تصمیم می‌گیرد. گاهی اوقات این گونه اهداف نیز با تلاش‌های فراوان به نتیجه خواهند رسید. ما در بیشتر موارد از آن جایی که فرد ممکن است شرایط لازم برای رسیدن به آن را نداشته باشد بی نتیجه می‌ماند.

هدف‌گذاری منطقی و هدف‌گذاری احساسی مکمل یکدیگر بوده و باید به صورت هماهنگ انتخاب شوند. نباید بخش احساسی و منطقی مغز به صورت جداگانه برای خود هدف‌گذاری کنند. هدفی که توسط بخش منطقی انتخاب می‌شود باید با بخش احساسی هماهنگ شده تا فرد بتواند برای رسیدن به آن انگیزه و تلاش داشته باشد. در واقع احساس فرد نسبت به هدفی که به صورت منطقی تعیین شده بسیار مهم است. اگر شما به هدف مشخص شده احساس مثبتی داشته باشد رسیدن به آن بسیار لذت بخش خواهد بود.

در واقع فرد با بخش منطقی ذهن خود هدف‌گذاری منطقی را انجام می‌دهد و با استفاده از بخش احساسی برای راه رسیدن به آن تصمیم می‌گیرد و از روش‌هایی که برایش خوشایند است استفاده می‌کند. اگر هدف‌گذاری منطقی و هدف‌گذاری احساسی فرد با یکدیگر هماهنگ بوده فرد با انگیزه

و لذت فراوان به انجام کارهای لازم برای رسیدن به هدف می‌پردازند و در نهایت بهترین نتیجه برای او حاصل می‌شود.



برای برنامه‌ریزی درست و موفقیت در زندگی ابتدا با استفاده از بهترین روش‌های هدف‌گذاری هدف خود را مشخص کرده و به دنبال بهترین روش برای رسیدن به آن باشید. هدف‌گذاری به تنهایی کافی نیست و روش اصولی برای رسیدن به هدف نیز مهم است. در راه رسیدن به اهداف به موارد منفی پیش آمده در ذهن توجه نکنید زیرا این موارد باعث کاهش انگیزه شما برای رسیدن به هدف می‌شوند.

در راه رسیدن به اهداف ممکن است مشکلات و سختی‌های مختلفی برای فرد پیش آید که نیابد مانعی برای رسیدن به هدف شوند. از این شکست‌ها و مشکلات درس گرفته و راه رسیدن را برای خود هموار کنید.

هدف‌گذاری جامع باید تمام جنبه‌های فردی و اجتماعی فرد را شامل شود. هدف‌گذاری SMART یکی از روش‌هایی است که توسط افراد مورد استفاده قرار گرفته است. هدف باید کاملاً واضح و مشخص باشد. همچنین اهدافی که در نظر می‌گیرید باید قابل اندازه‌گیری باشند تا بعد از گذشت زمان بتوانید میزان رشد و پیشرفت خود را در رسیدن به هدف، اندازه‌گیری کنید.

برای دریافت نتیجه درست می‌توانید تمام اهداف خود را یادداشت کرده تا فراموش نکنید و با مشاهده آن‌ها انگیزتان بیشتر شود. تمام اهداف باید قابل اجرا و دست‌یافتنی بوده و همچنین در زمان مشخص قابل انجام باشند.

پایان