



هدف‌گذاری در زندگی شخصی

نویسنده: فریدون فرداد - تیم تحریریه فرتیک

اگر می‌خواهید در زندگی موفق شوید، لازم است هدفی را برای خود در نظر بگیرید و تلاش کنید تا به آن برسید؛ چراکه بدون هدف تمرکز لازم را ندارید و از مسیر مشخصی برخوردار نخواهید بود. هدف‌گذاری یا داشتن هدف نه تنها باعث می‌شود شما مسیر زندگی و کسب و کار خود را به درستی انتخاب کنید، بلکه به شما اجازه می‌دهد تا بتوانید بر اساس آن به موفقیت برسید. در واقع هدف‌گذاری به فرایندی گفته می‌شود که با بررسی دقیق شروع شود و برای رسیدن به پایان و نتیجه

کار، نیازمند تلاش فراوانی باشد، البته در بین این دو نقطه (آغاز و پایان کار) مراحل مهمی وجود دارند که اطلاع از آن‌ها به شما این امکان را می‌دهد تا اهداف قابل دستیابی را برای خود انتخاب نمایید.

همه افراد دوست دارند، موفق و تأثیرگذار باشند، اما برخی از آن‌ها با هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی که از جمله مهم‌ترین مهارت‌های فردی نرم محسوب می‌شود، میانه خوبی ندارند. شاید برای شما هم اتفاق افتاده باشد که احساس پوچی و بی‌هدفی داشته باشید! در این وضعیت احتمالاً مشکل اصلی مربوط به نحوه تعیین هدف توسط شما بوده است؛ بنابراین اگر شما هم فردی با انگیزه هستید، باید به برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری در زندگی شخصی و کاری خود به عنوان یک اولویت نگاه کنید و به تعیین آن بپردازید.

پس اگر اهداف کوتاه مدت یا بلند مدتی در زندگی دارید که رسیدن به آن‌ها برایتان امری مهم و ضروری تلقی می‌شود و دوست دارید در زندگی شخصی و کاری خود فردی موفق باشید، یا اینکه تمایل دارید با مهارت هدف‌گذاری بیشتر آشنا شوید، پیشنهاد می‌کنیم با ما در این مطلب از فرتیک همراه باشید تا به شما بگوییم هدف‌گذاری چیست؟ انواع آن کدام است و بهترین روش‌های هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی در زندگی شخصی و کاری شامل کدام موارد می‌شود؟

منظور از هدف چیست؟

هدف در واقع مکان یا موقعیتی است که برای رسیدن به آن شما به کاری سازمان یافته، مدون و برنامه‌ریزی شده نیاز داشته باشید. **هدف همان نقطه‌ای است که برای رسیدن به آن تلاش می‌کنید و در دو راهی‌ها با توجه به آن تصمیم‌گیری‌های لازم را انجام می‌دهید، چالش‌ها و سختی‌ها را تحمل کرده و در نهایت راهی را انتخاب می‌کنید که شما را به اهدافتان برساند.** به تعبیر دیگر، هدف همانند

یک فانوس دریایی است که شما را در اقیانوس زندگی به سمت ساحل هدایت می‌کند. البته در این مسیر یک نکته بسیار مهم وجود دارد، اینکه شما باید هدف‌تان را به صورتی انتخاب کنید تا زمانی که به آن رسیدید، احساس رضایت کافی داشته باشید، نه اینکه دچار حس پوچی و ناامیدی شوید. هدف‌ها دارای انواع مختلفی هستند از جمله:

اهداف بلند مدت

همه افراد در زندگی خود هدف‌های بلند مدت بسیاری دارند که با عنوان اهداف بزرگ و اصلی شناخته می‌شوند و آن‌ها در طول زندگی همه تلاش و سعی خود را بر اساس آن قرار می‌دهند تا بتوانند هر چه سریع‌تر به این هدف‌ها دست پیدا کنند. **هدف‌های بلند مدت معمولاً در زمان طولانی مثل ۸ یا ۱۰ سال آینده محقق و عملی می‌شوند و به سبک زندگی فرد، طرز فکر او، خانواده و همچنین حرفه او بستگی دارند.**

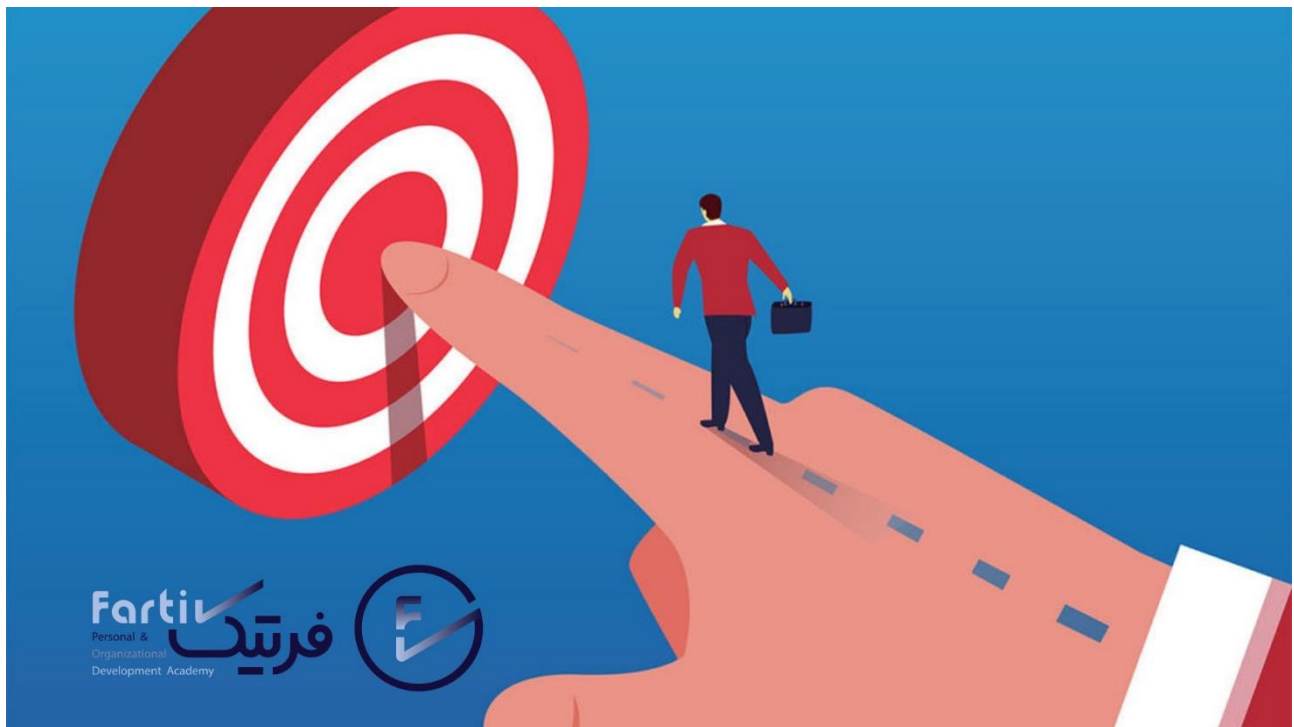
مسلماً شما هم در زندگی می‌خواهید به خواسته‌هایتان برسید و برای اهداف بلند مدت خود برنامه‌ریزی می‌کنید و در نهایت برای رسیدن به آن‌ها هدف‌های کوچک مختلفی را انتخاب می‌کنید. گرفتن مدرک لیسانس، فوق لیسانس یا دکترا، برنده شدن در مسابقات محلی یا ملی و ... نمونه‌هایی از هدف‌های بلند مدت هستند.

اهداف بلند مدت به دو دسته هدف‌های مادام‌العمر و هدف‌های غایی تقسیم‌بندی می‌شوند:

- **هدف‌های مادام‌العمر؛** این هدف‌ها ممکن است بعد از ۱۰ سال یا تا آخر عمر تحقق آن‌ها به طول بینجامد. فرد باید بداند که در زندگی مفهوم هدف چیست و چه تصویری از آینده در

ذهن خود دارد؟ زمانی که شما به نسخه ۲۰ سال بعد خود فکر می‌کنید، در حقیقت در حال تعیین اهداف بلند مدت خود هستید.

- **هدف‌های غایی؛** این هدف‌ها بسیار کلی هستند و نقش اصلی آن‌ها در تعلیم و تربیت متعالی افراد خلاصه می‌شود. هدف‌های غایی می‌توانند راه گشای شما در تمام کارهایی باشند که در زندگی شخصی و کاری خود آن‌ها را انجام می‌دهید.



اهداف میان مدت

هدف‌های میان مدت اهدافی هستند که بین یک تا ۳ سال تنظیم و طراحی می‌شوند؛ مثل آموختن یک مهارت تخصصی و حرفه‌ای یا مهاجرت تحصیلی و کاری به یک کشور دیگر.

اهداف کوتاه مدت

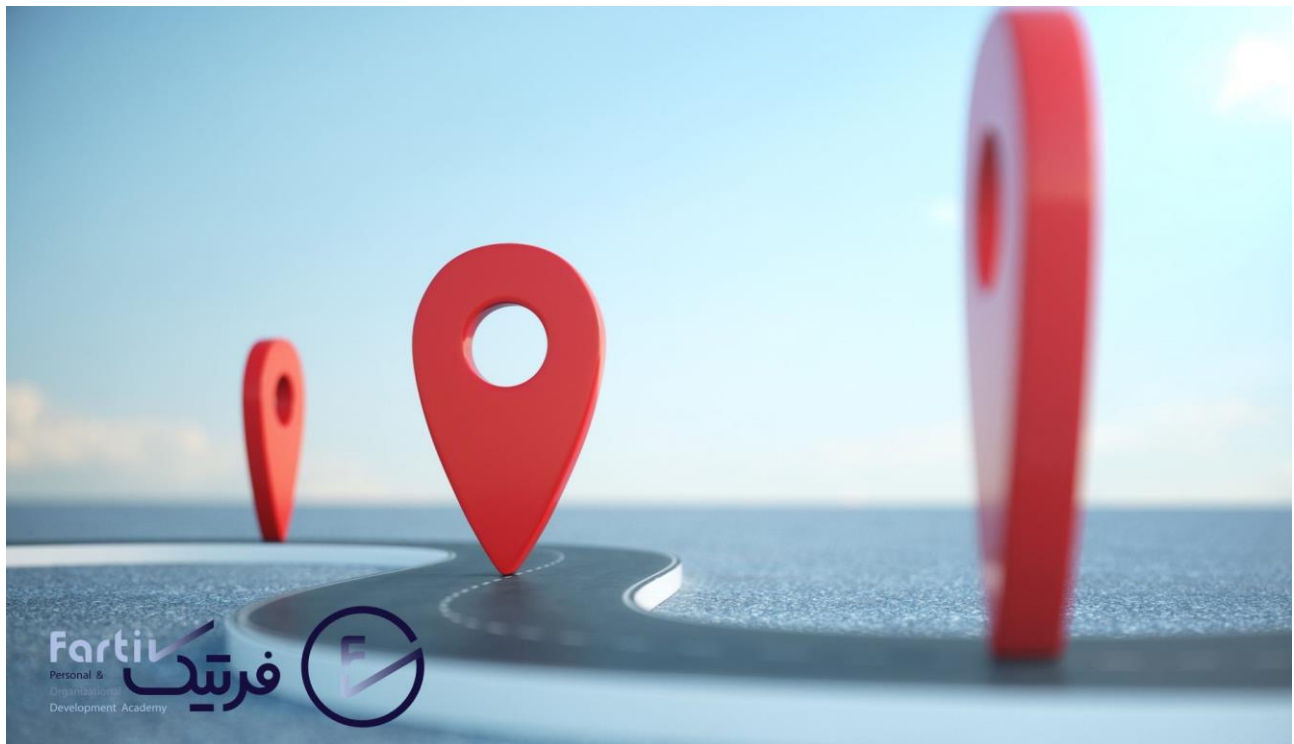
هدف‌های کوتاه مدت در زمان کوتاه‌تری به دست می‌آیند و رسیدن به آن‌ها در زمان کمتری مسیر می‌شود. با توجه به اینکه هدف‌های کوتاه مدت مکمل یکدیگر هستند، شما می‌توانید برای دستیابی به اهداف بلند مدت، هدف‌های کوچک و کوتاه مدتی را برای خود انتخاب کنید. هدف همه انسان‌ها از زندگی کردن این است که بتوانند به هدف‌های بزرگی دست پیدا کنند، بنابراین اگر شما هم در زندگی هدف‌های بزرگی در ذهن دارید، باید برای رسیدن به آن‌ها برنامه‌ریزی داشته باشید و زمان خود را با هدف‌های کوتاه مدت به صورت بهتری مدیریت کنید. شاید هدف‌های کوتاه مدت کوچک باشند، اما موفقیت‌های ارزشمندی را برای شما به همراه خواهند داشت و باعث ایجاد انگیزه در شما می‌شوند.

هدف‌گذاری و داشتن هدف برای زندگی چه مفهومی دارد؟

هدف‌گذاری فرایندی است که باعث پیشرفت فرد یا گروه می‌شود، در واقع این مهارت به عنوان طرح یا برنامه‌ای در نظر گرفته می‌شود که برای رسیدن به نقطه مشخصی تنظیم شده باشد و فرد یا سازمان را تا پایان مسیر همراهی می‌کند. مشخص کردن هدف‌های درست به زندگی شما سمت و سو می‌دهد و برای شما تحمل زحمات طاقت‌فرسا معنادار خواهد شد.

افراد باید در زندگی خود هدف‌های مشخصی را برای پیگیری در جهت محقق کردن آن‌ها داشته باشند، در واقع هر فردی باید هدفی برای جنگیدن با آن در زندگی خود داشته باشد، در غیر این صورت با گذشت زمان زندگی او خسته‌کننده شده و دچار روزمرگی و اهمال کاری می‌شود، بنابراین هر فردی باید بتواند متناسب با شرایط و علاقه‌مندی‌های خود در زندگی اهداف چالشی و

برانگیزکننده‌ای را برای خود تعریف کند، در غیر این صورت اگر شما برای زندگی خود هدفی را تعیین نکرده باشید، ممکن است در زندگی به هر سمتی کشیده شوید. (در صورتی که تمایل دارید در مورد اهمال کاری بیشتر بدانید، می‌توانید مقاله اهمال کاری چیست؟ را در فرتیک مطالعه نمایید).



چرا باید در زندگی هدف‌گذاری کنیم و دلیل اهمیت آن چیست؟

شاید این سؤال که چرا لازم است در زندگی هدف‌گذاری کنیم؟ ذهن شما را هم به خود مشغول کرده است. در پاسخ به این سؤال باید بگوییم؛ اگر قرار باشد که همه افراد به تمام اهداف و خواسته‌های خود بدون هیچ طرح و برنامه‌ای برسند، پس دیگر هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی مؤثر معنایی ندارد.

اگر در زندگی هدف‌گذاری وجود نداشته باشد، افراد نمی‌توانند به اهداف و خواسته‌هایشان برسند، احتمالاً یا وقت کم می‌آورند یا خودشان دست از آن‌ها برمی‌دارند؛ چراکه درگیر عوامل و موانعی از جمله پراکندگی، بی‌هدف بودن، نداشتن مدیریت زمان، نداشتن عزت نفس و اعتماد به نفس، مکتوب نکردن کارها، ناتوانی در حل مسئله و ... می‌شوند. اما برنامه‌ریزی و داشتن هدف به شما کمک می‌کند تا بتوانید تلاش خود را برای رسیدن به خواسته‌هایتان زیاد کنید و بر روی آن‌ها تمرکز داشته باشید.

این ابزار تعهد شما را برای رسیدن به هدف‌هایی که دارید، بیشتر می‌کند و مانع از اتلاف وقت و زمان شما در طول روز می‌شود، بر این اساس، لازم است درباره اهمیت و ضرورت هدف‌گذاری و داشتن برنامه در زندگی به موارد زیر اشاره کنیم:

- ماهیت وجودی انسان به گونه‌ای است که نمی‌تواند بدون هدف باشد. تمام موجودات هستی از یک موجود کوچک گرفته تا جزرو مد دریا که یک پدیده طبیعی محسوب می‌شود، دارای زندگی هدف‌داری هستند و به دنبال ایفای نقشی در جهان به وجود آمده‌اند، بنابراین دور از شأن انسان است که در این کره خاکی بدون هدف به زندگی خود ادامه دهد.
- تمام افرادی که روی کره زمین زندگی می‌کنند، خواسته یا ناخواسته، خودآگاه یا ناخودآگاه برای خود هدفی دارند و این غیرطبیعی است که یک نفر هیچ هدفی نداشته باشد؛ بنابراین داشتن هدف جزء جدانشدنی زندگی هر فردی بوده و این مسئله اهمیت و ضرورت هدف‌گذاری در زندگی شخصی، اجتماعی، کاری و ... را مشخص می‌کند.
- در صورتی که با رویکرد دیگری به انتخاب هدف و برنامه‌ریزی برای آن نگاه کنید، می‌توانید به این نتیجه برسید که می‌توان هیچ هدفی در زندگی نداشت، اما این بی‌هدفی باعث می‌شود

که در طرح و برنامه انسان‌های هدفمند قرار بگیرید. هر انسان بی‌هدفی هم برای خودش هدفی را انتخاب کرده و هدف او تابعیت است. این انتخاب مثل این است که انتخاب کنید زنده باشید یا زندگی کنید.

فردی که در زندگی هدفی ندارد، از روی بی‌مسئولیتی انتخاب کرده که تابع افراد هدفمند باشد. او کورکورانه کارهایش را انجام می‌دهد و مستقل نیست، بنابراین در آینده به فردی پشیمان، افسرده و سرخورده تبدیل می‌شود، چون مسیر مشخصی را در زندگی برای خود مشخص نکرده است. انسان پیچیده‌ترین مخلوق این دنیا است و دور از شأن اوست که هدفی نداشته باشد.

با این وجود، برای هدف‌گذاری در زندگی شما نیاز به پیش نیاز یا سطحی خاصی از آگاهی، مهارت یا تجربه ندارید و هر فردی در هر سنی می‌تواند برای رسیدن به اهدافش دست به کار شود، البته تنها دو پیش فرض برای هدف‌گذاری وجود دارد که عبارت‌اند از:

- **تعالی خواهی؛** یعنی پیشرفت و خروج از وضعیت کنونی؛ به بیان دیگر فرد بخواهد از وضعیت فعلی خود خارج شود و به وضعیت بهتری برسد. این تعالی باعث ایجاد رضایت در فرد می‌شود.
- **تغییرپذیری؛** هدف‌گذاری و تغییرپذیری باهم در ارتباط هستند و هیچ فردی نیست که بخواهد هدفی داشته باشد، اما تغییر نکند.

انواع روش‌های هدف‌گذاری که لازم است با آن‌ها آشنا شوید!

روش‌های مختلفی برای هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی در زندگی وجود دارد که بهترین آن‌ها شامل موارد زیر می‌شود:

۱- روش هدف‌گذاری اسمارت (SMART)

اگر به دنبال بهترین روش هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی برای زندگی هستید، می‌توانید از روش اسمارت که بسیار معروف و شناخته شده است، استفاده نمایید. در روش هدف‌گذاری اسمارت (SMART) هر کدام از حروف، یک ویژگی خاص را مشخص می‌کنند، به این صورت که:

- **حرف S یا (Specific)** بیان می‌کند که هدف باید واضح و مشخص باشد و فرد لازم است تعیین کند که دقیقاً به دنبال چه چیزی در زندگی می‌گردد.
- **حرف M یا (Measurable)** بیان می‌کند که هدف باید به صورتی تعیین شود که قابل اندازه‌گیری باشد.
- **حرف A یا (Achievable)** بیان می‌کند که هدف باید به صورتی مشخص شود که فرد بتواند به آن دسترسی داشته باشد.
- **حرف R یا (Realistic)** بیان می‌کند که هدف باید کاملاً واقع‌بینانه انتخاب شود.
- **حرف T یا (Time Bounded)** هم مشخص می‌کند که هدف باید دارای یک محدوده زمانی معین باشد.



۲- روش هدف‌گذاری HARD

هدف‌گذاری به روش HARD نسبت به هدف‌گذاری SMART کمتر شناخته شده و معروف است. طبق هدف HARD:

- **حرف H (Heartfelt)** به این معنی است که شما باید یک انگیزه درونی برای رسیدن به اهدافتان داشته باشید، همچنین قلباً و عمیقاً هدفتان را دوست داشته باشید و بخواهید که به نتیجه برسند.
- **حرف A (Animated)** به این معنی است که شما از هدف و مسیر پیش‌رؤیتان چشم‌انداز مناسبی داشته باشید و بتوانید از هدف و مسیرتان یک تصویر منظم و منسجم برای خود مشخص کنید.

- **حرف R (Required)** به این معنی است که شما باید آن چیزی را که نیاز است برای هدفتان انجام دهید، فراهم کنید. باید از خود بپرسید برای رسیدن به هدف امروز چه کاری انجام دهم؟ هفته آینده چطور؟ ماه آینده؟ شش ماه بعد؟ و ... به صورت کلی شما باید از تعهدات و کارهایی که باید انجام دهید، آگاه و مطلع باشید.
- **حرف D (Difficult)** به این معنی است که هدف شما باید هدفی سخت و دشوار باشد، بنابراین هدفی که در زندگی مشخص می‌کنید باید بتواند باعث به چالش کشیدن شما شود و شما را به طرف رشد خود حرکت دهد.

۳- روش هدف‌گذاری WOOP

روش WOOP یکی دیگر از روش‌های هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی محسوب می‌شود، البته این روش کمتر شناخته شده است. بر اساس روش WOOP:

- **حرف W یا (Wish)** بیان می‌کند که شما باید برای دستیابی به اهدافتان یک قصد و میل درونی داشته باشید، هدفتان را بخواهید و برای آن انگیزه درونی و بیرونی خود را مشخص کنید.
- **حرف O یا (Outcome)** بیان می‌کند که شما باید در مورد نتیجه‌ای که قرار است به آن برسید، آگاه و مطلع باشید و سپس جزئیات نتیجه و کارهای لازم برای رسیدن به آن نتیجه را مشخص کنید.
- **حرف O یا (Obstacle)** بیان می‌کند که شما باید در ابتدای مسیر بعضی از سختی‌ها و چالش‌هایی که پیش‌رویتان خواهد بود را مشخص کنید.

- **حرف P یا (Plan)** بیان می‌کند که شما باید یک برنامه برای مسیر خود بچینید و برای رسیدن به هدف‌هایتان برنامه‌ریزی کنید.

چگونه برای زندگی خود هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی کنیم؟

برای هدف‌گذاری در زندگی تکنیک‌های متنوعی وجود دارد که در ادامه برخی از آن‌ها را به شما معرفی می‌کنیم:

هدفی را انتخاب کنید که با ارزش‌هایتان متناسب باشد

یکی از تأثیرگذارترین معیارها در تلاش برای رسیدن به اهداف، ارزشمندی هدف است. اگر شما برای یک هدف انگیزه درونی کافی نداشته باشید، مجبور هستید که سختی‌های زیادی را در مسیر آن هدف تحمل کنید. در واقع انگیزه‌های درونی از انگیزه‌های بیرونی قوی‌تر هستند و برای انتخاب هدف، باید آن‌ها را در اولویت قرار دهید.

به تعیین چرایی هدف‌های خود پردازید

زمانی که تصمیم می‌گیرید هدفی را مشخص کنید، اولین مرحله این است که تعیین کنید چرا می‌خواهید به این هدف برسید؟ بنابراین لازم است ابتدا چرایی هدف خود را در زندگی پیدا کرده باشید. چرا می‌خواهید در زندگی خود به این مقصد برسید؟ این چرا یک چرای بزرگ در زندگی شما خواهد بود. پاسخ این سؤال را مشخص کنید تا بر اساس آن هدف‌گذاری شما در زندگی هم تعیین شود.

در زندگی در مسیر رسیدن به اهداف برای شما چالش‌های زیادی وجود دارد و مسلماً با موانع بی‌شماری روبرو خواهید شد. همین چرایی بزرگ در زندگی شما تنها عاملی است که می‌تواند به شما انگیزه لازم را بدهد و توجیهی باشد برای اینکه با وجود همه موانع و مشکلات باز هم راه خود را ادامه دهید تا به هدف‌های خود برسید. اگر به اندازه کافی نسبت به چرایی بزرگ زندگی (فلسفه وجود خودتان) شناخت داشته باشید و آن را در ذهن خود به خوبی به تصویر کشیده باشید، این چرای بزرگ می‌تواند به اندازه کافی برای شما انگیزه‌دهنده و انرژی بخش باشد تا بتوانید از پس هر مشکلی برآیید.



هدف‌های مورد علاقه خود را مشخص کنید

در هنگام هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی خود در زندگی به این نکته توجه داشته باشید که نظرات و علاقه‌مندی‌های افراد دیگر هیچ تأثیری در تعیین اهداف شما نخواهد داشت، بلکه شما باید فقط به دنبال برآورده شدن خواسته‌ها و علایق درونی خود باشید. موضوع مهم در این است که بدانید اهداف کاملاً باید در راستای علاقه‌مندی‌های شما باشند، در غیر این صورت در طول مسیر مشکلات و چالش‌ها به قدری زیاد خواهند بود که اگر واقعاً به هدف خود علاقه نداشته باشد، به سرعت ناامید خواهید شد و انگیزه خود را برای رسیدن به هدف‌هایتان از دست خواهید داد.

به فکر جذب اهداف مورد علاقه خود باشید

اگر کمی به اطراف خود نگاه کنید، متوجه خواهید شد افرادی که به دنبال یک موضوع خاص می‌روند، دقیقاً همان موضوع یا موارد مشابه برایشان اتفاق می‌افتد یا مدام سر راه آن‌ها سبز می‌شود؛ چراکه این افراد موضوعات مورد علاقه خود را به صورت ناخودآگاه در زندگی به سمت خود جذب می‌کنند. همه انسان‌ها این پدیده را به عنوان یکی از قوانین مهم در کائنات می‌شناسند و معتقد هستند که اگر فردی بتواند بر روی موضوع مورد علاقه خود تمرکز کرده و برای رسیدن به آن تلاش بی‌حد و اندازه انجام دهد، حتماً آن موضوع را به سمت خود جذب خواهد نمود و در واقع چیزی شبیه یک معجزه در مسیر رسیدن به هدف‌هایش برای او اتفاق می‌افتد.

این مسئله را افرادی که واقعاً توانسته‌اند با تمرکز بر روی هدف‌هایشان به آن‌ها برسند، به خوبی تأیید می‌کنند، بنابراین اگر معجزاتی از این قبیل در زندگی این افراد رخ می‌دهد، پس این احتمال وجود دارد که برای هر انسان دیگری هم معجزه قابلیت تکرار شدن داشته باشد، البته تنها به این

شرط که از خوش‌گذرانی‌های خود دل بگند و تمام انرژی و تمرکز خود را در زندگی صرف رسیدن به هدف مورد نظرش نماید و این کار را نه به صورت یک روز، بلکه برای مدت زمان طولانی انجام دهد تا بتواند اثرات چنین معجزاتی را در زندگی خود احساس کنند.

در وجود خود خودباوری را پرورش دهید و به تقویت آن بپردازید

با توجه به اینکه شما برای هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی، معمولاً اهداف خود را در سطح کلان و بدون در نظر گرفتن هرگونه محدودیت خاصی مشخص می‌کنید، در مرحله اجرا ممکن است با محدودیت‌ها و موانعی روبرو شوید و به این نتیجه برسید که تعیین چنین هدفی برایتان بسیار بزرگ بوده و امکان دسترسی به آن ممکن نخواهد بود.

در حالی که شما باید بتوانید باور اینکه چنین هدفی برایتان دست یافتنی است را در خود ایجاد کنید و این موضوع را همیشه در ذهن خود داشته باشید افرادی که به اهداف بزرگی دست پیدا کرده‌اند، هیچ‌گاه از روز اول رسیدن به چنین هدفی را با توانایی‌های آن زمان خود ممکن نمی‌دانستند، بلکه با تلاش زیاد و باور اینکه اگر دیگر افراد موفق شده‌اند که به اهداف بزرگی برسند، پس من هم می‌توانم؛ مرحله به مرحله مشکلات سر راه خود را حل کردند تا در نهایت به موفقیت‌های بزرگ رسیدند.

پس شما هم باید تلاش کنید تا بتوانید قدرت باور را در ذهن خود تقویت نمایید. واقعیت‌های زندگی شما را باورهایتان مشخص می‌کنند، بنابراین باورهای خود را تغییر دهید تا واقعیت‌های زندگی شما هم تغییر پیدا کند.

برای محقق شدن هدف‌هایتان از دیگران مشورت و راهنمایی بگیرید

پیمودن یک مسیر سخت و مشکل با وجود یک فرد راهنما می‌تواند راحت‌تر و با اعتماد به نفس بیشتری انجام شود، اگر شما بتوانید در مسیری که برای خود انتخاب کرده‌اید، افراد دیگری را پیدا کنید که آن‌ها پیش از شما این مسیر را طی کرده‌اند، این افراد می‌توانند به شما کمک کنند و توصیه‌های خوبی برای شما داشته باشند. بهره‌مندی از مشورت با افراد حرفه‌ای و کارآزموده، یکی از ساده‌ترین روش‌های رسیدن به موفقیت و دستیابی به اهداف است.



البته توجه به این نکته مهم است که به هر فردی برای مشورت کردن اعتماد نکنید؛ چراکه برخی از افراد ممکن است بهترین و درست‌ترین مسیر را برای رسیدن به اهدافتان به شما معرفی نکنند، به

دنبال افرادی بگردید که هم خیر و صلاح شما را بخواهند و واقعاً بتوانند به شما کمک کنند و هم اینکه در مسیر رسیدن به اهداف بزرگ باتجربه و کاربلد باشد و از روی خیرخواهی شما را راهنمایی کند.

هدف‌هایتان را یادداشت کنید

اهدافی را که می‌خواهید به آن‌ها دست پیدا کنید، با ذکر تاریخ در دفترچه‌ای یادداشت کنید تا بتوانید به صورت روزانه آن‌ها را مرور نمایید. در غیر این صورت ممکن است در پیچ و خم‌های زندگی و مسائل زیادی که برای شما پیش خواهد آمد، عبارت‌هایی که از روز اول برای خود تعیین کرده بودید، را فراموش کنید؛ بنابراین با نوشتن و یادداشت کردن آن‌ها می‌توانید به صورت مداوم جهت حرکت خود را در زندگی مشخص کنید.

دلایل ضرورت و اهمیت هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی برای کسب و کارها چیست؟

هدف‌گذاری برای کسب و کارهای مختلف مهم‌ترین فاکتوری است که مسیر آینده سازمان را مشخص می‌کند. از جمله فواید تعیین اهداف و برنامه‌های سازمانی می‌توان به افزایش همکاری تیمی، ایجاد انگیزه و تحرک، تمرکز بر روی اولویت‌ها، بالا بردن میزان اعتماد به نفس کارکنان و بهبود تصمیم‌گیری اشاره نمود. یکی از ویژگی‌های مهم برای هر کسب و کاری هدف‌گذاری است که باعث پیشرفت کارها می‌شود. به عبارت دیگر، هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی در هر سازمانی از جمله اقدامات مهم و ضروری به شمار می‌آید که باعث هموارتر شدن مسیر دستیابی به اهداف می‌شود. تعیین اهداف واقع‌بینانه و

منطقی و همچنین گام برداشتن در مسیر تحقق آن‌ها به ایجاد انگیزه و موفقیت پروژه کمک زیادی می‌کند.

دلایل ضرورت و اهمیت هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی برای کسب و کارها را می‌توان به صورت زیر بیان نمود:

هدف‌گذاری باعث ایجاد انگیزه در کارکنان می‌شود

یکی از ساده‌ترین روش‌ها برای انگیزه دادن به کارکنان یک مجموعه هدف‌گذاری برای کسب و کار است. نداشتن هدف دلیل اصلی کاهش انگیزه و نشاط به شمار می‌آید و می‌تواند به شکل قابل توجهی در میزان بهره‌وری افراد اثر بگذارد؛ بنابراین اگر می‌خواهید اعتماد به نفس کارکنان سازمان شما افزایش پیدا کند و باعث رضایت شغلی شود، بهتر است با هدف‌گذاری درست و مناسب، مسیر دستیابی به اهداف تعیین شده را فراهم سازید.

هدف‌گذاری باعث تمرکز بر روی اولویت‌ها می‌شود

در تعیین اولویت‌ها هدف‌گذاری برای کسب و کار مؤثر و کاربردی بوده و باعث افزایش تمرکز بر آن‌ها می‌شود. دستیابی به اهداف فرایندی است که به اولویت‌بندی و تعیین برنامه زمانی مشخص نیاز دارد. این امر، انجام به موقع وظایف و مسئولیت‌ها را بر اساس ترتیب منطقی آن‌ها امکان‌پذیر کرده و دسترسی به آن‌ها را ساده‌تر و ملموس‌تر می‌کند.

هدف‌گذاری باعث بهبود تصمیم‌گیری می‌شود

مشخص بودن هدف و داشتن برنامه‌ریزی برای کسب و کار از مهم‌ترین عواملی است که به بهبود تصمیم‌گیری کارکنان و افراد درگیر در پروژه کمک می‌کند. به این صورت اعضای گروه می‌توانند با اطمینان بیشتری تصمیمات خود را بگیرند و آن‌ها را با اهداف تعیین شده تطبیق دهند. در نهایت ارزیابی نتایج احتمالی نیز ممکن خواهد بود.



هدف‌گذاری باعث تقویت همکاری تیمی می‌شود

هدفمند بودن کسب و کار به شکل قابل توجهی در افزایش احساس تعلق و ارتقای کار گروهی مؤثر و مناسب است. تعیین هدف و به اشتراک‌گذاری آن کمک می‌کند تا اعضای تیم با اهمیت

فعالیت‌های خود و ارتباط آن با اهداف سازمانی بیشتر آشنا شوند و این امر می‌تواند در تقویت کار گروهی و افزایش مشارکت تیمی اثرگذار باشد.

هدف‌گذاری باعث راهنمایی و هدایت کارکنان می‌شود

تعیین اهداف برای کارمندان سازمان حرکت رو به جلو و مؤثر را فراهم کرده و آن‌ها را در این مسیر هدایت می‌کند. این امر می‌تواند به عنوان یک نقشه راه در جهت دستیابی به خواسته‌های سازمان عمل کند. همچنین هدف‌گذاری برای کسب و کار از مهم‌ترین عواملی است که به بهبود توانایی‌ها و مهارت‌های کارمندان کمک می‌کند.

هدف‌گذاری باعث مدیریت بهتر زمان می‌شود

زمان یکی از مهم‌ترین منابع برای سازمان‌ها و کسب و کارهای مختلف به شمار می‌آید. تعیین یک هدف مشخص کمک می‌کند تا اعضای گروه بتوانند زمان خود را به صورت مؤثری مدیریت کنند و انرژی خود را برای دستیابی به هدف مشخص متمرکز نمایند. این مسأله در مورد اولویت‌بندی کارها مطلوب بوده و از مشارکت کارکنان در کارهای غیر مرتبط جلوگیری می‌کند؛ بنابراین تمام نیروها با تکیه بر حداکثر توانایی و نقاط قوت خود می‌توانند به سوی مقصد تعیین شده گام بردارند.

ویژگی‌های مهم هدف‌گذاری برای کسب و کارهای مختلف چیست؟

هدف‌گذاری برای کسب و کار به معنی تعیین اهداف منطقی، قابل دستیابی، هوشمندانه، ارزشمند، مقیاس‌پذیر و مرتبط است، البته باید این اهداف در بازه زمانی مشخصی تعریف شوند. به صورت کلی ویژگی‌های هدف‌گذاری برای کسب و کارها شامل موارد زیر می‌شود:

واضح بودن هدف

زمانی که شما در زندگی برای خود هدفی را مشخص می‌کنید، هدف مورد نظر باید واضح و روشن باشد. به عنوان مثال، اگر افزایش سوددهی و بازدهی به عنوان هدف سازمان تعریف شده است، باید نحوه دستیابی به آن را نیز مشخص نمایید.

منطقی بودن هدف

اهداف باید به روشی واقع‌بینانه و منطقی تعیین شوند، در غیر این صورت دستیابی به آن‌ها دشوار یا غیر ممکن خواهد بود. این امر باعث کاهش انگیزه و اعتماد به نفس اعضای تیم شده و بازدهی سازمان را تقلیل خواهد کرد.

مقیاس‌پذیر بودن هدف

این ویژگی احتمال دستیابی به اهداف را افزایش می‌دهد. به عنوان مثال، در مبحث سوددهی لازم است میزان و محدوده مورد نظر مشخص باشد. در غیر این صورت افزایش یک واحد یا یک سهم می‌تواند موفقیت‌آمیز تلقی شود.

در دسترس بودن هدف

به عنوان یک ویژگی‌های مهم در هدف‌گذاری برای کسب و کار می‌توان به در دسترس بودن هدف اشاره نمود که باید مورد توجه قرار گیرد. تعیین اهداف دور از دسترس یکی از دلایل اصلی است که فعالیت تیمی را در مجموعه مورد نظر دچار اختلال می‌کند و باعث کاهش انگیزه اعضای گروه می‌شود. به همین دلیل برای دستیابی به اهداف بسیار بزرگ، باید ابتدا آن‌ها را به مراحل کوچک‌تر تقسیم‌بندی کرده و سپس روند صعودی را از نزدیک‌ترین و در دسترس‌ترین نقطه شروع کنید.



مرتبط بودن هدف با چشم اندازهای بزرگ

اهداف کوتاه مدت باید به صورتی تعیین شوند که در مسیر اهداف بزرگ و هم جهت با آنها باشند. در غیر این صورت ممکن است هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی شما به سمت و سوی دیگری سوق داده شود و از مسیر اصلی منحرف گردد.

مقید بودن هدف به زمان

یکی دیگر از ویژگی‌های هدف‌گذاری برای کسب و کار این است که برای رسیدن به اهداف بازه زمانی مشخص کنید. توجه داشته باشید که زمان‌بندی برای هدف باید با توجه به منطق و واقعیت تنظیم شود؛ چراکه انجام هر کار و مسئولیتی در بازه زمانی مشخص معنا و مفهوم پیدا می‌کند.

ارزشمند بودن هدف

زمانی که برای کسب کار خود هدف‌گذاری می‌کنید، این کار را باید به صورتی انجام دهید که تمام افراد گروه از آن سود برده و بهره‌مند شوند. به این ترتیب انگیزه تیم برای رفع موانع و مشکلات و دستیابی به اهداف تعیین شده بیشتر خواهد شد.

قابل درک بودن هدف

در هنگام هدف‌گذاری باید از قابل درک بودن آن مطمئن شوید. برای این منظور، لازم است اهداف خود را به ساده‌ترین شکل ممکن با کارکنان به اشتراک بگذارید و به پرسش‌های آنها پاسخ دهید؛

چراکه هرگونه ابهامی می‌تواند تمرکز افراد را مختل کرده و آن‌ها را از هدف و مقصد نهایی منحرف نماید.

انعطاف‌پذیر بودن هدف

طبیعی است که موقعیت‌ها و شرایط مختلف بر روی اهداف و دستیابی به آن‌ها اثر بگذارند. در بسیاری از مواقع تغییرات به وجود آمده در حوزه‌های سیاسی، اجتماعی و اقتصادی می‌تواند دسترسی به اهداف تعیین شده را با موانع جدی روبرو کند. اینجاست که انعطاف‌پذیر بودن هدف و قابلیت تطبیق آن با شرایط موجود حائز اهمیت می‌شود.

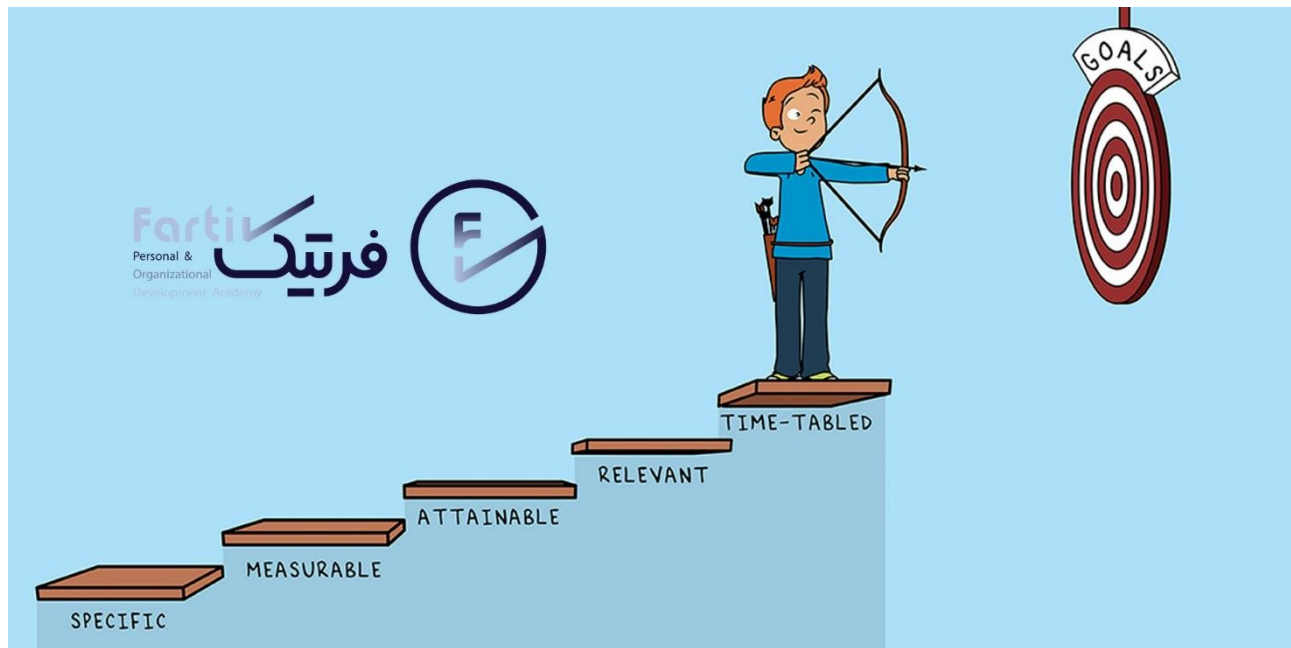
معرفی چند راهکار برای هدف‌گذاری در کسب و کار

در صورتی که به دنبال هدف‌گذاری در کسب و کار خود هستید، این چند راهکار را به خاطر بسپارید:

راهکار اول: برنامه‌ریزی اهداف را به صورت هفتگی، ماهانه و سالانه انجام دهید

هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی به صورت هفتگی، ماهانه، سالانه و ... شما را مجاب می‌کند تا برای دستیابی به هدف‌تان، تلاش کنید. برنامه‌ریزی کردن با این شیوه مانع از بی‌نظمی می‌شود و شما را برای رسیدن به اهداف‌تان آماده می‌کند. به عنوان مثال، شما می‌خواهید تا ۶ ماه آینده تعیین کنید که مقدار مشخصی از کسب و کارتان درآمد کسب نمایید. همین برنامه‌ریزی ساده باعث می‌شود که شما ذهنیت دستیابی به اهداف را قبلاً در خود ایجاد کنید که به خودی خود باعث ایجاد انگیزه

می‌شود. هدفمند بودن نظم خاصی به کسب و کار شما می‌دهد و بی‌شک داشتن نظم یکی از دلایل اصلی موفقیت در هر کسب و کاری محسوب می‌شود.



راهکار دوم: برای گسترش کسب و کار خود برنامه‌ریزی کنید

بعد از اینکه اهداف و چشم اندازهای آینده خود را ترسیم کردید، لازم است برای توسعه و گسترش کسب و کار خود در ابعاد مختلف شروع به هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی مناسب نمایید. برای این هدف بزرگ سعی کنید برنامه ویژه‌ای داشته باشید؛ چراکه راضی شدن و ماندن در یک سطح مشخصی می‌تواند احتمال شکست شما در کسب و کارتان را افزایش دهد. به عنوان مثال، شرکت نوکیا را در نظر بگیرید، زمانی بازار در اختیار این شرکت بود و در صد زیادی از بازار موبایل را به خود اختصاص داده بود و هر روز به برندی محبوب در میان افراد تبدیل می‌شد، اما بزرگ‌ترین اشتباه شرکت نوکیا

این بود که خود را با تکنولوژی روز دنیا همسو و هم جهت نکرد و شرکت‌هایی مثل اپل و سامسونگ که به شدت دنبال توسعه کسب و کار خود بودند، توانستند بازار را در دست بگیرند و با رونمایی اندروید و IOS شرکت نوکیا که همچنان در سطح خود باقی مانده بود، در این حوزه با شکست روبرو شد.

راهکار سوم: برنامه‌ریزی برای جذب پرسنل در آینده

یکی از دغدغه‌های اصلی هر فردی در ابتدای راه‌اندازی کسب و کار به خصوص مشاغل اینترنتی، این است که چه زمانی باید اقدام به جذب پرسنل کند. اگر کسب و کار شما کوچک است و می‌توانید در زمان مشخصی خودتان امور مربوطه را انجام دهید، نیازی نیست در ابتدا به فکر جذب پرسنل برای شغل خود باشید و بهتر است از لحاظ مالی خودتان را به دردمرست نیندازید. در مورد کسب و کارهای اینترنتی چون نیاز به انجام تلاش تمام وقت دارید، باید بررسی کنید و ببینید که می‌توانید به تنهایی کارها را پیش ببرید یا نیاز به فرد دیگری دارید؟

در ابتدای کار، خودتان به تنهایی می‌توانید تقریباً تمام کارها را انجام دهید، اما زمانی که به این نتیجه رسیدید که درآمد کسب و کار اینترنتی شما به حدی است تا آن را توسعه دهید، در این شرایط باید به فکر جذب پرسنل باشید، علاوه بر این لازم است مطمئن شوید که آیا درآمد شما می‌تواند برای پرداخت حقوق پرسنل کافی باشد یا نه؟ به عنوان مثال، شرکت‌های بزرگ مثل گوگل، مایکروسافت، اپل و ... کار خود را از یک اتاق کوچک شروع کردند و به طور معمول در ابتدای راه این شرکت‌ها با دو نفر اداره می‌شد و به تدریج کسب و کار آن‌ها توسعه پیدا کرد تا به اینجا رسید. این مسأله نشان

می‌دهد که نیازی نیست در ابتدای راه با استخدام چند نفر دیگر، باعث بروز مشکلاتی برای کسب و کار خود شوید.

راهکار چهارم: برنامه‌ریزی برای بازاریابی و تبلیغات

یکی از ارکان اصلی و مهم برای هر کسب و کاری بازاریابی است. هزینه‌هایی که برای تبلیغات در نظر گرفته می‌شود، باید بتواند مشتریان جدید را جذب کسب و کار شما کند، در غیر این صورت، تبلیغات بی‌ثمر خواهد بود و علاوه بر هزینه، زمانتان نیز از دست خواهد رفت و در همین مدت ممکن است از رقبای خود عقب بیفتید؛ بنابراین برای موفقیت در بازاریابی و تبلیغات نیاز به هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی کاملاً دقیق دارد.

شما می‌توانید از روش‌های مختلف بازاریابی نظیر بازاریابی شبکه‌های اجتماعی، بازاریابی دهان به دهان، بازاریابی چریکی و ... برای گسترش کسب و کارتان استفاده نمایید و از این طریق، هم خود را به مشتریان معرفی کنید و هم به اهدافی که در نظر دارید برسید.

چند نمونه از انواع هدف‌گذاری در زندگی شخصی و کاری

در ادامه برخی از انواع هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی در زندگی شخصی و کاری را به شما معرفی می‌کنیم تا بتوانید با ایده گرفتن از آن‌ها، برای آینده پیش روی خود هدف‌های گوناگونی را در نظر بگیرید و با تلاش و پشتکار به آن‌ها برسید:

هدف‌گذاری شغلی

اهداف شغلی با رشد حرفه‌ای شما در ارتباط هستند و می‌توانند بر روی همه افرادی که با آن‌ها همکاری دارید، اثر بگذارند. اگر شما مدیر یک بخش مهم در سازمان خود باشید، می‌توانید با مشخص کردن اهداف و اندازه‌گیری میزان تحقق آن‌ها، برای سازمان دستاوردهای مهمی را به وجود آورید، نظیر تمرکز بر روی مهم‌ترین کارهایی که باید روزانه، هفتگی یا سالانه انجام شوند، ایجاد جهت‌گیری واحد در سازمان یا گروه کاری، اولویت‌بندی کارها برای کارکنان زیردست و افراد دیگر با تمرکز بر روی وظایف مهم و اصلی.



هدف‌گذاری مالی

اهداف مالی به وضعیت مالی و ذهنیت شما نسبت به مسائل مادی مربوط می‌شوند. به عنوان مثال، اگر شما یک کارمند با حقوق ماهیانه ۵ میلیون تومان در ماه باشید، احتمالاً از این وضعیت خشنود نخواهید بود و تصمیم می‌گیرید، تغییراتی را به وجود آورید و آن را به عنوان یکی از اهداف خود در سال جدید انتخاب می‌کنید. در صورتی که باز هم نخواهید کارمند باشید، اما شرکت یا کار خود را تغییر دهید تا حقوق بالاتری به دست آورید، لازم است رزومه خود را پربارتر کنید، مهارت‌های بیشتری در حوزه کسب و کار یا روابط عمومی و ... کسب کنید تا بتوانید مدیران شرکت‌های معتبر را متقاعد نمایید که لیاقت داشتن پست مورد نظر را دارید.

گاهی اوقات شما دوست دارید به کاری بپردازید که از آن خودتان باشد و زیر دست مدیر یا کارمند ارشد دیگری کار نکنید تا از آسودگی و امنیت بیشتری در محیط کار برخوردار باشید، در این حالت باید به دنبال استراتژی دیگری بگردید و از آن استفاده کنید یا اینکه با افرادی که در این حوزه پیشرفت کرده‌اند و به جایگاه بالاتری رسیده‌اند، مثل کارآفرین‌ها دیدار کنید و از نزدیک در مورد پیشرفت و راهکارهایی که آن‌ها استفاده کرده‌اند مطلع شوید؛ بنابراین با توجه به نوع انتخابی که برای هدف‌گذاری شغلی خود دارید، مطمئناً راهکارها و برنامه‌ریزی‌هایی که می‌خواهید از آن‌ها استفاده کنید، با هم متفاوت هستند.

کسب ارتقا در محل کار خود، پیدا کردن تخصص در یک زمینه حرفه‌ای یا راه‌اندازی کسب و کاری که دوست دارید، نمونه‌هایی از هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی شغلی هستند.

هدف‌گذاری تجاری

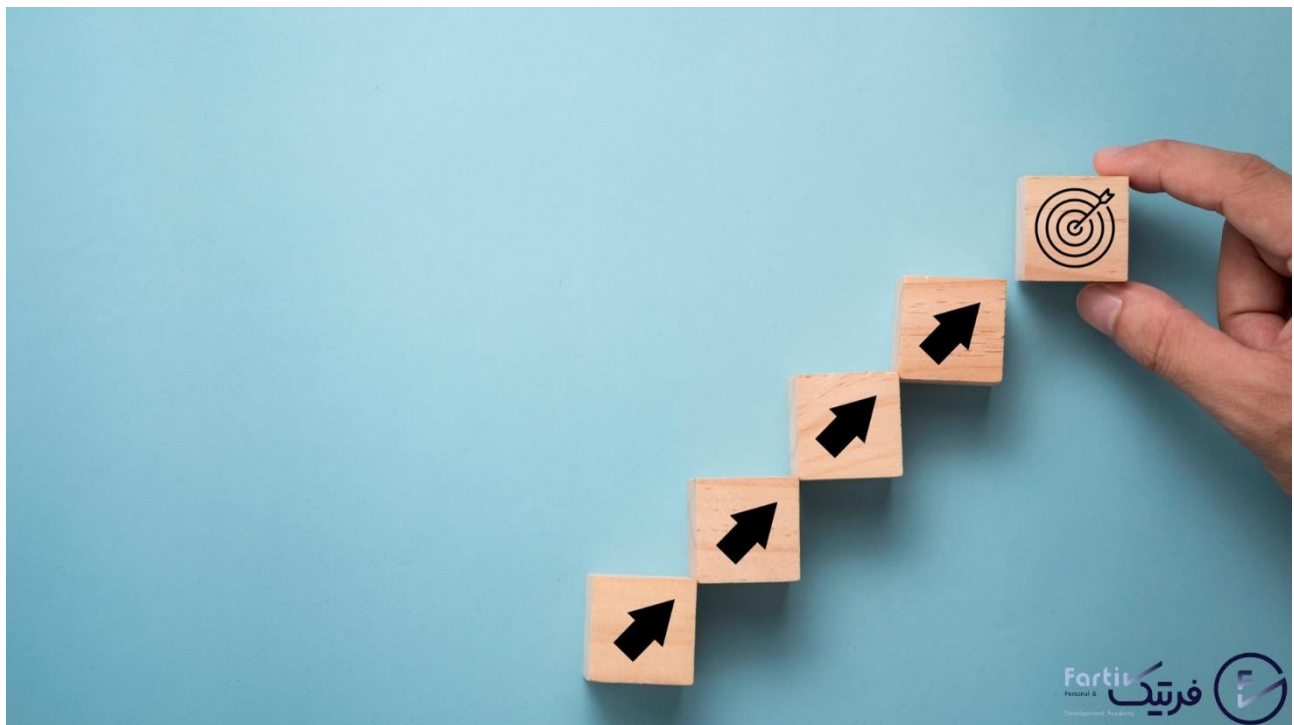
اهداف تجاری با کسب و کار شما و رشد آن در ارتباط هستند. داشتن اهدافی مرتبط با رضایت بیشتر مشتری و کسب سود بیشتر کاملاً طبیعی است، با این وجود اهداف شما برای کسب و کارتان هر چیزی که باشد، بهتر است خودتان را به آنچه که به آن عادت کرده‌اید، یا آن چیزهایی که دیگران در حوزه کاری شما انجام می‌دهند، محدود نکنید. بلکه باید همیشه به تغییرات و اثرات بلند مدتی که می‌خواهید در کسب و کارتان ایجاد کنید، فکر کنید.

به عنوان مثال، بهینه‌سازی وب سایت خود از نظر اصول سئو با هدف جذب مشتریان بیشتر، کاهش هزینه‌های غیرضروری و پیدا کردن راه‌هایی برای ایجاد محیط کاری شادتر، به‌روزرسانی فناوری‌های به کار برده شده در کسب و کارتان و بیمه کردن ابزارهایی که در شغل خود از آن‌ها استفاده کرده‌اید، از جمله هدف‌های تجاری هستند که می‌توانید بر روی آن‌ها تمرکز داشته باشید.

هدف‌گذاری برای سلامتی و تناسب اندام

سلامتی بدن و تناسب اندام می‌تواند تا حد بسیار زیادی در طول روز انرژی مورد نیاز شما را تعیین کند که این مسئله می‌تواند بر روی نحوه زندگی و تعامل شما با دیگران اثرگذار باشد. رشد شخصی و مشارکت با دیگران نیاز به انرژی زیادی دارد. زمانی که انرژی شما کم باشد، به سادگی برنامه‌های سازنده خود را کنار می‌گذارید و تمام وقت خود را به تماشای برنامه‌های محبوبتان یا خوردن غذاهای آماده می‌پردازید. در حالی که اگر شما بدن سالمی داشته باشید و ترشح مواد شیمیایی در مغز شما در حد تعادل باشد، راحت‌تر می‌توانید فکر کنید و دست به خلق چیزهای جدید بزنید.

ثبت نام در کلاس تناسب اندام برای افزایش استقامت، قدرت و انعطاف پذیری بدن، حذف مواد غذایی مضر و بی خاصیت از برنامه غذایی روزانه با جایگزین کردن گزینه های سالم تر، یادگیری دستور پخت غذاهای جدید و سالم برای برنامه غذایی هفتگی و پیدا کردن راه های جدید برای تقویت انرژی خود در صبح و طول روز نمونه هایی از هدف گذاری در زمینه سلامتی و تناسب اندام است.



کلام آخر

با توجه به مطالب بیان شده؛ زندگی بدون هدف بسیار غم انگیزتر از زندگی خواهد بود که قبل از آنکه به هدف برسد، تمام شده باشد، بنابراین اگر در زندگی برای خود هدفی را مشخص نکنید، مثل این است که قبل از تمام شدن زندگی خود از آن دست بکشید و آن را متوقف کنید. البته این مسأله

به این معنا نیست که همیشه باید کاری را انجام دهید تا به هدفتان نزدیک‌تر شوید. مسلماً همه افراد نیاز دارند از زمان حال خود لذت ببرند و نگران پیشرفت و تعالی خود نباشند.

به عبارت دیگر، می‌توان گفت: حتی در لحظاتی از زندگی که از روی خودآگاهی مشغول به انجام کار خاصی نیست و به هدفی فکر نمی‌کنید، هم پیشرفت وجود دارد. در واقع شما برای حرکت به سمت جلو نیاز به انرژی دارید؛ بنابراین برخی از لحظات هدف‌تان باز گرداندن این انرژی به شما است. با این حال برنامه اصلی شما در زندگی باید بر اساس رشد مداوم، کسب تجربیات جدید، مشارکت و تعامل بیشتر با جهان پیرامونتان باشد. برای اینکه چشمانتان همیشه به آن هدف بزرگ‌تر باشد، باید هدف‌های کوچک‌تری را تعیین کنید که حوزه‌های مختلف زندگی شما را در برگیرند.

بنابراین؛ اگر انسان در زندگی هدف مشخصی نداشته باشند، از زندگی یکنواخت بهره خواهد برد و به هیچ رشدی در زندگی دست پیدا نمی‌کنند. هنگامی که در زندگی خود دست به هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی می‌زنید، زندگی شما هدفمند شده، چارچوب پیدا می‌کند و دارای نقشه راه خواهد بود و هر زمان با نگاه به عملکردهای خود متوجه می‌شوید که چقدر پیشرفت کرده‌اید و آیا در مسیر پیش روی خود هستید یا اگر نیستید باید تغییر مسیر بدهید و آن را اصلاح کنید.

همچنین بعد از اینکه اهداف خود را در نظر گرفتید، باید توجه و تمرکز خود را بر روی آن مواردی قرار دهید که به عنوان هدف‌گذاری انتخاب کرده‌اید تا به نتیجه مطلوب و مورد نظر خود برسید. یادتان باشد که هدف‌گذاری در زندگی شخصی و کاری ویژگی‌هایی دارد که اگر رعایت شوند تمرکز ذهن را برای رسیدن به آن‌ها زیاد می‌کند و باعث ایجاد ایده‌های نو و جدید در فکر شما برای رسیدن به آن‌ها می‌شود. ویژگی‌های هدف‌گذاری شامل موارد زیر می‌شود:

- ایجاد انگیزه کردن

- مبدأ و مقصد داشتن
- به فکر سود دیگران بودن
- اطلاعات به دست آوردن
- زمان‌بندی و تفکیک شده بودن
- به سرعت شروع به اقدام کردن

و در انتها از شما می‌خواهید برایمان کامنت کنید که تا به حال چه هدف‌گذاری‌هایی در زندگی شخصی و کاری خود انجام داده‌اید و نتیجه آن چه بوده است؟

منابع:

<https://www.betterup.com/blog/how-to-set-goals-and-achieve-them>

<https://www.lifehack.org/articles/lifestyle/goal-setting-the-why-behind-the-what.html>

<https://www.lifehack.org/articles/lifestyle/goal-setting-the-why-behind-the-what.html>

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

پایان