

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# هدف و هدفگذاری چرا؟

**جواب اول:** فرض کنید در یک شب زمستانی مه غلیظی همه جا رو گرفته و شما در حال رانندگی هستید. لحظه ای که متوجه می شوید تا فاصله ۱۰ متری رو نمی بینید چه احساسی خواهید داشت ؟ احتمالا اولین احساس شما توام با اندکی ترس است.

حالا اگر مه ناپدید شود، شما تا آنجا که **نور** چراغ های جلوی اتومبیل تان اجازه می دهد را خواهید دید. اولین احساس شما چیست ؟ حالا با احساس آرامش، پا را از روی ترمز برداشته و روی گاز می گذارید  
تنها چیزی که تفاوت کرد **چشم انداز** شما بود.  
هدف گذاری، **ترسیم چشم اندازی روشن از آینده** است.

جواب دوم: آن ها که هدفی در زندگی دارند با جسارت ترند  
و سخت کوش تر و در برابر موانع سرسخت تر.  
**بی شک هدفمندی باعث قدرتمندی است.**





**مسیر یک فرد عادی با زندگی بدون هدف (زندگی غیر هوشمند)**

۱۸ سالگی کنکور می دهد و درگیر این سوالات است

چه رشته ای بخونم / شما میگرد چه رشته ای بخونم (از بقیه می پرسد)

یک سال دیگه بمونم یا نه؟

دانشگاه مهمتره یا رشته؟

حالا این رشته را میخونم علاقه ام را هم دنبال میکنم؟

کدام رشته بازار کار دارد؟

# مسیر یک فرد عادی با زندگی بدون هدف (زندگی غیر هوشمند)

۲۲-۲۳ سالگی، پشیمان از رشته / آزرده / ناامید

دنبال شروع دوباره اما خسته

دنبال تغییر رشته

ادامه تحصیل بدهم یا نه ؟

اصلا از اول کنکور بدهم؟

بازار پزشکی خوبه برم پزشکی بخونم فقط یه زیست باید بخونم؟

سربازی را چکار کنم ؟

فلان رفیقم رفت تو بازار داره میترکونه

فلانی هم رفته خارج داره صفا میکنه

فلانی هم دلش خوشه داره کارآفرینی میکنه

## مسیر یک فرد عادی با زندگی بدون هدف (زندگی غیر هوشمند)

۲۵-۲۶ سالگی یا سربازی رفته و لیسانس داره و هیچی بلد نیست  
یا فوق لیسانس گرفته و سربازیش مونده و هیچ علاقه ای به رشته نداره ولی ادامه داده

خوب حالا چکار کنیم؟

بریم خارج؟


کار هم که گیر نیاد / اونایی هم که هست دنبال کارگر میگردن / یعنی من با یه دیپلم  
یکی حقوق بگیرم / بیمه میکنه؟؟

برم دکتری هم بخونم؟ / ارشد بخونم؟

اون رفیقم که تو بازار اون یکی هم که رفته خارج اون یکی هم که ۷ نفر زیر دست داره  
من تو دبیرستان از همه اینها باهوش تر بودم

رتبه کنکورم هم بهتر بود


....



مسیر یک فرد عادی با زندگی بدون هدف (زندگی غیر هوشمند)  
بالاخره یک روز میفهمه که باید چکار میکرده ..... یا چه کار باید بکنه



# هدف و هدفگذاری



برای چه زندگی می‌کنم؟  
به دنبال چه چیزی در زندگی هستیم؟  
چه هدفی داریم؟  
آیا آنجایی که در نظر گرفته بودم ، رسیده‌ام ؟  
زندگی که در آن قرار دارم چگونه می‌توانم تغییر دهم که بهتر شود ؟  
آیا خوشحال هستم ؟  
آیا کارهایی که انجام می‌دهم باعث خوشحالی من می‌شوند ؟  
آیا من به زندگانی متعهد هستم یا بدون هدف هستم ؟ اگر متعهد و هدف دارم ، آنها عبارتند از ...  
آیا من تاثیر گذار هستم؟  
آیا این چیزی بوده که من فکر می‌کردم؟



۳۰ سالگی کجاایم ؟ ۲۵ سالگی دوست داریم کجا باشیم ???

چی می خوام؟

چرا میخوام؟

چجوری بهش برسم؟

چه وقت باید بهش برسم؟



## موفقیت

از دید بیشتر مردم ، فرد موفق کسی است که به اهداف خود رسیده و در درون خود احساس رضایت خاطر دارد، که این حاصل تلاش و کوشش مداوم در زندگی می باشد



۲۰۱۰-۲۰۰۰

موفقیت

۲۰۲۰-۲۰۱۰

شادی

۲۰۳۰-۲۰۲۰

معناگرایی

# ارکان موفقیت

۱-هدف

۲-برنامه ریزی

۳-تلاش، کوشش ، همت

۴-انگیزه

# چگونه هدف انتخاب کنیم؟

## گام اول: تجسم خود در افق چند ساله



در گام اول لازم است که ذهن خود را آزادِ آزاد کنید و به آنچه دوست دارید که در چند سال (مثلا ۵ سال آینده) برسید فکر کنید.

لازمهٔ این مرحله فکر خلاق و تجسم و پرسش های هوشمندانه از خود است.

# گام دوم: انتخاب از بین آرزوها

در این گام باید از بین رویاها و آرزوهایی که در گام قبلی به آنها رسیده ایم، انتخاب کنیم. چرا که ما عمر حضرت نوح (ع) را که نداریم.

چگونه؟ با انجام دادن سه تست:

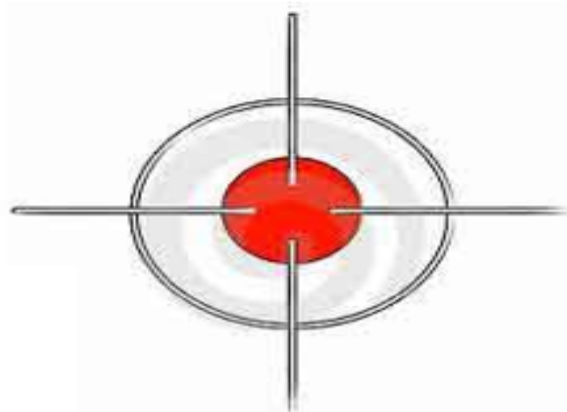
- تست نیازمندی
- تست توانمندی
- تست علاقه مندی





## گام دوم: انتخاب از بین آرزوها

- تست نیازمندی، یعنی اینکه کدام یک از آرزوهای من ضروری تر و مهم تر است. برخی اهداف جذاب هستند اما باید بدانیم که کسی که به کارهای غیرمهم می پردازد از کارهای مهم باز می ماند. شاید یادگرفتن موسیقی خیلی جذاب باشد اما ضرورت و اهمیت به پایان رساندن پایان نامه ضروری ترین است.
- تست علاقه مندی، به کدام ها علاقه داریم؟ کدام هدف هست که در من نسبت به آن یک شوق و ذوق درونی وجود دارد!
- تست توانمندی، باید از خودم بپرسم در چه چیزهایی استعداد داریم؟ بیل گیتس مدیر و کارآفرین بزرگی است اما شاید نقاش خوبی نباشد و پیکاسو نقاش خوبی است اما لزوماً مدیر خوبی نیست.



بعد از اینکه آرزوهایمان را در برابر این سه تست قرار دادیم، می توانیم از بین آرزوها، اهدافی را انتخاب کنیم که هم ضروری هستند هم به آن ها علاقمندیم و هم در آن ها توانمند.

# گام سوم: هوشمندسازی اهداف

اهداف باید هوشمند باشند

هوشمند یعنی SMART

- **Specific** (مشخص)
- **Measurable** (قابل اندازه گیری)
- **Attainable** (دست یافتنی)
- **Reasonable** (منطقی)
- **Time bounded** (زمان دار)



# گام سوم: هوشمندسازی اهداف

- نمونه: حمید برای خود چنین هدف گذاری کرده است: به پایان رساندن مقطع کارشناسی ارشد در حقوق جزایی از دانشگاه تهران با معدل بالای ۱۸ تا سه سال آینده.
- این هدف مشخص است چون ذوایای هدف را گفته است.
- قابل اندازه گیری است چون سه چیز قابل اندازه گیری دارد، معدل، دانشگاه و سه سال.
- دست یافتنی است چون حمید معدل و پیشینه خوبی در دوره لیسانس دارد.
- منطقی است چون در راستای دیگر اهداف حمید است و این هدف در تست علاقه مندی و توانمندی و نیازمندی نمره خوبی آورده است.
- **Time bounded** (زمان دار)، چون گفته شده تا سه سال آینده.

## گام چهارم: تحلیل هم افزایی اهداف

- زمانی که اهدافمان را تک به تک از نظر نیازمندی و توانمندی و علاقمندی و همچنین هوشمند بودن می‌سنجیم. ممکن است برخی چیزها از دستمان در برود.

- یکی از معیارهایی که می‌توانیم مجموعه اهداف را بسنجیم این است که آیا اهداف همدیگر را تقویت می‌کنند که به این حالت می‌گویند: سینرژی، هم افزایی یا هم نیروزایی.

- یا اینکه اهداف متناقض و در تضاد با هم هستند.

- مثلاً دو هدف افزایش مهارت‌های مطالعه و قبولی در کارشناسی ارشد دو هم افزا هستند. چرا که هر دو به تحقق هم کمک می‌کنند.



## گام پنجم: تحلیل جامعیت اهداف

- اهداف ما ممکن است که هم هوشمند باشند و هم هم افزا، اما جامع نباشند.
- فراموش نکنیم ما که قارچ نبودیم که بیاییم بالا، پدر و مادر و همسر و ....
- آیا همراهان ما در زندگی در اهدافی که برای خود تعیین کرده ایم سهمی دارند؟

• در تعیین اهداف باید دیگران رو هم در نظر گرفت.



- خدا
- خانواده
- جامعه
- محله
- همکاران
- و ...

• در ضمن هدف نباید باعث ضرر به دیگران شود!

## گام ششم: تحلیل امکان پذیری اهداف

- ممکن است بگویید که ما که در هوشمندسازی اهداف، یک بار امکان پذیری هدف را سنجیدیم، دوباره چرا؟
- جواب این است که تک تک اهداف ممکن است امکان پذیر باشد اما وقتی کنار هم قرار می گیرند، تحقق همه آن ها در آن محدوده زمانی که در نظر گرفته ایم امکان پذیر نباشد.
- پس باید مجموعه اهداف را تحلیلی دوباره بکنیم و در صورت سنگین بودن اهداف، کمی از سختی و سنگینی اش بکاهیم.



## گام هفتم: مکتوب کردن اهداف

- تجربه نشان داده است که مکتوب کردن اهداف نقشی بسیار کلیدی دارند و هیچ چیز (حافظه خوب) جای آن را نخواهد گرفت. مکتوب کردن اهداف سه فایده دارد،
- فایده اول، نصب اهداف پیش روی چشمتان در مکان های مختلف، یادآوری اهداف و در نتیجه جلوگیری از روزمرگی
- فایده دوم، امکان ارزیابی تحقق و رسیدن به اهداف در فواصل زمانی متعدد. آیا در راستای هدف سه ساله ام در این شش ماه پیشرفت اساسی داشته ام.
- فایده سوم، امکان ارزیابی آن در سال های آینده و بررسی موفقیت ها و عدم موفقیت ها و درس گرفتن از گذشته خود.



## گام هشتم: اعلان اهداف

- مکتوب کردن اهداف یکی از روش های ایجاد تعهد درونی است.
- اما اعلان اهداف یکی از روش های ایجاد تعهد بیرونی است.
- می توانید اهداف خود را
  - زیر شیشه میز کارتان که همه می بینند قرار دهید.
  - قاب بگیرید و روی دیوار نصب کنید.
  - آن را در یک جلسه خانوادگی بیان کنید.
  - آن را با بهترین دوستان در میان بگذارید.
  - آن را در وبسایت یا وبلاگتان منتشر کنید
  - و ...
- همه این ها کمک خواهد کرد که هدف شما، یک هدف واقعی شود.