

به دنبال تحقق رویاهایت باش

همه ما در ذهن مان رویاهایی داریم و بر مبنای این رویاها و ایده‌آل‌ها هدف‌هایی را طراحی می‌کنیم. در واقع انسان بی‌هدف و بی‌انگیزه نمی‌تواند زنده بماند و زندگی کند.

بنابراین ممکن است هریک از ما اهداف کوچک یا بزرگی را دنبال کنیم اما بی‌تردید، بی‌هدف نیستیم. بزرگی و کوچکی اهداف ما به ایده‌آل‌ها، جهان‌بینی و نگاه ما به زندگی برمی‌گردد اما قدر مسلم هریک از ما به نوعی به دنبال رشد و تعالی هستیم. حتی اگر مسیر و تعریف مان از این رشد و تعالی با یکدیگر متفاوت باشد.

صرف نظر از جزئیات اهدافی که می‌تواند به تناسب هر شخصی متفاوت باشد اما لازم است تا برای هدف‌های مان برنامه‌ریزی داشته باشیم و به این برنامه‌ها پایبند باشیم. یقیناً وقتی بتوانیم یکی یکی فهرست اهداف مان را تیک بزنیم و به آنها دست پیدا کنیم حس بهتری نسبت به خودمان خواهیم داشت و این یعنی رضایت بیشتر از زندگی و رسیدن به آرامش. کار و تلاش در مسیری که از نظر شخصی برای ما جذاب و ارزشمند است، در مقایسه با تلاش برای خواسته‌ای که آزادانه انتخاب نشده‌اند، به احتمال بیشتری برای ما شادمانی خواهد داشت.

تحقیقات متعددی نشان داده که در میان فرهنگ‌ها و نژادهای گوناگون، افرادی که اهداف اصلی زندگی‌شان ذاتاً و از درون برای شان ارزشمند و دارای اجر است، از پیگیری و دنبال کردن آنها لذت و رضایت بیشتری دارند. حقیقت این است که دنبال کردن اهداف درونی ما را شادمان‌تر می‌کند. بخشی به این خاطر است که آنها به طور نسبی الهام بخش‌تر و لذت بخش‌تر هستند و بخشی دیگر احتمال دارد که روی آنها سرمایه‌گذاری کنیم، حفظ‌شان کنیم و در آنها موفق شویم.

محققان نشان داده‌اند که دنبال کردن هدف‌های درونی به فرد برای ارضای نیازهای اساسی روان‌شناختی کمک می‌کند.

به همین خاطر است که اغلب افرادی که به خواسته والدین یا اطرافیان خود در رشته تحصیلی خاصی تحصیل می‌کنند یا به شغل خاصی روی می‌آورند در شغل یا تحصیل‌شان چندان موفق نیستند. برخی از این افراد که بیشتر خودشان را دوست دارند و از عزت نفس بالاتری برخوردارند حتی از میانه‌های مسیر هم که شده برمی‌گردند و به دنبال اهداف و علایق خود می‌روند و می‌توانند موفقیت را در آغوش بگیرند اما آنهایی که جرات تغییر ندارند یا موفق نمی‌شوند یا به آرامش درونی نمی‌رسند.

سال جدید چه اهدافی را برای خودمان تعیین کنیم و چگونه برای دستیابی

سال‌نوا اهداف

فرصت‌هایی است که می‌تواند عمل کردن در جنبه‌های مختلف زندگی را بهبود بخشد. در غیر این صورت هر چه بخواهیم رسید! این بهار برای یک برنامه‌ریزی، برنامه‌ای که در پایان سال بکشیم و با خودمان بگویم

سال ۱۴۰۳ هم آمد و حتی نخستین ماه آن یعنی فروردین رو به پایان است. گذر سال‌ها، ماه‌ها، روزها و لحظه‌ها به معنای از دست رفتن فرصت‌ها و زمانی است که برای زندگی کردن به ما داده شده است. در واقع زمان در حال گذشتن است و عمر ما به عنوان بالاترین متاع در حال سپری شدن. پس اگر برای زندگی مان برنامه خاصی نداشته باشیم، گذر زمان فقط سپری شدن لحظه‌ها، روزها و فصل‌هاست و دستاورد ما از این گذر زمان هیچ است. به همین دلیل می‌توان از هر فرصتی برای برنامه‌ریزی، تغییر و رشد استفاده کرد و بهره برد. سال تازه و فصل بهار هم یکی از بهترین

زهره احمدزاده

خبرنگار چارچوب‌یاری

ویژگی هدف‌های قابل تحقق

هر هدفی قابلیت دسترسی و تحقق ندارد. اصلاً برخی از اهدافی که ممکن است در ذهن ما وجود داشته باشد هدف نیست! هدف‌هایی که ما برای خودمان تعیین می‌کنیم باید ویژگی‌های خاصی داشته باشند تا بتوانیم به آنها دست پیدا کنیم وگرنه ممکن است با عدم تحقق اهداف مان مواجه و بیشتر سرخورده شویم.

دسته‌بندی اهداف

شاید نخستین گام برای یک برنامه‌ریزی یک‌ساله دسته‌بندی اهداف مورد نظرمان باشد. به طور نمونه می‌توانیم اهداف مان را در گروه اهداف آموزشی و تحصیلی، اهداف سلامتی و ورزشی، اهداف درآمدی و اقتصادی، اهداف معنوی و اهداف ارتباطی تقسیم‌بندی کنیم و ذیل هریک از این سرفصل‌ها گزینه‌هایی را طراحی و اجرایی کنیم.

انعطاف‌پذیری

برنامه‌ریزی زمان باید انعطاف‌پذیر باشد. ممکن است در طول روز با تغییرات غیرمنتظره روبه‌رو شوید، بنابراین باید قادر باشید برنامه خود را به روزرسانی کنید.

مشخص و دقیق بودن

اهداف باید مشخص و دقیق باشند تا بتوانید به خوبی آنها را اندازه‌گیری کنید. مثلاً اگر می‌خواهید ادامه تحصیل بدهید باید مشخصاً در چه رشته‌ای تا بتوانید در همان مسیر برنامه‌ریزی و تلاش کنید.

زمان‌بندی

باید زمان مشخصی برای دستیابی به اهداف خود تعیین کنید. به عنوان مثال، اگر می‌خواهید زبان انگلیسی‌تان را تقویت کنید لازم است بدانید در چه بازه‌ای قرار است این اتفاق بیفتد. بنابراین، تعیین یک زمان مشخص برای دستیابی به این هدف می‌تواند به شما کمک کند.

واقع‌گرایی

اهداف باید واقع‌گرایانه باشد، به این معنی که باید قابل دستیابی و قابل تحقق باشد. به طور مثال شما می‌توانید در طول یک سال به وزن دلخواه برسید اما اگر اضافه وزن زیادی دارید، غیرممکن است یکی دو ماهه ۲۰ کیلو وزن کم کنید!

اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت

هدف و جهت داده می‌شود. با توجه به این نکات، تعیین اهداف خود را با دقت انجام داده و برای دستیابی به آنها برنامه‌ریزی کنید. این کار به شما کمک خواهد کرد تا به بهترین شکل ممکن برای سال جدید آمادگی داشته باشید.

بهتر است اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت داشته باشید. اهداف کوتاه‌مدت به شما کمک می‌کنند تا پیشرفت خود را در طول زمان پایش کنید و اهداف بلندمدت به شما