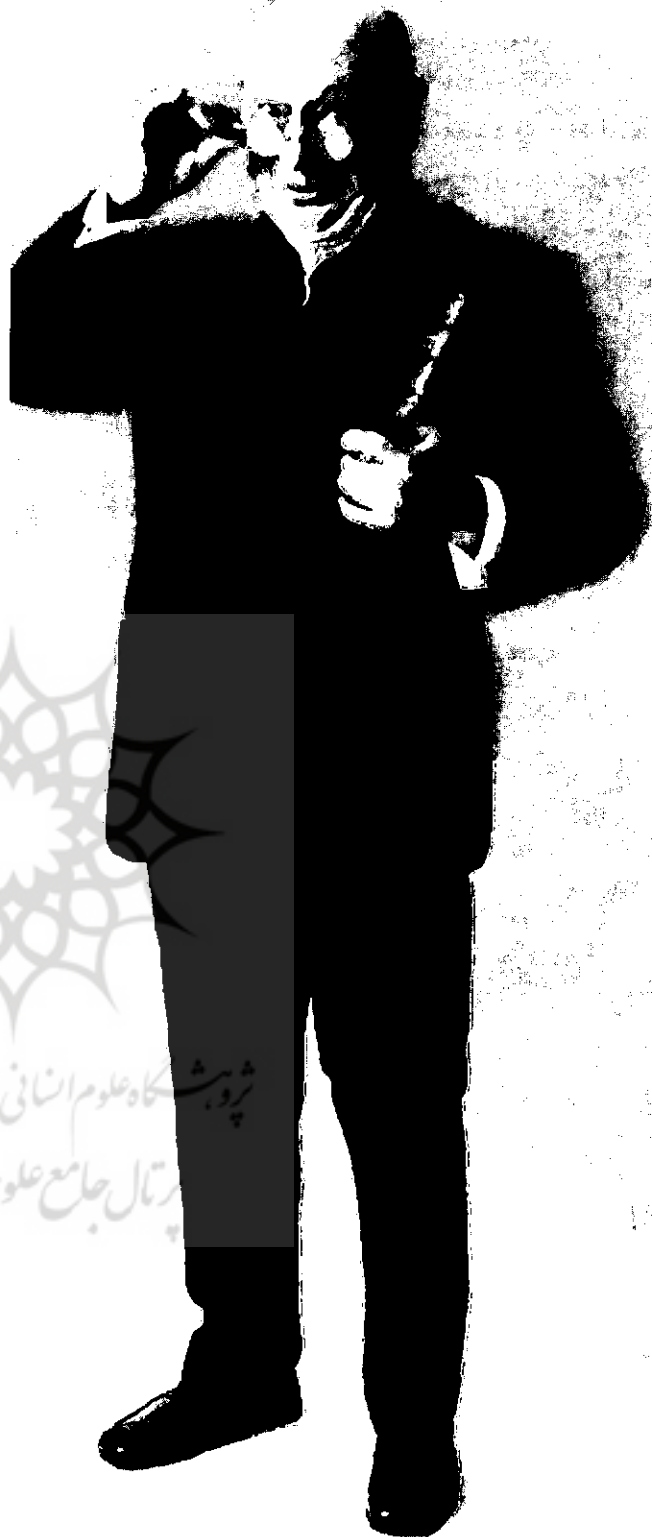


چگونه آرزوهایمان را به هدف تبدیل کنیم؟

آزاده شجاعی - دکتر داریوش دهقان



همان گونه که جنبش داشتن نشانه زندگی است، هدف داشتن نشانه زندگی معنی دار می باشد. هر فرد پیروزی را که به یاد آورید دارای هدف بوده است. دانش، کوشش و مهارت ها تنها وقتی به جایی می رسند که متوجه هدفی باشند. بعضی از فایده های داشتن هدف به قرار زیر است:

- به تفکر و فعالیت های انسان جهت می دهد.
- هیجان و تحرک ایجاد می کند.
- موجب استفاده شایسته از وقت، توانایی ها و امکانات می شود.

- موجب بازدهی و بهره وری معنوی و مادی از زندگی می شود.

- رضایت ایجاد می کند و اعتماد به نفس را افزایش می دهد.

- فرد را یاری می کند تا آینده اش را آن گونه شکل دهد که می خواهد.

- به انسان چیزی می دهد تا به خاطرش برخیزد و تلاش کند.

- وقتی به عمل درآید، به فرد امکان می دهد میزان پیشرفت خود را اندازه گیری کند.

- کلید برآوردن آرزوها می شود.

- موجب رشد و تعالی فرد و جامعه می گردد.

می توان گفت هیچ چیز مثل داشتن هدف و پیگیری آن به زندگی انسان معنی و سازمان نمی دهد. وقتی هدفی دارید که بدان متعهدید، از وقت، اندیشه و نیروی خود برای رسیدن به آن استفاده می کنید و از این طریق به هستی خود سامان می دهید و زندگی تان را پرثمر می کنید.



می توان گفت هیچ چیز مثل داشتن هدف و پیگیری آن به زندگی انسان معنی و سازمان نمی دهد. وقتی هدفی دارید که بدان متعهدید. از وقت، اندیشه و نیروی خود برای رسیدن به آن استفاده می کنید و از این طریق به هستی خود سامان می دهید و زندگی تان را پرثمر می کنید.



- شناخت مردم و آگاهی از فرهنگ قدیمی کشور چین.

مثال دیگر: کسی که می خواهد وزن کم کند، ممکن است امتیازات زیر را بنویسد:

- سالم تر می شوم و نیروی بیش تری خواهم داشت.
- از بیماری های ناشی از سنگینی وزن جلوگیری می کنم.
- در فعالیت های بدنی بیش تری می توانم شرکت کنم.
- از نظر ظاهر و پوشش برازنده تر خواهم بود.
- اعتماد به خودم را افزایش می دهم.

۲- آرزو یا خواست خود را به صورت رویداد یا رفتاری دقیق و روشن بنویسید.

برای مثال، به جای این که بگویید می خواهم در چین ادامه تحصیل دهم یا وزن کم کنم، بنویسید: در رشته طب سوزنی از دانشگاه پکن مدرک دکترا خواهم گرفت، بیست کیلو از وزنم را کم خواهم کرد.

۳- مشخص کنید که به چه دانش و مهارت هایی برای دست یابی به خواستتان نیاز دارید.

برای مثال، برای تحصیل در چین نیاز به یادگیری زبان چینی دارید، یا برای از دست دادن وزن باید راه های بی خطر رژیم گرفتن و ورزش کردن را بیاموزید.

۴- موانع رسیدن به خواست خود را معین کنید.

هنگام نوشتن هدف باید واقع بین بود و همه جوانب کار

حال باید دید هدف چگونه ساخته می شود. برای ساختن هدف باید به آرزوها و خواست های راستین خود مراجعه کنید. آرزو یا خواستی راستین خوانده می شود که شدیداً آن را بخواهید و حاضر باشید برای به دست آوردنش تلاش کنید و از بعضی چیزها بگذرید. وقتی برجسته ترین آرزوی خود را مشخص کردید، هفت قدم هدف سازی زیر را دنبال کنید: (دهقان، ۱۳۸۳)

۱- فایده های دست یابی به آن آرزو را بیان کنید.

می دانید که دانایان، کاری بی فایده انجام نمی دهند، بنابراین فهرستی از سودهای معنوی و مادی که از برآورده شدن این آرزو به شما می رسد، بنویسید. این فهرست نوشته شده را پیوسته در پیش رو یا در ذهن خود داشته باشید تا انگیزه ای برای ادامه تلاش هایتان شود. برای مثال، کسی که می خواهد در چین رشته پزشکی را تحصیل کند ممکن است فایده های عمومی زیر را بنویسد و همیشه در معرض دید خود قرار دهد:

- فارغ التحصیل شدن در رشته پزشکی از دانشگاه یک کشور بزرگ شرق.
- متخصص شدن در استفاده از طب قدیم و جدید.
- تأکید بیش تر بر درمان با استفاده از گیاهان و مواد خوراکی، نه فقط مواد شیمیایی.
- جزء ایرانیان محدودی بودن که از کشور چین فارغ التحصیل می شوند.
- دیدن کشور افسانه ای چین و زندگی کردن در آن.

را در نظر گرفت و سدهای راه را مشخص کرد. این آگاهی هدف را واقعی‌تر و فرد را مهیا می‌سازد تا پیش‌بینی‌های لازم را انجام دهد. در مثال‌های قبلی عدم شناخت کشور چین، بی‌خبری از فرهنگ مردم این کشور، هزینه‌های سفر و دوری از خانواده می‌تواند بعضی از موانع ادامه تحصیل در چین محسوب شوند. صرف نظر کردن از بعضی از خوراکی‌های مورد علاقه، تعهد برای ورزش منظم و اختصاص دادن وقتی به فعالیت‌های ورزشی نیز از موانع کم کردن وزن به حساب می‌آیند.

۵- منابع و مراکزی را که ممکن است شما را برای دست‌یابی به خواستتان یاری کنند، مشخص کنید.
درست است که مسئولیت هر هدف با فرد صاحب هدف است، اما می‌توان منابع و مراکزی یافت که شما را در دسترسی به هدفان کمک کنند. برای مثال، آرزومند تحصیل در چین می‌تواند از سفارت چین، اینترنت، یا کسانی که قبلاً در آن جا درس خوانده‌اند اطلاعات لازم را به دست آورد؛ یا کسی که می‌خواهد ورزش را کم کند می‌تواند از پزشکان، مراکز ورزشی، مشاوران بهداشت فردی، مربیان ورزشی یا کسانی که قبلاً پیروزمندانه وزن کم کرده‌اند، اطلاعات و احتمالاً یاری مورد نظر را به دست آورد.

۶- برای دست‌یابی به آرزویا خواست خود تاریخ سررسیدی تعیین کنید.

برای مثال، خواهان تحصیل در چین می‌تواند بنویسد: تا پایان خرداد ماه ۱۳۹۰ در رشته طب سوزنی از دانشگاه پکن مدرک دکترای خواهم گرفت. فردی که می‌خواهد وزن از دست بدهد می‌تواند بنویسد: تا اول اسفندماه ۱۳۸۴ پانزده کیلو وزن از دست خواهم داد. تعیین تاریخ سر رسید باعث تعهد و تلاش بیش‌تر و تنظیم وقت می‌شود.

۷- برای دست‌یابی به خواست خود نقشه‌ای طرح کنید و آن را به اجرا بگذارید.

اجرای هر عمل با ارزشی مستلزم نقشه و برنامه است. نقشه می‌بایست تمام فعالیت‌های شما را از آغاز تا پایان برآورده کردن آرزویتان، به روشنی، مشخص کند. نقشه شما ریز اقداماتتان را به ترتیبی که انجام می‌شوند منعکس می‌کند، به طوری که بتوانید این اقدامات را برای اجرا، در برنامه و تقویم سالانه، ماهانه، هفتگی و روزانه خود قرار دهید. برای مثال اگر قصد تحصیل در چین داشته باشید نقشه شما پاسخ پرسش‌های زیر و جزئیات آن‌ها را نشان می‌دهد:

- ۱- برای کسب اطلاعات لازم چه وقت و چگونه با دانشگاه مورد نظر در چین ارتباط برقرار می‌کنید؟
- ۲- مخارج کلی تحصیل در آن دانشگاه و آن کشور چقدر





هدف، هزینه، زمان، نوع کار، مدت که همه عمر به کار می‌آید. قابل ذکر است که حتی در کشورهایی که در فاصله پنجم درصد افراد دارای هدف‌های نوشته شده‌اند، به اندازه بسیار کم به افراد پیروزی طلب و با برنامه، هدف دارند.



معلوم شد که دویدن به شما زیان نمی‌رساند، نقشه شما باید مشخص کند که کدام روزها و در چه ساعتی از روز خواهید دوید، در کجا خواهید دوید، با چه کسی خواهید دوید، چه لباسی خواهید پوشید، چه مدت و با چه سرعتی به دویدن ادامه خواهید داد، در چه مقطعی بر مدت و شدت دویدن خود خواهید افزود و مسایلی از این قبیل. نقشه عملی می‌تواند چنین ذکر شود:

دویدن به مدت ۳۰ دقیقه صبح‌ها، سه روز در هفته (دوشنبه، چهارشنبه و جمعه از ۶ تا ۶/۳۰) در پارک لاله، شرکت در کلاس‌های ورزشی و بدن سازی سهراب، روزی یک ساعت، ۲ روز در هفته (عصرهای پنجشنبه و سه شنبه از ساعت ۶ تا ۷)، خوردن غذاهای کم چربی و کم شیرینی، کاستن از نان و مواد نشاسته‌ای، مصرف زیاد میوه و سبزی، حداقل نوشیدن ۸ لیوان آب در روز و کاستن ۲ کیلو از وزن در هر ماه.

با دنبال کردن این هفت قدم می‌توانید هر آرزویی را به هدف تبدیل کنید و به آن دست یابید. هدف سازی مهارتی کارساز است که همه عمر به کار می‌آید. قابل ذکر است که حتی در کشورهای پیشرفته فقط پنج درصد افراد دارای هدف‌های نوشته شده‌اند. به عبارت دیگر تنها افراد پیروزی طلب و با برنامه، هدف دارند. بنابراین اگر این هفت قدم هدف سازی را بیاموزید و به کار گیرید و سپس به دیگران یاد دهید، به خود و آن‌ها خدمت با ارزشی خواهید کرد.

- ۱- است و چه وقت و چگونه این مخارج را تأمین می‌کنید؟
- ۲- هزینه یادگیری زبان چینی چقدر است؟
- ۳- چه نمره‌هایی در زبان چینی قابل قبول دانشگاه مورد نظر می‌باشد و چه باید کرد؟
- ۴- زبان چینی را در کجا و کی خواهید آموخت؟
- ۵- چه روزها و ساعت‌هایی برای خواندن زبان چینی به کلاس می‌روید و از کجا شروع می‌کنید؟
- ۶- اقدامات لازم برای گرفتن ویزا را در چه زمانی به پایان می‌رسانید؟ تاریخ را ذکر می‌کنید.
- ۷- ترتیب سکونت شما در کشور چین چگونه خواهد بود؟ جست و جو در این مورد و تاریخ آن را می‌نویسید.
- ۸- چه مقدار از مخارج را با خود خواهید برد و آن را از کجا تهیه می‌کنید؟ مبلغ را ذکر کنید.
- ۹- برای چه درصدی از مخارج باید از هم اکنون کار کنید؟ مبلغ را برآورد کنید و بنویسید.
- ۱۰- چه کاری خواهید کرد؟ نوع کار، ساعت‌ها و روزها را مشخص نمایید.
- ۱۱- با چه وسیله‌ای به چین خواهید رفت؟ اگر با هواپیما مسافرت می‌کنید، تاریخ خرید بلیت و پرواز را ذکر می‌کنید. اگر به شکل دیگری می‌روید مسیر، مدت، تاریخ حرکت و رسیدن به مقصد را مشخص می‌نمایید.
- ۱۲- آیا لازم است برای تأمین قسمتی از مخارج در آن جا کار کنید؟
- ۱۳- آیا اجازه کار به دانشجوی می‌دهند؟ اگر نه، چگونه باقی مانده هزینه را تأمین می‌کنید؟

منبع:

— دهقان، داریوش (۱۳۸۳): راه‌های جاودانه پیروزی، چاپ تهران.

مثالی دیگر:

اگر خواستید برای کم کردن وزن از دویدن استفاده کنید و