

هدف واقع‌بینانه، آن است که نه تنها سهل‌الوصول نباشد بلکه به نسبت مشکل هم باشد تا ضمن ایجاد کشش لازم، از حدود توانایی شخص تجاوز نکند.

۴- هدف‌های عمده و اساسی زندگی خود را تعیین کنید

نیاید برای هر مورد کوچک در زندگی، هدفی تعیین کنید، بلکه باید افکار خود را روی رسیدن به چند هدف متمرکز نمایید. اگر شمار هدف‌های تان زیاد است، باید مهم‌ترین آن‌ها را که تأثیر حیاتی بر وضعیت زندگی تان دارند، برگزینید، به طوری که در پایان سال وقتی به راه سپری‌شده‌ی خود می‌نگرید، احساس رضایت کنید. اگر هدف‌های کوچک و بزرگ بسیاری را پیش‌رو داشته باشید، در نیمه‌ی راه، درمانده و ناتوان می‌شوید و از حرکت بازمی‌مانید. فراموش نکنید که توان شما، محدود است و هدف‌های بسیار، توان بی‌پایان می‌خواهد که در کسی موجود نیست.

«چارلی گارفیلد» که در زمینه‌ی افزایش کارایی، تحقیقات فراوانی نموده، می‌گوید یکی از تفاوت‌های عمده بین افراد پرتوانی که عملکرد کامل دارند، با افراد معمولی، آن است که آنان خوراها هدف برای خود نمی‌تراشند، بلکه فقط به چند هدف اکتفا کرده و می‌کوشند تا به آن‌ها برسند.

۵- هدف‌ها باید قابل پی‌گیری باشند

هدف‌هایی را برگزینید که بتوانید پیشرفت به‌سوی آن‌ها را به‌طور دقیق و اصولی دنبال کنید. فراموش نکنید که سنجش دقیق میزان پیشرفت به‌سوی هدف، صبحانه‌ی قهرمانان است. بنابراین اگر قصد دارید وزن خود را کاهش دهید، نمودار یا جدولی را تهیه کرده و روند کاهش وزن تان را در مدت زمانی معین روی آن پی‌گیرید. اگر در جهت بهبود رابطه‌ی قدم‌برمی‌دارید، باید شمار دفعات دیدار با فرد مورد نظر و همچنین احساس خود را پس از هر ملاقات، روی کاغذی بنگارید، حتی می‌توانید برای سنجش بهبود روابط خود با آن شخص، ارقام ۱ تا ۱۰ را به‌عنوان امتیاز قائل شوید.

اهمیت پی‌گیری دقیق هدف، در این است که اگر از مسیر درست خارج شوید و یا تعهد خود را به بوته‌ی فراموشی بسپارید، پیش از آن که فرصت‌ها را از دست بدهید، به شما هشدار می‌دهد تا در وضعیت خود، تجدیدنظر کنید.

اغلب مشاهده می‌شود که بسیاری از مردم در شروع سال، اهدافی را برای خود برمی‌گزینند و روی کاغذ می‌آورند اما آن‌را در پوشه‌ای بایگانی کرده و تا پایان سال نیز به آن مراجعه نمی‌کنند. وقتی هدفی را برمی‌گزینید، باید با استفاده از یک جدول زمان‌بندی‌شده، مدام آن‌را وارسی کنید و از آخرین وضعیتش باخبر باشید. به این ترتیب، اگر پیشرفتی به‌سوی خود مشاهده کنید، احساس رضایت و خرسندی خواهید کرد و خودبه‌خود به ادامه‌ی راه، ترغیب می‌شوید و هرگاه به بی‌راهه کشانده شوید، خود را به مسیر درست، هدایت خواهید کرد.

منبع: «سیری در کمال فردی» «کنت بلانکارد»
جبار کریمزاده

بارقه‌های شادی...

• مال و مکتبی ندارم؛ تنها سرمایه‌ی من، روح شادم است. «هنری میلر»

• اگر می‌خواهید شاد باشید، اول دیگران را شاد کنید. «مارک تواین»

• شادبودن، یکی از بالاترین نعمت‌هایی است که خیلی‌ها به آن دست‌می‌یابند و خیلی‌ها هم از آن محروم‌اند. «ارسطو»

• تا زنده‌اید، دل خود را شاد نگه‌دارید تا فرصتی برای دلتنگی و دلمردگی نداشته باشید. «اسکاتیش»

• اگر ترش‌رو یا اخمو باشید، دیگران تمایلی به هم‌نشینی با شما ندارند، پس شاد باشید و لبخند بزنید تا شما را در جمع خود بپذیرند. «ویلیام مکتب»

• ما همیشه به درهایی که شادی در پشت آن‌ها نهفته است، فکر می‌کنیم اما کم‌تر به دری که شادی را به روی ما می‌گشاید، توجه داریم. «هلن کلر»

• در زندگی، وقتی کاری برای انجام‌دادن یا چیزی برای عشق‌ورزیدن یا بارقه‌ای برای امیدوار بودن داشتید، می‌توانید خود را جزو افراد شاد و زنده‌دل به حساب آورید. «آلان چارمر»



گردآوری و تنظیم: ایرج صامتی