



مقاله

# هدف‌گزینی در زندگی

طاهره حسینی قمی  
کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی



## مقدمه

هدف را در زندگانی بشر می‌توانیم مانند قطب‌نما برای کشتی‌های اقیانوس‌پیما در نظر آوریم. همان‌گونه که در دل آب‌های بی‌کران، قطب‌نما جهت و مقصد را به ناخدای کشتی نشان می‌دهد، هدف‌های زندگی هم موجب جهت‌گیری صحیح انسان‌ها می‌شوند و آنان را از سرگردانی و پوچی بازمی‌دارد.

**کلیدواژه‌ها:** هدف، هدفمندی، انگیزه، احساس کامیابی.

## ● تعریف هدف

«هدف، چیزی است که برای رسیدن به آن تلاش و کوشش می‌شود.» هدف یعنی خواسته‌ای از پیش تعیین‌شده با تمام وجود. هدفی که با تمام وجود آن را نخواهیم، یک رویا و هوس است. هدف تابلوی زندگی هر انسان است. هدف دانایی‌ها و آگاهی‌هایی است که مسیر کارها و نتیجه‌آن‌ها را مشخص می‌کند.

## ● ضرورت هدفمندی در زندگی

ذهن انسان مانند یک ماشین هدف‌جوست. وقتی به ذهنتان هدفی بدهید، تمام قوای شما برای رسیدن به آن متمرکز می‌شوند. به یاد داشته باشیم که آینده مکانی نیست که به آن جا می‌رویم بلکه جایی است که خود، آن را می‌سازیم. راه‌هایی که به آینده ختم می‌شوند، یافتنی نیستند بلکه ساختنی‌اند.

زندگی مانند قایق‌سواری در یک رود ناآرام است. می‌توان در یک قایق نشست؛ بدون آن که سعی در به حرکت درآوردن آن داشت و خود را به دست جریان رود سپرد. جریان آب شما را نگاه می‌دارد و با خود به پیش و پس می‌برد.

هرچند گاه قایق به کناره رود نزدیک می‌شود و شما می‌توانید مدتی در آن جا بمانید تا دوباره آماده برگشتن به داخل قایق شوید. کناره رود در برخی نقاط عالی است اما در جاهایی دیگر شرایط دشواری دارد؛ بنابراین، برای رسیدن به نقاط خوب باید هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی کرد. آینده از آن کسانی است که به جای ایستادن در برابر امواج زندگی، بر آن‌ها سوار می‌شوند و به جای ساختن سد در برابر رود

زندگی، قایقی بر روی آن می‌سازند. آینده از آن کسانی است که می‌دانند چرا زندگی می‌کنند، کجا هستند و به کجا خواهند رفت.

آجر باورهای شما بناهای آینده شما را خواهند ساخت و اگر این آجرها هوشمندانه، محکم، متناسب، با ثبات و نظم و ترتیب چیده شوند، زیباترین آینده از آن شماست. به یاد داشته باشیم که همه محدودیت‌ها

فقط ساخته ذهن ما هستند. ما بیش از محدودیت‌های محیط، اسیر محدودیت در باورهای خودمان هستیم. پس، با هدف‌گذاری اثربخش در زندگی می‌توانیم به جای محدود شدن در چارچوب‌های زندگی به بازی با این چارچوب‌ها بپردازیم و لحظه‌های خوب و سرشار از موفقیتی را در زندگی بسازیم.

بی‌هدف بودن، انسان را دچار روزمرگی می‌کند و داشتن هدف او را از تقلید کورکورانه و گم شدن در راهی که مقصود وی نیست، بازمی‌دارد. بدانید که هدف‌ها هستند که مسیر و مقصد زندگی را تعیین و روشن می‌کنند و به انسان اعتمادبه‌نفس، انگیزه و عشق به زندگی می‌دهند. هدف، انسان را به تحرک وامی‌دارد و او را با استعدادها و توانمندی‌های بی‌کران درونش آشنا می‌کند. هدف، انگیزه رفتن و محرک تلاش و کوشش می‌شود.

## ● نتیجه هدفمندی در زندگی

- \* هدف به زندگی جهت و معنا می‌بخشد.
- \* فرد هدفمند در زندگی پیش‌رو است.
- \* افراد هدفمند سالم‌تر، جدی‌تر، خوش‌برخوردترند.
- \* افراد هدفمند در زندگی احساس موج‌سوار بودن می‌کنند.
- \* افراد هدفمند انگیزه کافی برای مبارزه در زندگی را دارند.
- \* هدفمندی در زندگی باعث فعال شدن مکانیزم‌های موفقیت ذهن می‌شود.
- \* هدفمندی در زندگی به خلق سبک و روش کاری می‌انجامد.
- \* هدفمندی در زندگی به فرد احساس کامیابی می‌دهد.
- \* پس، هدف در زندگی انگیزه برای حرکت، رفتن و تحول‌یافتن را به وجود می‌آورد.

## ● ویژگی‌های هدف اثربخش

- \* هدف اثربخش کاملاً مشخص، تعریف‌شده، واضح، همراه با جزئیات و به‌طور منطقی نوشته شده است.
- \* هدف اثربخش نوشته‌ای است که خودتان آن را بدون تکیه بر عوامل خارجی نوشته‌اید (خودتان را مسئول عملی شدن آن می‌دانید).
- \* هدف اثربخش قابل اندازه‌گیری و سنجش است.
- \* هدف اثربخش قابل تقسیم و شکسته شدن به اجزا و بخش‌های کوچک‌تر است.
- \* هدف اثربخش همسو با ارزش‌های بنیادین شماست.
- \* یک هدف اثربخش با انگیزه‌های قوی و مناسب نوشته شده است.
- \* هدف اثربخش زمان‌بندی شده است.
- \* یک هدف اثربخش قابل اجرا، دست‌یافتنی، دیدنی و قابل تجسم با جزئیات متناسب با روحیات و امکانات شماست.
- \* هدف اثربخش با شناخت دقیق و عمیق شرایط و امکانات نوشته شده است.

## ● شاخص SMARTER برای هدف‌گذاری

برای هرچه اثربخش‌تر کردن هدف‌های خود، آن‌ها را براساس شاخص هفت‌گانه‌ای به نام SMARTER بیان کنید. شاخص هفت‌گانه SMARTER این‌گونه تعریف می‌شود:

- Specific: اختصاصی است.
- Measurable: قابل سنجش است.
- Acceptable: قابل پذیرش است.
- Realistic: منطبق بر واقعیت است.
- Timely: زمانمند است.
- Extensible: قابل توسعه است.
- Reward: مشوق و انگیزه‌بخش است.

## ● هدفمندی در زندگی از دیدگاه قرآن

الف) در تعداد زیادی از آیات قرآن اصل معناداری یا هدفمندی زندگی به طرق مختلف بیان و نفی آن را نکوهش و گناهی بزرگ قلمداد شده است. از جمله: ۱. رینا ما خلقت هذا باطلاً (آل عمران/ ۱۹)، ۲. و ما خلقنا السموات و الارض و ما بینهما باطلاً، ذلک ظن الذین کفروا فویل للذین کفروا من النار (اعراف/ ۱۷۳)، ۳. ما خلقنا السموات و الارض و ما بینهما لاعبین، لوارثنا ان نتخذ لهما لاتخذناه من لذننا انا کنا فاعلین... (انبیاء/ ۶-۱۷)، و ما خلقنا السموات و الارض و ما بینهما لاعبین ما خلقناهما الا بالحق و لکن اکثر الناس لایعلمون (دخان/ ۳۸-۳۷) ایحسب الانسان ان یترک سدی (قیامت/ ۳۶). قد تبین الرشد (هدفداری حقیقی) من الغی (گمراهی و سرگردانی) (بقره)

ب) در آیات متعددی با یک بسته‌بندی توصیفی- تجویزی، سه معنی (یا هدف) برای زندگی مردم بیان شده که تفاوت این سه معنا در نگاه به آغاز و انجام این زندگی و زیستن براساس این آغاز و انجام است: ۱. زندگی کردن با معنایی که از تولد انسان شروع می‌شود و به مرگ او خاتمه می‌یابد.

۲. زندگی با معنایی که قبل از تولد آغاز می‌شود و به عذاب الهی گرفتار نشدن یا به ورود به بهشت الهی می‌انجامد.

۳. زندگی با معنایی که از قبل از تولد شروع و به مقام قرب الهی ختم می‌شود.

پ) قرآن زندگی به معنای اول را واقعیت بسیاری از مردم می‌داند و این تعریف از زندگی را کافی نمی‌داند. زندگی به معنای دوم را در مقایسه با معنای اول می‌ستاید ولی آن را در مقایسه با معنای سوم متعالی نمی‌داند. با تأمل در این سه معنای زندگی از نگاه قرآن، درمی‌یابیم که وجه اشتراک زندگی با معنای اول و دوم در نگاه تجارت‌مدارانه انسان به زندگی است. بدین معنا که گروه اول نقد، و گروه دوم- خواه گریزندگان از جهنم و خواه طالبان بهشت- نسیه تجارت می‌کنند؛ با این توضیح که گروه اول برای رسیدن به لذات دنیوی بهای آن را به هر شکل ممکن می‌پردازند و کالای خود را همین‌جا نقد می‌طلبند اما گروه دوم بهای دفع رنج عذاب و جلب‌لذت بهشت را، که انجام دادن فرمان‌های الهی و ترک نواهی است، این‌جا می‌پردازند ولی کالای خود را در سرایی دیگر می‌جویند.

این گروه از آن‌رو که به معامله‌خداوند با خود ایمان دارند، مورد ستایش خداوند هستند ولی از آن‌رو که به خاطر ترس از عذاب و با شوق بهشت کار می‌کنند، به حداقل‌ها بسنده کرده‌اند. اما گروه سوم که هر آن‌چه می‌کنند و از هر چه اجتناب می‌ورزند به شوق هم‌نشینی با خدا و وصول به مقام قرب است، هم در این جهان با لذت انس زندگی خوشی دارند و هم به شوق وصل به مراتبی بالاتر از انس در این دنیا تلاش بیشتری می‌کنند.

براساس این نگرش سه بخشی به زندگی، قرآن ویژگی‌های گروه اول را توصیف و ویژگی‌های گروه دوم و سوم را هم توصیف و هم تجویز می‌کند. از تأمل در ویژگی‌های زندگی انسان‌ها با سه معنای مورد اشاره، درمی‌یابیم که نگاه کاهش‌گرایانه به زندگی با هر نگاهی خود نگاهی مورد ملامت قرآن است و معناداری زندگی مقوله‌ای دارای مراتب است که از آن به هدفمندی عقلانی و عقلایی تعبیر می‌کنیم.

هدف  
انسان را به تحرک  
وامی دارد و او را با  
استعدادها و توانمندی‌های  
بی‌کران درونش آشنا می‌کند.  
هدف، انگیزه رفتن و محرک  
تلاش و کوشش  
می‌شود

## ● نتیجه‌گیری

زندگی موهبت و هدیه آسمانی خداوند به ماست. اجازه نداریم زندگی را تباه کنیم. اجازه نداریم در فقر، ناامیدی، حسرت و افسردگی روزگار را بگذرانیم و در این دنیا بدون هدف، بدون آرمان و باری به هرجهت، زندگی کنیم و اجازه نداریم آن را دست‌کم بگیریم. مراقب گذر لحظه‌های ارزشمند عمر خود باشیم. لحظه‌لحظه‌های ارزشمند عمر سزاوار این بی‌خیالی نیست. زندگی دکمه بازگشت ندارد. در زندگی هرچه را با تمام وجود بخوای، به دست می‌آوری. انسان‌های هدفمند خود را باور دارند و اعتماد به نفسشان عالی است. هدف‌ها مقصدند و زندگی مسیر. تا مقصد معین نباشد، مسیر معنا ندارد. ■

## منابع

۱. قرآن کریم.
۲. انوری، حسن؛ فرهنگ بزرگ سخن، ج ۸، ۱۳۸۳.
۳. تقی‌زاده، محمدحسان و حسین‌زاده، اکرم؛ وصال مهروزان (مسائل اساسی قبل و بعد از ازدواج سؤالات زمان خواستگاری پسران و دختران)، تهران، حدیث راه عشق، ۱۳۸۵.
۴. دهستانی، منصور؛ مهارت‌های زندگی ۱، تهران، جیحون، ۱۳۸۷.
۵. شکرانی، رضا؛ معنای معناداری زندگی و معنای زندگی در قرآن، همایش ملی معناداری زندگی، ۱۳۸۸.