



دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی
مرکز آموزشی درمانی روانپزشکی رازی

زندگی هدفمند



گردآورندگان:

لادن فتاح مقدم، سوپروایزر آموزشی مرکز

طراحی:

کبری عبدالله زاده

مقدمه :

دالایی لاما رهبر دینی بوداییان تبت می گوید «شاد بودن» بزرگ ترین هدف زندگی است. او معتقد است «هسته وجودی ما قناعت است» و می گوید: «هر چه بیشتر به خوشحالی دیگران توجه کنیم، احساس خوبتری درونمان ایجاد می شود. حس محبت به دیگران خودبه خود ذهن را آرام می کند و ترس و ناامنی از شما دور می شود و این احساس به شما قدرت می دهد با هر گونه مانعی که با آن رو به رو می شوید، مقابله کنید و این منشأ اصلی موفقیت در زندگی است، ما هرگز نباید بیرون از خودمان به دنبال یافتن هدف زندگی باشیم.»

کریستی شلدون اما «عشق» را بالاترین هدف زندگی برمی شمارد.

رالف اسمارت می گوید: هدف از زندگی دستیابی به «نسخه ای بهتر از خودمان» است و جاشوا بیکر می گوید: هدف زندگی «خدمت به دیگران» است.



هدف زندگی شما چیست ؟

هدف همان تصاویر خوبی است که در ذهن، از خود و زندگی آینده خود ساخته اید. هدف همان نتیجه ای است که در اثر برنامه ریزی، تلاش و پشتکار شما به دست می آید.

چگونه می توانیم هدف واقعی خود را پیدا کنیم؟



لطفاً به سوالات زیر پاسخ دهید:

۱- دغدغه زندگی شما در حال حاضر چیست؟

چه کارهایی را باید انجام دهید تا این مسائل حل شود. انجام آن کارها می شود هدف شما

۲- چه مهارتی زندگی شما را بهتر می کند؟

مهارتهایی چون ارتباط موثر، مدیریت زمان، سخنرانی، کار با نرم افزار، مهارت های مطالعه مثل تندخوانی و...

۳- چه کاری را انجام دهید خیلی خوشحال می شوید و از زندگی لذت بیشتری میبرید؟

کارهایی چون خرید ماشین برای والدین، سفر به دور دنیا، رتبه شدن در کنکور، راه اندازی کسب و کار جدید

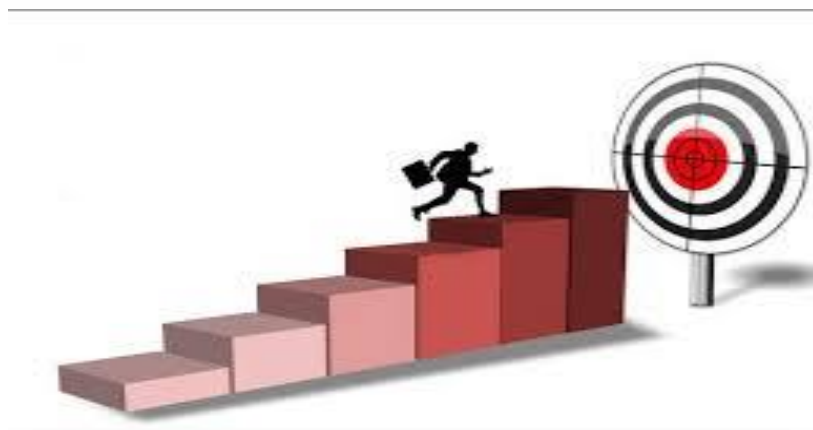
۴- اگر ترس از انجام دادن هیچ کاری نداشتید

ازدواج، داشتن فرزند، گرفتن مدرک بالاتر، خروج از



۵- زمانی که پیر شدید و به آخر عمر رسیدید، حسرت چه چیزهایی را میخورید؟

تفریح، وقت بیشتر با خانواده، خرید فلان چیز، انجام فلان کار، یادگیری زبان و...



گام اول: هدف های قابل دسترس تعیین کنید

- هدف زندگی تان را پیدا کنید:

پرسیدن سوالات زیر، به شما در درک بهتر هدف زندگی کمک می کند:
امروز چه می خواهید؛ در هفته آینده می خواهید در کدام پله ایستاده باشید، سال آینده کجا خواهید بود و برای ده سال بعد
تصورتان از خودتان چیست؟

به اتمام رساندن اقدامات روزانه باعث می شود شما انگیزه بیشتری بگیرید، این انگیزه بیشتر به شما کمک می کند به
نتایج بهتری برسید و بیشتر اقدام کنید این چرخه دائم تکرار می شود و یک دفعه می بینید که به هدف خود دست پیدا
کردید.



- اهداف بزرگ را به هدف های کوچک تقسیم کنید:

چه چیزهایی باید بهتر بشوند، چه عیب هایی باید رفع شوند.

از خود بپرسید که در هر زمینه ای دوست دارید به کجا برسید و باید چگونه هدف تعیین کنید تا طی ۵ سال آینده آنها را
به دست بیاورید.

اگر می خواهید لاغر شوید: غذاهای سالم تر باید بخورید و در مسابقات شرکت کنید.



- هدف های کوتاه مدت را یادداشت کنید:

حال یک تصویر کلی و هر چند غیرواضح از اهداف به دست آورده اید. اکنون هدف های کوتاه مدت را یادداشت کنید،
سخت بر به دست آوردن آنها پافشاری کنید و به دستشان بیاورید.

برنامه کوتاه مدت همانطور که از اسمش پیداست، نباید بیش از بازه ای یکساله طول بکشد.

حتماً هدف ها را بنویسید اهداف وقتی مکتوب شود، راحت نمی توانید از آن عبور کنید و ما همیشه برای یک سند
کتبی، ارزش بیشتر قائلیم.

- ارزیابی هدف های کوتاه مدت:

هدف هایتان را ارزیابی کنید. ببینید اصلاً ارزشش را دارد که به همه آنها برسید یا صرفاً تقلیدی است از دیگران و یا می
توانید تعدادی از آنها را به زمان دیگری مثلاً ۲ سال دیگر موکول کنید یا خیر.

این باعث می شود تعداد هدف ها کمتر شود و به جای کار کردن روی چندین هدف، روی اهداف با تعداد کمتری
متمرکز شوید.

- چند وقت یکبار، هدف ها را تطبیق دهید:

باید هر از گاهی کمی وقت بگذارید و دستی به سر و روی اهداف کوتاه مدت بکشید. آیا در دستیابی به آنها طبق زمانبندی پیش رفته‌اید؟ هنوز هم برای دستیابی به اهداف بزرگ لازم است اینها را انجام دهیم؟

گام دوم: برای رسیدن به اهداف، راهکارهای موثری پیدا و تمرین کنید

- به هدف هایتان شفافیت بیشتری بدهید

در هنگام **هدف گذاری**، سوالات خاصی پیش می آید که سرکلید واژه هایش اینها هستند: کی؟ چی؟ کجا؟ کی؟ چرا؟ در این مرحله، بر خلاف مرحله قبل، دقیقاً باید معلوم شود که هر هدف کوچک شما، چطور در راه رسیدن شما به رسالت واقعی تان ضروری است.

- هدف هایتان قابل اندازه گیری باشد؟

قابلیت اندازه گیری برای این است که بتوانید میزان پیشرفتتان را ببینید و لمس کنید. مثلاً وقتی می گوئید: «میخواهم مقدار بیشتری بدوم.» بیشتر دویدن یعنی چقدر؟ بررسی پیشرفت کار خیلی سخت می شود. به جای آن بهتر است بگوئید: «میخواهم روزی ۱۰ دور، دور زمین چمن ورزشگاه تختی بدوم». بهتر نیست؟ همیشه با عدد و رقم ها سروکار داشته باشید!

- در انتخاب هدف، واقع بین باشید

اهداف تحلیل و غیرواقع بینانه، شما را سرخورده می کند. با خود روراست باشید و ببینید ابزار لازم برای رسیدن به اهداف (مهارت ها، منابع، زمان، دانش) را دارید یا نه. مثلاً: برای لاغر شدن اگر نتوانید وقت کافی بگذارید و به هیچ عنوان نتوانید طبق برنامه پیش بروید، این هدف می شود یک هدف غیر واقع بینانه. به زودی این فکر ملکه ذهنتان می شود که نمی توانید لاغر بشوید

- هدف ها را اولویت بندی کنید

ما ممکن است اهداف زیادی داشته باشیم. همانطور که در بخش قبلی هم گفتیم، خیلی از هدف ها به نظر می رسد که اهمیت زیادی دارند در حالی که در عالم واقعیت اینطور نیست. باید به خوبی تصمیم بگیریم کدام هدف ها از بقیه ارزشمندترند و باید زودتر به سرانجام برسند. تعداد اهداف باعث سردرگمی ما می شود.

یکی از قوانینی که باعث می شود شما به هدف خود دست پیدا کنید، استفاده از قانون ۹۰/۹۰/۱ است. در این قانون ما اولین ۹۰ دقیقه روزمان را به مدت ۹۰ روز روی یک هدف **تمرکز** میکنیم.

میزان پیشرفت در راه رسیدن به هدف را بررسی کنید

میزان پیشرفت ها را در یک دفتر ثبت کنید تا هم بایگانی خوبی از آن داشته باشید و هم انگیزه ای برای ادامه!

یک نکته: وجود یک دوست به قول خودمانی «پایه» برای رسیدن به هدف خیلی مفید است. مثلاً وقتی برای یک مسابقه دوندگی بزرگ آماده می‌شویم، اگر دوستی داشته باشیم که هر دفعه او را ببینیم و با او ورزش کنیم می‌تواند به ما بگوید چقدر پیشرفت کرده ایم. وقتی در کارتان پیشرفت کنید، اعتماد به نفستان هم زیاد می‌شود و با نگاهی به پشت از وضعیت کنونی رضایت بیشتری خواهید داشت.



- هدف‌هایتان را بسنجید

در طول مسیر رسیدن به هدف، باید به خود پاداش بدهید و از خود قدردانی کنید. مثلاً اولین باری که ۶ کیلومتر دویدید را جشن بگیرید. حالا لازم نیست یک سالن بزرگ کرایه کنید و ۳۰۰ عدد مهمان دعوت کنید تا نشان دهید ۶ کیلومتر دویده‌اید. منظور این است که مثلاً وقت استراحت بیشتری به خود بدهید یا یک شب در هفته از رژیم غذایی خود صرف نظر کنید و شام مفصلی بر بدن بزنید.

- به هدف‌گذاری ادامه بدهید

وقتی دیگر خیلی نزدیک به هدف‌ها شده‌اید و به آن می‌رسید، تازه مسیر شروع شده است. بسیاری از افراد این را نمی‌دانند که ادامه دادن هدف‌گذاری، بسیار سخت‌تر از رسیدن به اهداف است. همانطور که در فوتبال، دفاع از عنوان قهرمانی، به مراتب سخت‌تر از قهرمانی فصل قبل است. وقتی به اهدافتان رسیدید، هدف‌های تازه‌ای طرح ریزی کنید؛ مثلاً: وقتی در مسابقه‌ی دوندگی کشوری شرکت کردیم و به فرض قهرمان هم شدیم، حالا می‌خواهیم چه کنیم. آیا برای این مرحله برنامه ریزی کرده بودیم؟ اگر واقعا به قهرمانی خود ایمان داشتید، حتماً برای بعد آن هم هدفی بزرگتر تعیین می‌کردید.

یک لیست برای خود یادداشت کنید که اگر به هدف خود برسید چه اتفاقات خوبی برای شما رخ می‌دهد. شما برای رسیدن به هدف‌تان آن لیست را مشاهده می‌کنید و هدف اصلی خود را فراموش می‌کنید. برگه‌ای کاغذی برای خود درست کنید و آن را در مسیر رفت و آمد خود در خانه یا محل کار قرار دهید. برای تعهد داشتن به برنامه ریزی که برای هدف خود داریم.

هدف‌ها بهتر است چه ویژگی‌هایی داشته باشند؟



- هدف‌های شما متعلق به خود خودتان است

مهم‌ترین هدف‌های شما نه متعلق به فرزندان و همسر و نه متعلق به کارفرما و رئیس شماست. این هدف تنها مال شماست.

- هدف‌هایتان باید پرمعنا باشند

صبح‌ها بعد از بیدار شدن و شب‌ها موقع خواب، مجدداً اهدافتان را تکرار کنید و یا بنویسید. با این کار دائماً به ذهن و مغز خود یادآوری می‌کنید که برای چه هدف‌گذاری کرده و باید به کجا برسید.

- هدف‌های شما باید دقیق و قابل اندازه‌گیری باشند

اینکه بگویید می‌خواهم لاغر شوم کافی نیست. بگویید می‌خواهم تا ۳ ماه دیگر، ۷ کیلو لاغر شوم.

- هدف‌های شما باید انعطاف‌پذیر باشند

نه برنامه مرتجعانه (!) و سختی بنویسید و نه به یک راه خاص برای رسیدن به اهدافتان اکتفا کنید. سریع‌ترین راه، لزوماً بهترین راه نیست.

- هدف‌هایتان باید چالش‌برانگیز و هیجان‌انگیز باشند

خودتان را حرکت دهید و از منطقه امن و حصار که به دور خود کشیده‌اید، بیرون بیایید تا به قله‌های موفقیت برسید. اهداف کوچک شما را راه نمی‌اندازند و هدف‌های خیلی بزرگ شما را دلزده و سرخورده می‌کنند.

اهداف عقلانی بهترینند.

– هدف هایتان باید با ارزش هایتان هم راستا باشند

به ندای قلبتان گوش کنید. وقتی هدف هایی مخالف با ارزش هایتان می گذارید، چیزی در درونتان رنج می کشد. یادتان باشد که هرگز به خاطر هیچ چیز، عزت نفستان را زیر پا نگذارید.

– اهدافتان باید به خوبی متعادل شده باشند

اهدافی که بخواهد زمان استراحت، خانواده و زمان خودشناسی را از شما بگیرد به درد نمیخورد؛ بنابراین مطمئن شوید که زمانی برای استراحت کردن، تفریح، لذت بردن و ارتباط با افراد نزدیکتان دارید. پس :

زندگی خود را از تعادل خارج نکنید

– اهداف باید واقع بینانه باشند

هدف گذاری اغراق آمیز منجر به شکست خواهد شد. بزرگ اندیش باشید، اما رویایی فکر نکنید.

– اهدافتان بهتر است مشارکت پذیر باشند

بسیاری از مردم چنان درگیر رسیدن به اهدافشان اند که یادشان می رود چیزی به جامعه برگردانند. هدفی مقدس است که در راستای ارزش آفرینی استوار باشد و به قول معروف دردی از افراد دیگر دوا کند. به خاطر داشته باشید که اگر هدف شما به نفع دیگران هم باشد، مردم راه را برای رسیدن شما باز خواهند کرد و شما سریع تر به خواسته خود می رسید.