

ب. برای رسیدن به موفقیت برداشتن سه گام لازم است:

اول، تصمیم بگیریم چه می خواهیم.

دوم، تصمیم بگیریم که برای رسیدن به آن بهای آن را بپردازیم.

سوم، بهای آن را بپردازیم.

هدف گذاری در زندگی یعنی سن کیستم؟ چه می خواهم؟ چرا می خواهم؟ چگونه می خواهم برسم؟ چه زمانی خواهم رسید؟ چه چیزهایی برای رسیدن نیاز خواهم داشت؟ و ...

رابطه بین هدف و انگیزه

رفتار آدمی تحت تاثیر اهداف و انگیزه ها هستند، اهداف و انگیزه به عنوان نیازهای پیررینی و درونی به هم پیگر اثر متقابل داشت و رفتار آدمی را مشخص می کند.

اهداف بلند و والا انگیزه بیشتر و اهداف پایین تر و پست تر انگیزه کمتری را ایجاد می نماید.

همچنین افراد با انگیزه، اهداف بلندتر و والاتری را انتخاب نموده ولی افراد بی انگیزه اهداف پایین و پست تری را انتخاب می نمایند.

هدف گذاری والاتر به افراد با انگیزه نیاز دارد به همین منظور توصیه می شود در افزایش روحیه و انگیزه کارکنان تلاش بیشتری گردد.

رابطه بین هدف و برنامه ریزی

بین هدف گذاری و برنامه ریزی ارتباط تنگتنکی وجود دارد. برنامه بدون هدف اثر بخشی نداشته و هدف بدون برنامه خیال و رویایی بیش نیست. هدف گذاری جزء لاینفک برنامه ریزی است و برنامه ریزی فرایندی است که چگونگی حرکت از وضع موجود به وضع مطلوب (هدف) را مشخص می نماید. برنامه ریزی خود هدف نیست بلکه وسیله و ابزاری برای تحقق اهداف است. برای موفقیت و بهبود فردی و سازمانی، هدف گذاری خوب شرط لازم و برنامه ریزی مناسب شرط کافی است.

ب. رابطه بین هدف و ارزیابی عملکرد

نظارت و ارزیابی های زیادی در سازمانها و واحدها انجام می شود که اگر معطوف به هدف نباشد اذلاف منابع خواهد بود. هدفها هستند که به ارزیابی معنی و جهت می بخشند. بدون هدف گذاری ارزیابی مقدور نیست، زیرا هدف ارزیابی میزان تحقق اهداف است اگر اهداف معین و مشخص نباشند ارزیابی امکان پذیر نخواهد بود. ارزیابی عملکرد فرایندی است که نتایج را با اهداف مورد مقایسه قرار داده و فاصله را معین می کند. شاخص ها و معیارهای ارزیابی عملکرد باید براساس اهداف پیش بینی شده تدوین گردند.

ب. توصیه های لازم برای هدف گذاری مناسب

برای افزایش مهارت هدف گذاری به نکات ذیل توجه نمایید:

مهارت لازم برای هدف گذاری را در خود تقویت نمایید.

لیست کلیه هدفهای که باید به آنها برسید را تهیه نمایید.

با توجه به اینکه تحقق اهداف به صورت همزمان میسر نیست اهداف لیست شده را براساس اهمیت و ضرورت اولویت بندی نمایید. اولویت های مشخص شده را رعایت نمایید یعنی ابتدا از هدفی شروع کنید که اولویتش از همه بیشتر است.

اهداف را حتماً بر روی کاغذ مکتوب نمایید.

انگیزه های لازم برای تحقق اهداف را فراهم کنید.

در صورت بزرگ بودن اهداف آنها را به اهداف کوچکتر تقسیم کنید. ایستنی از اقدامات قابل انجام برای تحقق هر یک از اهدافتان را تهیه و تنظیم نمایید.

هفت خود را با لیست کردن کارها و امور اساسی آغاز کنید. (استفاده از فرم تعیین اهداف هفتگی).

هر روز صبح شش مورد از مهمترین کارهایی که باید در طول روز به انجام برسانید را براساس اولویت مشخص کنید، (استفاده از فرم تعیین اهداف روزانه).

معاونت دانشجویی
اداره کل راهنمایی و مشاوره
دانشگاه فرهنگیان

هدف گذاری در زندگی

هر رسیدنی در زندگی دو بار اتفاق می افتد، یک بار در رؤیا و بار دیگر در عمل. یکی از مسائل مهم در زندگی هدف دار به تصویر کشیدن هدف و بعد عملی کردن آن است. هدف در زندگی به زندگی جهت و معنا می دهد.

❖ هدف چیست؟

به یاد داشته باشید که برای موفقیت در زندگی کنار هم قرار گرفتن سه چیز اهمیت دارد:

اول، داشتن هدف، دوم، داشتن برنامه برای رسیدن به هدف و سوم، داشتن باور به هدف و برنامه.

تعریف هدف

هدف یعنی خواسته ای که با تمام وجود آن را بخواهیم، هدف یعنی خواسته از پیش تعیین شده با تمام وجود هدفی که با تمام وجود آن را بخواهیم یک رؤیا و هوس است. هدف تجلی یک انسان است. هدف تابلوی زندگی هر انسان است. هدف دانیایی ها و آگاهی هایی است که مسیر کارها و نتیجه آن را مشخص می کند.

ذهن انسان یک ماشین هدف جو است و وقتی شما به ذهن خودتان هدفی بدهید تمام قوای شما برای رسیدن به هدف متمرکز می شوند.

❖ به یاد داشته باشیم...

آینده مکانی نیست که آن جا می رویم. آینده جایی است که ما آن را می سازیم. راه هایی که به آینده ختم می شوند بافتنی نیستند بلکه ساختنی اند به گونه ای که ساختن این راه ها هم آینده و هم سازنده آن را به کلی بگردگون می کنند. آینده از آن کسانی است که برای لحظه های زندگی طرح و برنامه دارند. آینده از آن کسانی است که انتخاب می کنند کجا باشند، کجا بروند، چگونه بروند و کدام راه را انتخاب کنند.

آینده از آن کسانی است که تکلیف خودشان را با زندگی خودشان تعیین می کنند. زندگی مانند هایتی سواری در یک دوجانه ناآرام است. می توان در قایق نشست بدون آن که سعی در به حرکت درآوردن آن داشت و خود را به دست جریان رودخانه سپرد. جریان آب شما را شناور نگه می دارد و با خود به پیش و پس می برد. هر چند گاه قایق به کناره رود نزدیک می شود و می توانید برای 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. هر از پشه است، درختی برای سایه وجود ندارد، همین برای برپا کردن آتش پیدایشی شود یا زمین صخره ای است و نمی توان در آن چادر برپا کرد. برپا رسیدن به نقاط خوب باید هدف گذاری و برنامه ریزی کرد. بهاداشی که در زای هدف گذاری و برنامه ریزی انتخاب می کنید ارزش انجام آن را دارد. معنی زندگی شما رسیدن به نقاط خوب نیست بلکه همین رفتن به سوی نقاط خوب است. آینده از آن کسانی است که به جای ایستادن در برابر امواج بر آن سوار می شوند و به جای ساختن سد در برابر امواج زندگی، قایقی بر روی آن می سازند. آینده از آن کسانی است که می دانند چرا زندگی می کنند، کجا هستند و به کجا خواهند رفت. آجر و پاورهای 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 هدف محدودیت ها فقط ساخته ذهن ما است، ما بیش از محدودیت های محیط، محدود در باورهای خودمان هستیم و با هدف گذاری اثربخش در زندگی به جای محدود شدن در چارچوب های زندگی به بازی با چارچوب ها می پردازیم و لحظه های خوب و سرشار از موفقیت در زندگی می سازیم. ما خود مسئول خوشبختی و یا بدبختی، کامیابی یا ناکامی خودمان هستیم. موفقیت یک انتخاب است نه تصادف و یا یک اتفاق. خودباوری یعنی هدفمند بودن در

در زندگی و داشتن یک زندگی هدفمند، پیش و رو به جلو.

❖ نتیجه هدفمندی در زندگی

هدف در زندگی به زندگی جهت و معنایی بخشد.

- فرد هدفمند در زندگی پیش رو است.

- افراد هدفمند سالم تر، خدای تر، خوش تر، بخور تر هستند.

- افراد هدفمند در زندگی احساس موج سوار بودن می کنند.

- افراد هدفمند دارای انگیزه کافی برای مبارزه در زندگی هستند.

- هدفمندی در زندگی باعث فعال شدن مکانیزم های موفقیت ذهن می شود.

- هدفمندی در زندگی باعث داشتن سبک و روش کاری می شود.

- هدفمندی در زندگی احساس کامیابی به فرد می دهد.

هدف در زندگی انگیزه برای حرکت، رفتن و تحول یافتن را به وجود می آورد. تحول یعنی جاری کردن پتانسیل ها در تمام ابعاد و توان بین آنها به خاطر داشته باشید شما آن چیزی نیستید که فکر می کنید هستید، شما آنچنان که فکر می کنید هستید، شما در مقابل کارها شکست نمی خورید بلکه در مقابل تفکرات ناآنجای خود شکست می خورید. شکست یعنی فکر به بن بست رسیده و پیروزی یعنی پیروزی تفکراتی. بجای ترس از شکست یعنی ترس از ناتوانی در اداره زندگی. شما در مقابل اتفاقات پیروز نمی شوید بلکه در مقابل محدودیت های فکر خودتان پیروز می شوید. پیروزی یعنی تفکر تعاطف پذیر، هدفمند و برنامه دار.