



موسسه آموزش عالی اقبال لاهوری
غیر دولتی - غیر انتفاعی

2

اصول صحیح هدف گذاری



مرکز مشاوره دانشجویی

موسسه آموزش عالی اقبال لاهوری

- هدف را با جمله بندی مثبت بیان کنید و آن چیزی را بنویسید که مایلید به آن دست یابید. مثلاً این هدف که «وقتم را تلف نکنم» جمله مناسبی برای هدف گذاری نیست. جمله مناسب این است که «وقتم را صرف مطالعه کنم.»

- سعی کنید به فرآیند دستیابی به هدف اشاره کنید نه هدف نهایی. مثلاً «این ترم نباید مشروط شوم» جمله غلطی جهت هدف گذاری است و بهتر است با این جمله جایگزین شود: «باید به طور مرتب درس ها را بخوانم.»

از آن جایی که هدف گذاری صحیح مهارتی اکتسابی و قابل یادگیری است و اولین راه برای رسیدن به موفقیت است، سعی کنید در این زمینه تمرین و دقت لازم را داشته باشید تا با سرعت و آرامش بیشتری در مسیر زندگی گام بردارید.

تهیه و تنظیم:
ریحانه درگاهیان
کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

- هدف باید محدوده زمانی مشخصی داشته باشد تا بتوان برنامه ریزی درستی در این زمینه داشت.
- موانع دستیابی به هدف مشخص باشد، تا حد امکان باید این موانع را پیش بینی کرد و برای رفع آنها چاره ای اندیشید. مثلاً برای هدف کسب معدل 16 در ترم جدید موانع زیر را می توان در نظر گرفت:
 - فشار دوستان برای رفتن به گردش و برنامه های فوق العاده، تداخل با کلاس فوق العاده، پیشنهاد مکرر والدین برای شرکت در مهمانی ها، رفت و آمد اطرافیان و فامیل در منزل، تداخل با مسئولیت های منزل و...
- حتماً هدف را بنویسید. نوشتن موجب عینی و واقعی تر شدن هدف خواهد شد.
- هدف را در جمله کوتاه بیان کنید و از حاشیه پردازی بپرهیزید.



چندان غیرقابل دسترس و نه چندان کوچک و بی‌اهمیت باشد. تعیین اهداف غیرواقع‌بینانه نه تنها کمکی به موفقیت فرد نمی‌کند، بلکه موجب کاهش عزت‌نفس، افسردگی، اضطراب و دل‌سردی می‌شود. از طرفی اهداف بسیار کوچک نیز موجب بی‌انگیزگی و بی‌علاقگی است.

- هدف باید جزئی و مشخص باشد. گاهی افراد اهداف بسیار کلی و مبهم انتخاب می‌کنند. مثلاً این که «من از نظر تحصیلی پیشرفت می‌کنم» هدف غلطی است. اما این که من ترم بعد معدل 16 کسب خواهم کرد، می‌تواند هدف مناسبی باشد. چرا که راه و مسیر فرد را در دستیابی به موفقیت روشن می‌کند.

- اهداف را تقسیم کنید. اگر هدف کلی به اهداف ریزتری تقسیم نشود، ممکن است فرد از دنبال کردن هدف دل‌سرد، ناامید و خسته شود. به همین دلیل هر هدف را باید به اهداف کوتاه‌مدت (یک هفته‌ای)، میان‌مدت (یک ماهه) و بلندمدت (6 ماه تا یک سال) تقسیم کرد. مثلاً برای فردی

بسیار پیش آمده که برنامه‌های مختلفی را در نظر می‌گیریم، اما پس از مدتی متوجه می‌شویم که هیچ‌یک از آن‌ها عملی نشده‌اند. در اینجاست که به این نتیجه می‌رسیم که انسان کم‌اراده و کم‌توانی هستیم که نه تنها نمی‌تواند به اهداف خود برسد، که حتی توان تهیه یک برنامه را هم ندارد.

یکی از راه‌های مهم رسیدن به موفقیت، تعیین اهداف مناسب برای زندگی خود است. انسان‌های موفق افرادی هستند که با تعیین اهداف مناسب مسیر حرکت به موفقیت را برای خود روشن کرده‌اند. بنابراین برای دستیابی به اهداف زندگی، در درجه اول هدف‌های مناسبی انتخاب کنید. هدف مناسب هدفی است که...

- واقع‌بینانه باشد. هدفی را برای خود تعیین کنید که امکان دستیابی به آن وجود داشته باشد. هدفی که نه

که می‌خواهد در ترم بعد معدل 16 کسب کند:

هدف بلندمدت: کسب معدل 16 در ترم جدید

هدف میان‌مدت: کسب حداقل نمره 15 در امتحانات میان‌ترم

هدف کوتاه‌مدت: انجام کارهای عملی دروس تا پایان برگزاری کلاس‌ها

هدف کوتاه‌تر: تخصیص دو ساعت در طی روز به مطالعه دروس ترم جاری و پروژه‌های درسی

- سعی کنید اهداف متعدد و فراوان تعیین نکنید. اهداف محدود و مشخص باشند. تعیین اهداف متعدد موجب هدر رفتن کوشش‌ها و تلاش‌های شما می‌شود.

- هدف باید قابل‌سنجش باشد تا فرد بتواند میزان پیشرفت خود را ارزیابی کند. این ارزیابی هم مسیر حرکت را روشن‌تر می‌کند و هم موجب افزایش عزت‌نفس فرد می‌شود.