

۱۹۰۱۶۶

رسیدن به هدف شخصی

مؤلفان:

مدرسین معتمدین پور

مهر داد معتمدی

انتشارات علم استادان

سرشناسه	: رمضان پور، محمد، ۱۳۵۴ -
عنوان و نام پدیدآور	: رسیدن به هدف شخصی/مولفان محمد رمضان پور، مهرداد وطنی.
مشخصات نشر	: تهران: علم استادان، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۳ ص.
شابک	: ۱۲۰۰۰۰ ریال 978-622-99053-0-2
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۳۳.
موضوع	: هدف و هدف‌گزینی (روان‌شناسی)
موضوع	: (Goal Psychology)
شناسه افزوده	: وطنی، مهرداد، ۱۳۴۶ -
رده بندی کنگره	: ۵۰۵BF/۵۴۸ ۱۳۹۷
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۱۰۱۰۷

رسیدن به هدف شخصی

تألیف:	محمد رمضان پور
کیطراح جلد:	مونسسه مهرداد (محسن مانی)
صفحه آرایشی:	مونسسه مهرداد ۶۶۴۱۱۷۲۰
ناشر:	انتشارات علم استادان
نوبت چاپ:	اول/۱۳۹۷
تیراژ:	۱۱۰۰ نسخه
لیتوگرافی:	باختر
چاپخانه:	مهتر
صحافی:	مهتر
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۹۹۰۵۳-۰-۲
قیمت:	۱۲۰۰۰ تومان

کلیه حقوق این اثر برای انتشارات علم استادان محفوظ است.

انتشارات علم استادان: خیابان انقلاب- نبش خیابان ۱۲ فروردین
پساک ۱۳۱۴- طبقه اول- واحد ۲- تلفن: ۶۶۴۱۸۴۹۳

پیشگفتار

*** کسی که به امور بیهوده و بی هدف روی آورد، کم خرد است ***

امام علی (علیه السلام)

*** وقتی برای هدفی می جنگید، چیزی از دست نمی دهید، فکر می کنم بازنده واقعی کسی

است که هدفی ندارد ***

محمد علی کلی، قهرمان بوکس جهان

مارک مک کرومیک^۱ در کتاب «آن‌ها چه چیزی در مدرسه بازرگانی هاروارد^۲ به شما نمی‌آموزند» به نتایج پژوهشی اشاره می‌کند که بین سال‌های ۱۹۷۹ تا ۱۹۸۹ جمعی از دانشجویان دوره MBA دانشگاه هاروارد را مورد مطالعه قرار داده است. در این مطالعه از دانشجویان سؤال شد که «آیا برای آینده خود هدفی دارید و برنامه‌ای برای تحقق اهدافتان نوشته‌اید؟» پاسخ دانشجویان به این پرسش نشان داد که تنها ۳ درصد افراد اهداف خود را نوشته و برای تحقق خود تعیین کرده‌اند. آن برنامه داشتند؛ ۱۳ درصد افراد نیز برای خود هدف داشتند اما هدف خود را مکتوب کرده بودند، همچنین ۸۴ درصد دانشجویان نیز اذعان کردند که برای آینده خود هدف مشخص ندارند. بعد از گذشت ۱۰ سال تیم پژوهشی هاروارد افرادی که پیش از این با آن‌ها مصاحبه کرده بود را رصد کرد و به بررسی موفقیت‌های آن‌ها پرداخت. نتایج تا حدی پیش‌بینی بود، اما با این وجود شگفت‌انگیز به نظر می‌رسید. پس از گذشت ۱۰ سال، نتایج مطالعه نشان داد ۱۳ درصد افرادی که اهداف مشخصی داشتند اما اهداف خود را مکتوب نکرده بودند دو برابر بیشتر از ۸۴ درصدی که هیچ هدف مشخصی در زندگی نداشتند درآمد کسب کرده‌اند؛ اما جالب اینجا بود که آن ۳ درصدی که اهداف مشخص و مکتوبی برای خود داشتند، به طور متوسط ۱۰ برابر بیشتر از ۹۷ درصد بقیه افراد درآمد کسب کرده بودند و تنها تفاوت میان این افراد در واقع همان اهداف روشنی بود که آن‌ها برای خود تعیین کرده بودند. بر این بررسی نیز در کتاب «اهداف» برای نشان دادن اهمیت هدف‌گذاری در زندگی به مطالعه‌ای مشابه‌ای با مطالعه هاروارد اشاره می‌کند که سال ۱۹۵۳ در دانشگاه ییل^۳ انجام شده بود. در واقع در این مطالعه از برخی از دانشجویان در آستانه فارغ‌التحصیلی این‌گونه سؤال شده بود که «آیا اهدافی را که قرار است در زندگی تحقق ببخشید مکتوب کرده‌اید؟». ۲۰ سال بعد پژوهشگران به سراغ همان فارغ‌التحصیلان رفتند و دریافتند که ۳ درصد افرادی که اهدافی

^۱ . Mark McCormack

^۲ . Harvard Business School

^۳ . Yale University

روشن و مکتوب برای زندگی خود داشتند به مراتب موفقیت‌های بیشتری در مقایسه با ۹۷ درصدی که هدفی نداشتند یا هدف خود را مکتوب نکرده بودند به دست آورده‌اند. یافته‌های دو مطالعه‌ای که به آن اشاره شد و نتایج مطالعات دیگری از قبیل لاک^۱ (۱۹۶۷)، لاتام و یوکل^۲ (۱۹۷۵)، لاک، شاو، ساری^۳ و لاتام^۴ (۱۹۸۱)، استیرز و پورتر^۵ (۱۹۷۴) و لاک و لاتام (۲۰۱۳) که در حوزه رفتار انسانی انجام شده است حاکی از جایگاه مهم هدف‌گذاری در زندگی است. برای مثال مطالعات لاک (۱۹۶۷) نشان داد که یک رابطه خطی میان سطح دشواری هدف و عملکرد وجود دارد. این رابطه خطی به این معنا بود که عملکرد افرادی با اهداف دشوار^۶ ۲/۵ برابر بهتر از عملکرد افرادی است که اهداف ساده و پیش پا افتاده‌ای دارند. این یافته لاک حاصل ۱۲ مطالعه تجربی جدا از هم بود و بعدها نیز فرا تحلیل‌های متعددی که روی مطالعاتی شبیه این مطالعه صورت گرفت نتایج لاک را تأیید کردند. علاوه بر این لاک، شاو، ساری و لاتام (۱۹۸۱) با بررسی ۵۳ پژوهش انجام‌شده در حوزه هدف‌گذاری دریافتند که ۸۰ درصد از این پژوهش‌ها نتایج مثبت حاصل از داشتن اهداف روشن، قابل اندازه‌گیری و با سطح دشواری بالا را تأیید کرده‌اند و نشان داده‌اند که داشتن اهدافی با ویژگی‌های ذکرشده عملکرد را تا ۲۰ تا ۳۰ درصد افزایش می‌دهد. نتایج پژوهش‌های ذکرشده و بیش از ۴۰۰ مطالعه تجربی دیگر در زمینه هدف‌گذاری موجب شد تا در سال ۱۹۹۰ نظریه‌ای تحت عنوان نظریه هدف‌گذاری شکل گیرد و دانشی به دانش رفتار انسانی و رفتار سازمانی بیفزاید که به زعم صاحب‌نظران بررگی از جمله استیون پی رابینز^۷ (۲۰۱۰) و گریفین و مورهد^۸ (۲۰۱۴) نظریه هدف‌گذاری جزء مبانی نظریه‌های حوزه رفتار سازمانی است که تاکنون به قوت خود باقی‌مانده و نقض نشده است. همچنین یافته‌های تیم تحقیقاتی مدرسه پزشکی ماونت سینا^۹ که حاصل ۱۰ مطالعه بر روی بیش از ۱۳۷ هزار نفر بود، نشان داده است که داشتن هدف در زندگی با کاهش ۲۳ درصدی در سطح استرسی از همه مؤلفه‌ها و همچنین کاهش ۱۹ درصدی خطر حمله قلبی در ارتباط است. نتایج این تحقیقات اهمیت داشتن هدف در زندگی را به عنوان مؤلفه‌ای تعیین‌کننده در سلامت ارزیابی می‌کند و اثر استراتژی‌های خاص برای ارتقای حس هدفمند بودن در زندگی را

1. Locke

2. Latham & Yukl

3. Shaw, Saari

4. Steers & Porter

5. Stephen P. Robbins

6. Griffin & Moorhead

7. Mount Sinai School

می‌سینجد. جزییات این مطالعه در نشست علمی EPA/ سبک زندگی ۲۰۱۵ انجمن قلب آمریکا^۱ ارائه شد.

اما علی‌رغم اهمیتی که هدف‌گذاری در زندگی و کسب موفقیت‌ها دارد هنوز هم بسیاری از افراد اهدافی روشن، قابل اندازه‌گیری و با محدوده زمانی مشخصی برای خود ندارند که بخواهند به سمت آن حرکت کنند. به اعتقاد برایان تریسی چهار دلیل عمده وجود دارد که افراد هدف‌گذاری نمی‌کنند و آن را جدی نمی‌گیرند، این دلایل در ذیل آمده است:

- بسیاری از افراد به اهمیت هدف‌گذاری پی نبرده‌اند. اگر افرادی که بیش‌ترین وقت خود با آن‌ما می‌گذرانید مثلاً خانواده، دوستان، همکاران و دیگران هدف روشنی نداشته باشند یا نسبت به هدف خود متعهد نباشند شانس موفقیت شما در زندگی را کاهش می‌دهد.
- آن‌ها نمی‌دانند که چگونه باید هدف‌گذاری کنند. بعضی از افراد اهداف کلی را برای خود وضع می‌کنند. هدفی که معمولاً غیرواقعی بوده و برای بسیاری از افراد مشترک است. درحالی‌که هدف صحیح باید روشن، مکتوب و قابل اندازه‌گیری باشد.
- ترس از شکست دارند. شکست مبدلاً دردآور است اما اغلب برای دست‌یابی به موفقیت‌های بزرگ‌تر لازم است. اسان‌ها هدف‌گذاری نکردن در زمینه‌هایی که فکر می‌کنند ممکن است شکست بخورند ناخردگاه و ناخواسته آینده خود را خراب می‌کنند.
- افراد ترس از ترد شدن دارند. افراد اغلب می‌ترسند که اگر نتوانند هدف خود را تحقق ببخشند دیگران آن‌ها را سرزنش و ترد کنند.

اهداف ما را رو به جلو حرکت می‌دهند و در واقع اکسیژن زندگی ما هستند. اهداف نخستین و آخرین گامی هستند که ما در سفر زندگی برمی‌داریم. حرکت به ضروری است که اهمیت هدف‌گذاری را درک کنیم و بتوانیم آن را در زندگی به کار بگیریم. اهداف علاوه بر اینکه چراغ و راهنمای مسیر محسوب می‌شوند تمرکز ذهنی نیز به همراه دارند و از هدر رفت انرژی و زمان جلوگیری می‌کنند. در حقیقت اهداف شبیه ذره‌بینی هستند که پرتوهای پراکنده نور را بر یک نقطه متمرکز می‌کنند و منجر به هم افزایش می‌شوند. به عبارتی دیگر هدف داشتن در زندگی مانع از پراکنده کاری می‌شود و توجه و تلاش فرد را به نتیجه خاصی معطوف می‌دارد و همین امر مانع از اتلاف منابع می‌شود. به تعبیر امام علی (ع) «من اوما الی متفاوت خذاته الحیل»^۲ کسی که به کارهای مختلف پردازد، نقشه‌هایش

به جایی نمی‌رسند. داشتن هدف علاوه بر تمرکز این امکان را به شما می‌دهد که اولویت‌های زندگی‌تان را مشخص کنید و امور مهم را از غیر مهم تفکیک کنید. با تفکیک امور از هم شما داشته‌هایتان را صرف امور بی‌ارزش و بی‌حاصل نمی‌کنید. چرا که به فرمایش امام علی علیه‌السلام نیز «من اشتغل بغیر المهم ضیع الهم» کسی که به امور غیر مهم بپردازد، مسائل مهم را ضایع می‌سازد. داشتن هدف همچنین به شما این امکان را می‌دهد که پیشرفتتان را ارزیابی کنید: با داشتن هدف در واقع شما یک نقطه ثابت پایانی دارید که می‌توانید پیشرفت خود را با آن مقایسه کنید و محک بزنید.

اگر ما برای خود هدف‌گذاری کنیم و چشم‌اندازی دقیق از آینده خود مد نظر داشته باشیم با تمرکز دقیق به سمت هدفمان رهسپار خواهیم شد و دست از حواشی و کارهای بی‌اهمیت خواهیم کشید. به تدریج نظم و برنامه‌ریزی ملکه ذهن ما می‌شود و خیلی زود به موفقیت‌های باورنکردنی خواهیم رسید. پس بیایید در هر سنی که هستیم و در هر مرحله و شرایطی که هستیم با خیال بافی و برداشتن سنگ بزرگ و آرزوهای دور و دراز بلکه با منطق با واقع‌بینی آنچه که عالیش هستیم را واقعاً مشخص کنیم و همه چیز به جز اسباب لازم برای رسیدن به هدف را به یک سو نهمیم و با توکل بر خدای متعال برای داشتن فردایی بهتر رهسپار راه تلاش و کوشش شویم. تا رسیدن به آنجا و آنچه که استحقاقش را داریم از پای ننشینیم.

بر خود لازم می‌دانم خدمت مخاطبان عزیز عرض کنم که کتاب‌های متعددی در حوزه هدف‌گذاری به رشته تحریر آمده‌اند و برخی از این کتب منحصراً به ترجمه فارسی ترجمه شده‌اند، اما با نگاهی گذرا به کتاب‌های موجود متوجه می‌شویم که عمده این کتاب‌ها متمرکز بر چیستی و چرایی هدف‌گذاری بوده‌اند و چندان به چگونگی هدف‌گذاری پرداخته‌اند. یکی از وجه تمایزهای این کتاب در مقایسه با دیگر کتاب‌هایی که در این زمینه تألیف یا ترجمه شده‌اند این است که با رویکردی کاملاً عملی به مقوله هدف‌گذاری پرداخته و سعی دارد به صورت گام به گام و با تمرین و تکرار به مخاطب کمک کند تا قابلیت و مهارت هدف‌گذاری را یاد بگیرد و بتواند مهم‌ترین اهداف زندگی خود را شناسایی و اولویت‌بندی کند و برنامه عملیاتی را نیز برای تحقق اهداف خود تدوین نماید. مترجم کتاب سال‌ها است که کارگاه‌های متعددی را در حوزه هدف‌گذاری، مدیریت زمان و مبانی موفقیت برگزار می‌نماید و منابع متعددی نیز در این حوزه مطالعه نموده است و شاید بتوان گفت یکی از

دلایل اصلی انتخاب این کتاب جهت ترجمه نیز همین رویکرد عملی کتاب به مقوله هدف‌گذاری بود، چرا که هر فصل از کتاب به صورت کاملاً عملی و کارگاهی و متفاوت از بسیاری از منابع دیگر هدف‌گذاری، پیگیری و تحقق اهداف را آموزش می‌دهد و علاوه بر این، نویسندگان کتاب برای تفهیم مطالب از مثال‌های متعددی که در تجارب کاری خود با آن مواجه بوده استفاده کرده‌اند. لذا امیدوارم کتاب پیش رو بتواند برای همه مخاطبان مفید واقع شود و کمکی باشد تا بتوانیم گامی در راستای ایجاد زندگی شاد و مبتنی بر هدف برای خود و دیگران برداریم.

محمد رمضان پور

مهرداد وطنی

www.ketab.ir