

مسیری روشن از اهداف سال نو

هر سال با فرار رسیدن سال نو، اهداف خود و راهکارهای رسیدن به آنها را تعیین و در دفترچه ای که بدین منظور تهیه کرده اید، بنویسید و در طی سال گاهی، برای مثال هر ۴ ماه یکبار یعنی ۳ مرتبه در طی سال، به سراغش بروید. اهداف را مرور و بررسی کنید: کنجای راه هستید؟ چه تعداد از آن ها را انجام داده اید؟ آیا طبق برنامه پیش رفته اید؟ در صورت پیشرفت مناسب و دستیابی به اهداف طی برنامه زمانی تعیین شده، به خود پاداش بدهید تا جهت ادامه مسیر باعث تقویت تان گردد. و نهایتا در انتهای همان سال یا شروع سال آتی اهداف را برای بار آخر مرور و بررسی کنید چه کارهایی را انجام داده اید و علت کارهایی که انجام نشده چیست؟ آیا هدف تعیین شده غیر واقع بینانه بوده یا اهمال کاری صورت گرفته یا مسئله دیگری وجود داشته است. آن را یادداشت کنید. پیدا کردن علت ها باعث می شود، اهداف سال بعد را با دقت بیشتری انتخاب کنیم و با تکرار این عمل، موانع و مشکلات را شناسایی نمائیم، مسیر صحیح تر را بشناسیم، از اهداف غیر منطقی خود دست برداریم و تلاش خود را متمرکزتر و واقع گرایانه تر کنیم.

در تعیین هدف می توانیم به شیوه های مختلف عمل کنیم؛ برای مثال می توانیم اهداف را مقوله بندی کنیم، مثلا اهداف علمی و تحصیلی، رشد شخصی، معنوی، مالی، شغلی، ارتباطی، سلامت جسمانی و روانی، هنری، تفریح و مانند آن. لازم است اهداف و راهکارهای تعیین شده شفاف، واضح، واقع بین، محدود به زمان و قابل اندازه گیری باشند.

(برگرفته از نشریه "پیام مشاور" دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران. اسفند ۹۴)