

«هدف به زندگی معنا می‌دهد». این جمله را بارها و بارها از زبان اشخاص متفاوتی شنیده‌اید. هدف یک تصمیم و یک جریان است و در تمام زندگی ما جریان دارد. گاهی تصور می‌کنیم که باید منتظر باشیم تا کسی بیرون از ما هدف را برایمان ارسال کند، حال آن که این خود ما هستیم که باید روی آن کار کنیم

هدف فرایند هدایت و سازمان‌دهی تجربیات روزمره و تمرکز بر روی چیزی است که عمیقاً ما را راضی می‌کند. عامل ارتباط و وقت ما است با دیگران؛ تعهد، عقاید و مبارزه‌هایی که به ما احساس



دکتر محمدعلی شامانی

می‌اندازد که «برای ناخدای بی‌هدف هیچ پادی موافق نیست».

هدف به زندگی جهت و معنا می‌دهد. هدف آن چیزی است که ما با تمام وجود در جست‌وجوی آن باشیم. خواسته‌ای است که با همه قوا آن را فریاد بزنیم. هدف به ما کمک می‌کند، تا از زندگی لذت ببریم و رضایت خاطر داشته باشیم. هدف توانایی‌های تازه‌ای به ما می‌بخشد، احساس ارزشمندی را در ما به جریان می‌اندازد و کار و دلبستگی‌هایمان را روشن می‌سازد

هدف را ما هرگز اختراع نمی‌کنیم بلکه آن را بیدار می‌کنیم. در زندگی لحظه‌ای وجود دارد که «آن انتخاب هدف» نامیده می‌شود. لحظه‌ای متفاوت‌تر از تمام لحظات زندگی‌مان!

بی‌هدفی ما را با «سندرم فرسودگی» پیوند خواهد زد. بندرگاه آرام یک قصه است. تردیدها هماره در آغاز تغییر هادیده می‌شوند. چه آن که همیشه بیمناک هستیم نکنند خطا کرده باشیم، نکنند هدف ما درست انتخاب نشده باشد؟ زندگی روند اشتباه کردن و تصحیح آن است.

واضح است که تصمیم بر سر این نکته که کدام هدف مهم‌تر است، کار ساده‌ای نیست. اما اگر ترس از شکست ما را از انتخاب درست دور کند، در حقیقت به سندرم فرسودگی «بله» گفته‌ایم. ماندن برای پوسیدن، انتخاب هدف بسیار سخت و در عین حال بسیار ارزشمند است.

احساس ارزشمندی در انتخاب هدف تابعی است از تعهدی که به خود و دیگران داریم. درک خودمان نیز تا حد زیادی بستگی به این دارد که تا چه حد با این تعهد زندگی می‌کنیم. برای این که بتوانیم تعهدی نسبت به خودمان، کارمان و دیگران داشته باشیم، باید با خود صادق و روراست باشیم. آیا این همان انتخاب دوست‌داشتنی ماست. اگر ما انتخابمان را دوست نداشته باشیم، همیشه احتمال عقب‌نشینی وجود دارد. و یک گام به عقب، یعنی پذیرفتن یک زندگی بی‌هدف.^۲

برای دستیابی به یک هدف مطمئن

باید

– خودآگاهی را افزایش داد؛

– به مشکلات گذشته و جاری خاتمه داد؛

– ارزش‌های شخصی را مورد بازنگری قرار داد^۳

یادمان باشد که آینده‌از آن کسانی است که انتخاب می‌کنند: کجا باشند؟ کجا بروند؟ چگونه بروند؟ و کدام راه را برای رسیدن به هدف انتخاب کنند؟

ما اگر هدف داشته باشیم:

۱. احساس بهتری از زندگی خواهیم داشت؛

۲. انگیزه کافی برای ایستادگی و مبارزه پیدا خواهیم کرد؛

۳. احساس کامیابی، احساس غالب ما خواهد بود؛

۴. جدی‌تر از همیشه خواهیم بود؛

۵. سلامتی جسم و روح ما از همیشه بهتر خواهد بود؛

۶. خوش‌خوتر خواهیم شد؛

و...

اکنون برای زیستن هدف‌دار، از خودمان آغاز کنیم!

بی‌نوشت

۱. جی‌لینو، ریچارد (۱۳۹۰)، برنده باشیم، ترجمه ساره میرزایی، تهران: بنیاد فرهنگ زندگی، ص ۹

۲. همان منبع، ص ۱۳۶

۳. مهارت‌های مشاوره در زندگی روزمره، ترجمه مجید یوسفی، سرپر، زرباف اصل، ۱۳۸۷، ص ۲۳۲

