



اهداف

AbdolReza Varasteh, PhD
Professor of Medical School,
Director, Immuno-Biochemistry Lab
Allergy Research Center
Mashhad University of Medical Sciences,

فهرست مطالب جلسه

قبل از تدوین اهداف
اهمیت داشتن هدف
روش رسیدن به هدف
ویژگی های اهداف: SMART
اهمیت نگارش اهداف
شکستن هدف کلی به اهداف جزئی
داشته طرح اجرایی رسیدن به هدف

اهداف آموزشی جلسه

در پایان این جلسه انتظار می رود دانشجویان عزیز بتوانند:

نکاتی که باید قبل از تدوین اهداف مشخص نمایند را لیست کنند
اهمیت داشتن هدف را شرح دهند
روش رسیدن به هدف را توضیح دهند
ویژگی های اهداف را مشخص نمایند
اهمیت نگارش اهداف را بحث کنند
شیوه شکستن هدف کلی به اهداف جزئی را شرح دهند
اهمیت داشتن طرح اجرایی، برای رسیدن به هدف را بحث نمایند

سوال؟



- ☐ آیا از اهداف زندگی خود بخوبی آگاه می باشید؟
- ☐ آیا اهداف زنگی خود را نگارش نموده اید؟
- ☐ آیا می توانید اهداف زندگی خود را نگارش کنید؟
- ☐ آیا طرح اجرایی برای رسیدن به اهداف زندگی خود دارید؟
- ☐ آیا نگارش اهداف می تواند در رسیدن به آنها کمک کند؟
- ☐ آیا با شیوه نگارش اهداف آشنا هستید؟
- ☐ آیا اهداف شما بدرستی مشخص شده اند؟

قراره به کجا برسیم؟



قبل از تعیین اهداف



- خود شناسی
- شخصیت
- استعداد ها

□ آیا اهداف، دقیقاً همان خواست های قلبی من خواهند بود

□ آیا اهداف من به قیمتش می آرد

قبل از تعیین اهداف

- درست آرزو کنیم: فردی از خدا خواست که او تقدیر بول در اختیارش باشه که از شمر دن آنها خسته بشه



قبل از تعیین اهداف

- گاهی اهداف ما بیشتر از اینکه مربوط به ما باشند،

■ خواست یا نیاز های خانواده یا افراد خاص می باشند

■ در رقابت جویی یا تقابل با فرد یا ...

- آیا من هم همان شخصیت یا استعداد های فردی که این اهداف را برای من مشخص کرده است دارم؟

- فراموش نکنیم که در همه مراحل زندگی نیاز مند **مشورت** می باشیم.

Ask Yourself...



- What would I **really like** to accomplish in my life?

What makes me the **happiest**?

What am I truly **good at**?

If I had a large sum of money, what would I do? Is it really the money that keeps me from pursuing that?

What **contribution** can I make?

- What do I **define as success**? What does it mean to me?

- How would I like **to be remembered**?

ضرورت اهداف

- نیاز اولیه برای رسیدن به موفقیت، مشخص نمودن اهداف



هدف سوخت کوره موفقیت است



- برایان تریسی

یک سفر هزار فرسنگی با برداشتن قدم اول شروع می شود

کلوپوس



نداشتن هدف مانند رانندگی در یک جاده مه آلود



خروج از منزل بدون هدف

- نمی دانم برای چه خارج می شوم
- می دانم برای خرید خارج می شود، نمی دانم چه می خواهم بخرم
- برای خرید پیراهن می روم،
 - رنگ آن
 - تابستانی یا زمستانی
 - آستین کوتاه یا استین بلند
 -

هر چه هدف مشخص تر، زمان دستیابی به آن کوتاهتر

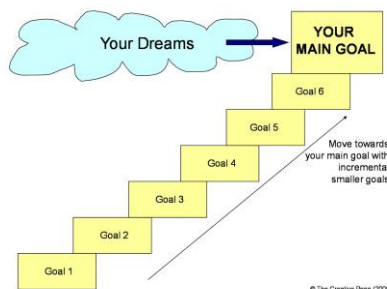
ناامیدی از نگارش اهداف

- من چند بار هدف های خود را نوشتم اما نتیجه ای نداشته



- اهداف واقع گرا نبودند
- اهداف را استاتیک دیدیم
- در مسیر رسیدن به آنها تلاش نکردیم
- گاهی اهداف را با آرزو اشتباه می گیریم
- طرح اجرایی برای رسیدن به اهداف نداریم

تفاوت رویا و هدف



© The Creative Partner (2008)

نکته مهم در هدف گذاری

- گاهی هدف گذاری یا تعیین هدف، بیشتر از اینکه مقصد را مشخص کند، جهت را مشخص می کند.



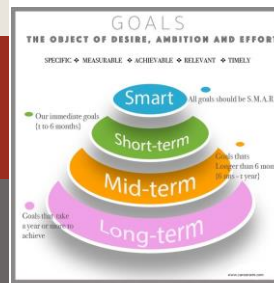
طرح اجرایی برای رسیدن به هدف

آیا با ترسیم یک نقشه ساختمانی، ساختمان ساخته می شود



انواع هدف

بر اساس مدت زمان رسیدن به هدف



■ کوتاه مدت

■ برای کمتر از شش ماه

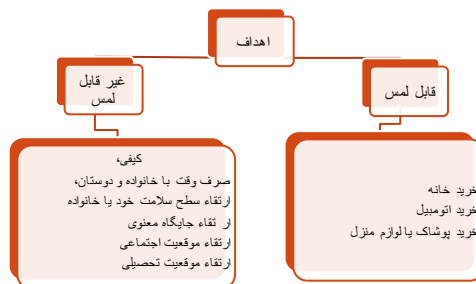
■ میان مدت

■ شش ماه تا یک سال

■ بلند مدت

■ بیشتر از یک سال

انواع هدف



21

مطالعه دانشگاه هاروارد بین ۱۹۷۹-۱۹۸۹

از کتاب مارک مک گورماک

از دانشجویانی که در سال ۱۹۷۹ وارد دوره فوق لیسانس مدیریت بازرگانی دانشگاه هاروارد شده بودند، سوال شد:

- آیا برای آینده خود هدف های مشخصی دارید
- آیا هدف های شما مکتوب هستند

■ نتایج:

- ۳٪ اهداف مکتوب داشتند
- ۱۳٪ هدف داشتند اما مکتوب نبود
- ۸۴٪ بخوبی نمی دانستند در آینده قرار است چه بکنند فقط می خواستند فارغ التحصیل شوند

در سال ۱۹۸۹: مجدد وضعیت اعضاء همان ورودی بررسی شد

- ۱۳٪ هدف غیر مکتوبه دو برابر ۸۴٪ (بدون هدف) در آمد داشتند
- ۳٪ با هدف مکتوبه ۱۰ برابر ۹۷٪ دیگر در آمد کسب می کردند

روش رسیدن به اهداف

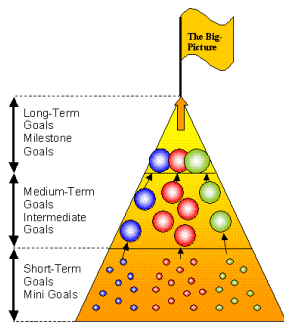


تجزیه یک هدف به اهداف کوچکتر

آن هدف را به بخش های کوچک تقسیم کنید و از همه زوایا مورد ارزیابی قرار دهید. برای هر بخش اقدام مورد نیاز را شناسایی کنید تا مستقیماً به انجام آن کار بپردازید.



تجزیه یک هدف به اهداف کوچکتر



ویژگی های هدف مکتوب باشد (Written)

تحقیق انجام شده در دانشگاه هاروارد بر روی دانشجویان دوره کارشناسی:



شیوه تدوین هدف

هدف کلی	هدف جزئی	روش دستیابی	مهلت دستیابی	معیار ارزیابی
ارتقاء رتبه کلاسی به جایگاه سوم ورودی	کتاب نموده 18 درس 1	مطالعه جزوه درسی	تا پایان ترم جاری	نمره
	کتاب نموده 20 درس 2	مطالعه کتاب مرجع	تا پایان ترم جاری	نمره
	کتاب نموده 19 درس 3	فعالیت کلاس و مطالعه جزوه	تا پایان ترم جاری	نمره
	کتاب نموده 18 درس 4	کلاس تقویتی و کار روزانه	تا پایان ترم جاری	نمره

اهداف باید دارای چه ویژگیهایی باشند؟

- ☐ Specific
- ☐ Measurable
- ☐ Attainable
- ☐ Realistic
- ☐ Timely



S.M.A.R.T. Goals are...

ویژگی اهداف



ویژگیهای هدف: دقیق (Specific and clear)



Specific

- Specific goals answer the following questions:

Who: Who is involved?
 What: What do I want to accomplish?
 Where: Identify a location.
 When: Establish a time frame.
 Which: Identify requirements/constraints.
 Why: Specific reasons, purpose or benefits of accomplishing the goal.

ویژگیهای هدف: قابل اندازه گیری (Measurable)

- مشخص و کمی باشد: قابل اندازه گیری (Measurable)



32

Measurable

- To determine if your goal is measurable, ask questions such as

- How much?
- How many?
- How will I know when it is accomplished?

Elements of a Measurable Objective

Use language such as:

- Increase
- Improve
- Eliminate
- Implement
- Maintain
- Seek
- Reduce

34

ویژگیهای هدف: قابل وصول (Achievable)

- قابل وصول با امکانات و شرایط زمانی-مکانی باشد



- The goal is "doable"
- It is action-oriented
- It is "within reach" of mortals!
- A may also stand for Action-oriented and that requires *action* verbs in the goal!

35

ویژگیهای هدف: واقع بینانه (Realistic)

- ماوراءالطبیعه و نامتعادل نباشد: واقع بینانه (Realistic)



36

ویژگیهای هدف: واقع بینانه (Realistic)



- The goal must be an objective toward which you are both willing and able to work.
- Again, it must be “do-able”
- People must believe it can be accomplished

ویژگیهای هدف: مهلت داشته باشد (Time bounded)

□ مهلت داشته باشد (Time bounded)



- You should establish a **timeframe**
- The timeframe **must** be realistic
- Everyone needs to know the timeframe...make it public

38

محاسن ومزایای هدف گذاری

1. امکان مقایسه نتایج و پیامدها را فراهم می کند
2. انحراف در عملکرد ها و برنامه هارا مشخص می کند
3. میزان کارایی و اثربخشی را معین می کند
4. فعالیت های زاید را شناسایی و مشخص می کند
5. احتمال موفقیت را بیشتر می کند
6. باعث افزایش اعتماد به نفس می شود
7.



رابطه بین هدف و انگیزه

اهداف و انگیزه به عنوان نیازهای بیرونی و درونی به همدیگر اثر متقابل داشته و رفتار آدمی را مشخص می کند



رابطه بین هدف و برنامه ریزی

برنامه بدون هدف اثربخشی نداشته و هدف بدون برنامه، خیال و رویایی بیش نیست



رابطه بین هدف و ارزیابی عملکرد

ارزیابی عملکرد فرایندی است که نتایج را با اهداف مورد مقایسه قرار داده و فاصله را معین می کند



فرایند هدف گذاری

فرایند هدف گذاری شبیه فرایند حل مسئله است و با پاسخ به سوالهایی ذیل حاصل می شود :



۴

غلبه میل درونی بر مقاومت درونی

بیاید این گونه فکر کنیم

میل درونی شما مقدار مشخصی انرژی دارد.
مقاومت درونی و اصوات درونی تان که میگویند شما نمی توانید، نباید و یا سزاوار نیستید چیزی را داشته باشید مقداری انرژی دارد
اگر انرژی مقاومت درونی بر انرژی میل درونی بچربد، شما به هدفتان نخواهید رسید.



نداشتن هدف در زندگی، باعث می شود که برای افراد دارای هدف کار کنیم.



چه کسی را می توان از خواب بیدار کرد

- ☐ کسی که خواب باشد
- ☐ کسی که خودش را به خواب زده باشد



اما چه کسانی خودشان را به خواب زده اند؟
آیا من خودم به خواب زده ام؟

نتیجه گیری

- ☐ خود شناسی قبل از تدوین اهداف
- ☐ اهمیت داشتن هدف
- ☐ ویژگی های اهداف: SMART
- ☐ اهمیت نگارش اهداف
- ☐ شکستن هدف کلی به اهداف جزئی
- ☐ داشتن طرح اجرایی رسیدن به هدف
- ☐ چه کسانی خودشان رو به خواب زده اند؟



آرامش بعد از نگارش صحیح اهداف