

خود به کار بگیرید و فراموش نکنید که هر چه به شرح جزئیات بیشتر
بپردازید، پیشرفت به‌سوی هدف را عملی‌تر کرده‌اید.

۲- انگیزه‌ی هدف‌های تان را مشخص کنید

تنها اهدافی قابل دسترسی‌اند که انگیزه‌ای برای رسیدن به آن‌ها وجود داشته باشد. انگیزه، نیروی محرکه‌ی لازم را برای رسیدن به این اهداف به‌وجود می‌آورد. بعضی اهداف مانند اهداف ورزشی، در خود شور و هیجانی دارند اما برای برخی اهداف دیگر مانند کاهش وزن، هیچ‌گونه انگیزه‌ای وجود ندارد زیرا چگونه می‌توان از خوردن انواع غذاها و شیرینی‌های خوشمزه دوری جست و در همان حال، شور و هیجان هم داشت؟ در چنین شرایطی ست که باید برای خود، نوعی پاداش تعیین کنید و به این ترتیب، کشتش لازم را به‌وجود آورید. من هرگاه با رعایت رژیم غذایی، توفیقی در کاهش وزن به‌دست می‌آورم و در مسیر تندرستی گام‌برمی‌دارم، به‌عنوان پاداش، چند ساعتی را به بازی گلف یا بسکتبال اختصاص می‌دهم یا چند روزی را مرخصی می‌گیرم و همراه با همسر، به گشت‌وگذار می‌پردازم.

۳- در انتخاب هدف‌ها، واقع‌بین باشید

اهدافی را برای خود در نظر بگیرید که دسترسی به آن‌ها امکان‌پذیر باشد. برای مثال اگر در زمینه‌ی فروش فعالیت دارید و هدفی را برای خود انتخاب می‌کنید که موفق‌ترین فروشندگان نیز تاکنون به آن نرسیده‌اند، در انتخاب هدف، واقع‌بینی به‌خرج نداده‌اید. بنابراین، بهترین الگو برای یک

اگر می‌خواهید رؤیاهای تان به واقعیت بپیوندد و اهداف تان تضمین‌شده و قابل دسترسی باشد، این مقاله را خوانده و اصول آن را به‌طور دقیق در زندگی تان به کار بگیرید چراکه شما را یاری می‌کند تا اهداف خود را به‌نحوی تعیین کنید که تردیدی در رسیدن به آن‌ها نداشته باشید.

۱- هدف‌های خود را دقیق و روشن بیان کنید

اگر قصد دارید اهداف ماه آینده، شش ماه آینده یا سال آینده‌ی خود را تعیین کنید، باید آن‌ها را صریح و روشن مطرح نمایید. تنها گفتن «می‌خواهم در شش‌ماه آینده پیشرفت کنم»، کافی نیست. باید مشخص کنید این پیشرفت را در کدام زمینه می‌خواهید؟

اهداف، به شما این فرصت را می‌دهد که بتوانید میزان پیشرفت خود را به‌خوبی بسنجید و حساب امتیازات تان را نگاه‌دارید. برای مثال، «یکی از اهداف من، سلامت جسم و تناسب اندام است. می‌خواهم وزن ۱۱۶ کیلوگرمی خود را به حدود ۸۰ کیلوگرم کاهش دهم.» این نمونه، هدفی روشن و دقیق است و جزئیات آن، قابل اندازه‌گیری می‌باشد زیرا کافیست هر روز روی ترازو قرار گرفته و وزن خود را اندازه بگیرم اما اگر قصد دارید رابطه‌ی خود را با همسر، دوست یا همکار تان، بهبود بخشید، به کدام ابزار سنجش روی خواهید آورد؟ در این‌جا ابزار سنج خود را باید هوشیارانه تعیین کنید. برای نمونه می‌توانید میزان و کیفیت وقتی را که با فرد مورد نظر صرف می‌کنید، به‌عنوان پارامتری برای سنجش پیشرفت



هدف واقع‌بینانه، آن است که نه تنها سهل الوصول نباشد بلکه به نسبت مشکل هم باشد تا ضمن ایجاد کشش لازم، از حدود توانایی شخص تجاوز نکند.

۴- هدف‌های عمده و اساسی زندگی خود را تعیین کنید

نیاید برای هر مورد کوچک در زندگی، هدفی تعیین کنید، بلکه باید افکار خود را روی رسیدن به چند هدف متمرکز نمایید. اگر شمار هدف‌های تان زیاد است، باید مهم‌ترین آن‌ها را که تأثیر حیاتی بر وضعیت زندگی تان دارند، برگزینید، به طوری که در پایان سال وقتی به راه سپری شده‌ی خود می‌نگرید، احساس رضایت کنید. اگر هدف‌های کوچک و بزرگ بسیاری را پیش‌رو داشته باشید، در نیمه‌ی راه، درمانده و ناتوان می‌شوید و از حرکت بازمی‌مانید. فراموش نکنید که توان شما، محدود است و هدف‌های بسیار، توان بی‌پایان می‌خواهد که در کسی موجود نیست.

«چارلی گارفیلد» که در زمینه‌ی افزایش کارایی، تحقیقات فراوانی نموده، می‌گوید یکی از تفاوت‌های عمده بین افراد پرتوانی که عملکرد کامل دارند، با افراد معمولی، آن است که آنان خوراها هدف برای خود نمی‌تراشند، بلکه فقط به چند هدف اکتفا کرده و می‌کوشند تا به آن‌ها برسند.

۵- هدف‌ها باید قابل پی‌گیری باشند

هدف‌هایی را برگزینید که بتوانید پیشرفت به‌سوی آن‌ها را به‌طور دقیق و اصولی دنبال کنید. فراموش نکنید که سنجش دقیق میزان پیشرفت به‌سوی هدف، صبحانه‌ی قهرمانان است. بنابراین اگر قصد دارید وزن خود را کاهش دهید، نمودار یا جدولی را تهیه کرده و روند کاهش وزن تان را در مدت زمانی معین روی آن پی‌گیری کنید. اگر در جهت بهبود رابطه‌ی قدم‌برمی‌دارید، باید شمار دفعات دیدار با فرد مورد نظر و همچنین احساس خود را پس از هر ملاقات، روی کاغذی بنگارید، حتی می‌توانید برای سنجش بهبود روابط خود با آن شخص، ارقام ۱ تا ۱۰ را به‌عنوان امتیاز قائل شوید.

اهمیت پی‌گیری دقیق هدف، در این است که اگر از مسیر درست خارج شوید و یا تعهد خود را به بوته‌ی فراموشی بسپارید، پیش از آن که فرصت‌ها را از دست بدهید، به شما هشدار می‌دهد تا در وضعیت خود، تجدیدنظر کنید.

اغلب مشاهده می‌شود که بسیاری از مردم در شروع سال، اهدافی را برای خود برمی‌گزینند و روی کاغذ می‌آورند اما آن‌را در پوشه‌ای بایگانی کرده و تا پایان سال نیز به آن مراجعه نمی‌کنند. وقتی هدفی را برمی‌گزینید، باید با استفاده از یک جدول زمان‌بندی شده، مدام آن‌را وارسی کنید و از آخرین وضعیتش باخبر باشید. به این ترتیب، اگر پیشرفتی به‌سوی خود مشاهده کنید، احساس رضایت و خرسندی خواهید کرد و خودبه‌خود به ادامه‌ی راه، ترغیب می‌شوید و هرگاه به بی‌راهه کشانده شوید، خود را به مسیر درست، هدایت خواهید کرد.

منبع: «سیری در کمال فردی» «کنت بلانکارد»
جبار کریمزاده

بارقه‌های شادی...

• مال و مکتبی ندارم؛ تنها سرمایه‌ی من، روح شادم است. «هنری میلر»

• اگر می‌خواهید شاد باشید، اول دیگران را شاد کنید. «مارک تواین»

• شادبودن، یکی از بالاترین نعمت‌هایی است که خیلی‌ها به آن دست‌می‌یابند و خیلی‌ها هم از آن محروم‌اند. «ارسطو»

• تا زنده‌اید، دل خود را شاد نگه‌دارید تا فرصتی برای دل‌تنگی و دلمردگی نداشته باشید. «اسکاتیش»

• اگر ترش‌رو یا اخمو باشید، دیگران تمایلی به هم‌نشینی با شما ندارند، پس شاد باشید و لبخند بزنید تا شما را در جمع خود بپذیرند. «ویلیام مکتب»

• ما همیشه به درهایی که شادی در پشت آن‌ها نهفته است، فکر می‌کنیم اما کم‌تر به دری که شادی را به روی ما می‌گشاید، توجه داریم. «هلن کلر»

• در زندگی، وقتی کاری برای انجام‌دادن یا چیزی برای عشق‌ورزیدن یا بارقه‌ای برای امیدوار بودن داشتید، می‌توانید خود را جزو افراد شاد و زنده‌دل به حساب آورید. «آلان چارمر»



گردآوری و تنظیم: ایرج صامتی