



برای داشتن هدف مناسب، این 4 نکته رو رعایت کنید

مهم ترین مزیت هدف گذاری، رسیدن به هدف نیست بلکه کاریه که انجام میدید و شخصیه که به اون تبدیل میشید.

مهم ترین مزیت هدف گذاری، رسیدن به هدف نیست بلکه کاریه که انجام میدید و شخصیه که به اون تبدیل میشید. هدف گذاری ابزار قدرتمندیه چون باعث تمرکز میشه و به رویاهامون شکل میده. هدف گذاری، این قابلیت رو به ما میده که دقیقا همون کاری رو بکنیم که باعث میشه چیزی که تو زندگی می خوایم رو به دست بیاریم و تو مسیری رشد و پیشرفت کنیم که قبلا هیچ وقت توی اون قرار نداشتیم. برای رسیدن به اهدافمون باید بهتر بشیم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت دکتر کرمانی، زندگی طوری طراحی شده که ما برای آینده رویا پردازی و تو زمان حال زندگی می کنیم. متأسفانه زمان حال می تونه موانع دشوار زیادی رو به وجود بیاره. اما هدف گذاری می تونه برای مدت زمان طولانی، دیدگاهی رو تو زندگی ایجاد کنه. همه ما به اهداف قوی و بلند مدت نیاز داریم تا کمکمون کنند از این موانع کوتاه مدت عبور کنیم. خوشبختانه هرچقدر هدفمون قوی تر باشه کارای بیشتری می تونیم انجام بدیم و همین تضمین می کنه که می تونیم به اون برسیم.

وقتی اهدافمون رو مطالعه و یادداشت می کنیم، جنبه های اصلی که باید یاد بگیریم و به خاطر بسپاریم کدومند؟ بیاید نگاه دقیق تری به هدف گذاری و اینکه چطور میشه اونو به شکل نیرومند و عملی انجام داد داشته باشیم:

1- ارزیابی و تامل کردن

تنها راهی که می تونیم مسئولانه تصمیم بگیریم که در آینده چی می خوایم و چطور می تونیم به اونجا برسیم، اینه که بدونیم در حال حاضر کجاییم و میزان رضایت فعلی مون چقدره. برای همین یه مدت رو صرف فکر کردن و نوشتن وضعیت فعلی خودتون کنید و توی هر نقطه مهم، این سوالو از خودتون بپرسید: خوبه؟

ارزیابی دو تا هدف داره: اول اینکه یه راه عینی به شما میده تا دستاوردهای خودتون و دیدگاهتون توی زندگی رو ببینید. دوم اینکه نشونتون میده کجایید. پس می تونید تعیین کنید کجا می خواید برید. ارزیابی، خط مقدمی رو به شما نشون می ده که می تونید از اونجا کارتون رو شروع کنید.

این هفته چند ساعت زمان برای ارزیابی و فکر کردن بذارید، ببینید کجا هستید و بنویسید که چند ماه برای پیشرفت نیاز دارید و به همین شکل ارزیابی و تفکرو ادامه بدید. می بینید چقدر این کار کمکتون می کنه تا روی هدفی که دارید اشراف پیدا کنید.

2- رویاها و اهدافتون رو تعریف کنید

یکی از بهترین چیزایی که به ما انسان ها داده شده میل به داشتن زندگی بهتر و هدف گذاری برای تحقق بخشیدن به رویاهامونه. ما می تونیم به عمق امیال و رویاهامون برای داشتن یه موقعیت بهتر برای خودمون و خانواده مون فکر کنیم. می تونیم رویای زندگی با درآمد، فیزیک و موقعیت روانی بهتر داشته باشیم. همچنین این قابلیت به ما داده شده که فقط رویا پردازی نکنیم، بلکه اون رویاها رو دنبال کنیم تا بهشون دست پیدا کنیم. از قابلیت شناختی خودمون می تونیم استفاده کنیم تا برای رسیدن به هدف برنامه ریزی کنیم و راهکارهایی برای به دست آوردنش ارائه بدیم.

شما چه رویاها و اهدافی دارید؟ اونا چیزایی نیستند که همین الان داشته باشید و یا انجامشون داده باشید، اما اونا رو میخواید. آیا تا به حال نشستید به ارزش های زندگیتون فکر کنید و تصمیم بگیرید که واقعا چه چیزی رو می خواید؟ آیا تا حالا وقت گذاشتید که واقعا به این چیزا فکر کنید، به عمق قلبتون توجه کنید و ببینید که چه رویاهایی توی اون نهفته است؟ رویاها تو وجودتون هستند، همه ما فکریایی تو سرمون داریم که می خوایم اونا رو به واقعیت تبدیل کنیم.

تو دنیای پر مشغله این روزا، نمی تونیم درست تمرکز کنیم. بنابراین توصیه می کنم به یه جای آروم برید و به اهداف و رویاهایی که دارید فکر کنید. به خودتون این فرصت رو بدید. شما ارزشش رو دارید که زندگی بهتری داشته باشید. اگه همیشه دوست داشتید اندام متناسبی داشته باشید اجازه ندید مشغله زیاد، جلوی رسیدن شما رو به هدف بگیره. با آرامش بهش فکر کنید و برای خودتون توضیح بدید. تصور کنید با رسیدن به اون هدف، چقدر زندگی برای خودتون بهتر میشه.

به چیزایی فکر کنید که باعث میشه به هیجان بیاید و خون تو رگاتون حرکت کنه. دوست دارید برای لذت بردن و زندگی خودتون چه کارایی بکنید؟ دوست دارید به چه چیزی دست پیدا کنید؟ اگه موفقیت تضمین شده باشه، دوست دارید چه چیزی رو امتحان کنید؟ چه افکاریه که باعث میشه قلبتون به هیجان بیاد؟ وقتی بتونید به این سوالا جواب بدید، احساسی عالی دارید و وارد دنیای رویاهای خودتون می شید.

همه چیزایی که به ذهنتون می رسه رو یادداشت کنید. به این فکر نکنید که فلان چیز احمقانه یا دور از دسترسه. یادتون نره که این کار رویا پردازیه و فقط می خواد به هدف گذاری خودتون کمک کنید.

حالا باید رویاهاتون رو اولویت بندی کنید. کدومشون از همه مهم تره؟ کدومشون امکان پذیرتره؟ کدومشون رو بیشتر از همه دوست دارید انجام بدید؟ حالا وقتشه که حرکت کنید و فقط تو رویا سیر نکنید.

3- اهدافتون رو هوشمند کنید

هدف هوشمند این ویژگی ها رو داره:

خاصش کنید:

هدف نباید مبهم باشه. هدفی که مشخص نباشه، نتیجه ی مشابهی هم داره. اهداف ناقص، آینده ی ناقصی هم دارن. قابل سنجش باشه:

همیشه اهدافی برای خودتون در نظر بگیرید که قابل سنجش و اندازه گیری باشند. وقتی بتونید هدفتون رو بسنجید، برای رسیدن به اون بهتر می تونید عمل کنید.

قابل دستیابی باشه:

یکی از اشتباهاتی که بیشتر مردم انجام میدن اینه که اهداف خیلی دور از دسترسی برای خودشون تعیین می کنند. اهدافی که دستیابی به اونا امکان پذیر نیست.

واقع گرایانه باشه:

واقع گرایانه از واقعیت میاد. هدفی که دنبال می کنید باید عنصر واقعیت رو داشته باشه تا بتونه توی زندگی محقق بشه. اهدافی هستن که واقع گرایانه نیستن. این یعنی باید برای رسیدن به هدف، با خودتون بگید اگه فلان و فلان و فلان کارو بکنم باعث موفقیتیم میشه. منظورم این نیست که هدفتون نمی تونه بزرگ باشه، بلکه واقعی بودن ملاکه.

زمان:

هر هدفی باید یه چارچوب زمانی داشته باشه. یکی از جنبه های قدرتمند یه هدف اینه که پایانی داشته باشه و زمانی رو برای به انجام رسیدنش تعیین کنید. همینطور که زمان می گذره، روی هدفتون کار می کنید چون نمی خواد ازش عقب بیفتید. می تونید یه هدف بزرگ رو به چندین بخش قابل اندازه گیری و شدنی تبدیل کنید. برای خودتون اهداف کوچک با چارچوب زمانی خاص تعریف کنید که برای رسیدن به هدف اصلی کمکتون کنه.

4- مسئولیت پذیری داشته باشید.

وقتی کسی میدونه چه اهدافی دارید، با پرسیدن اینکه کجای این فرایند قرار دارید، شما رو مسئول می کنه و مسئولیت پذیری حرکت به سمت هدف رو تقویت می کنه. اگه هدفی در نظر گرفته بشه و فقط به نفر از اون با خیر باشه، آیا اصلا قدرتی داره؟ در بیشتر مواقع خیر. هدفی که فقط خودتون درباره ش بدونید و دیگران شما رو مسئول اون ندونند، قدرت کافی برای تحقق یافتن نداره.

نویسنده: جیم ران