



چگونه اهداف سال نو را عملی کنیم؟ موفقیت

روش‌های علمی رسیدن به آرزوها چیست؟ آیا برای سال جدید اهداف جدید تعیین کرده‌اید؟ مراقب باشید: بیش از نیمی از آن‌ها میسر نمی‌شوند اما امسال می‌تواند متفاوت باشد.

روش‌های علمی رسیدن به آرزوها چیست؟ آیا برای سال جدید اهداف جدید تعیین کرده‌اید؟ مراقب باشید: بیش از نیمی از آن‌ها میسر نمی‌شوند اما امسال می‌تواند متفاوت باشد.

به گزارش ایسنا، فرادید نوشت: در اینجا به نحوه تعیین اهداف درست برای بهبود زندگی تان می‌پردازیم و برنامه‌ای برای رسیدن به آن‌ها ارائه می‌دهیم.

انتخاب اهداف درست

اگر اهدافتان قابل اجرا و دستیابی باشند، بیشترین شانس موفقیت را خواهید داشت. به گفته شرکت مدیریت زمان FranklinCovey، یک سوم اهداف سال جدید حتی تا پایان ماه اول سال هم دوام نمی‌آورند. این اهداف شکست می‌خورند زیرا از ابتدا درست نیستند. سه دلیل اصلی اشتباه بودن اهداف از این قرارند:

- این هدف بر اساس نظر شخصی دیگر یا جامعه اتخاذ شده

- خیلی مبهم است

- برنامه‌ای معقول برای دستیابی به آن ندارید

اهدافتان باید هوشمندانه باشند. هوشمندانه به معنای مشخص، قابل ارزیابی، قابل دستیابی، مرتبط و دارای محدودیت زمانی است.

مشخص: هدف شما باید کاملاً روشن باشد. تعیین یک هدف مشخص خیلی مهم است و نباید به طور مبهم مثلاً بگوییم "می‌خواهم وزن کم کنم." باید مشخص کنید: چقدر وزن در چه مدتی باید کم شود. مثلاً پنج کیلو در عرض دو ماه. این نوع هدف گذاری مؤثرتر است.

قابل ارزیابی: اگر هدف‌تان کاهش وزن باشد، ارزیابی‌اش آسان است. اما اگر به عنوان مثال تصمیم دارید جوییدن ناخن‌ها را متوقف کنید، بهتر است هر روز از ناخن‌هایتان عکس بگیرید تا پیشرفتتان قابل ارزیابی باشد. ثبت پیشرفت در یک دفترچه یا موبایل می‌تواند به پیشرفتتان کمک کند.

قابل دستیابی: این بدان معنا نیست که نباید اهداف بزرگ داشته باشید. اما برداشتن گام بزرگ و سریع ممکن است شما را ناامید کند و دیگر جوانب زندگی تان را تحت تأثیر قرار دهد. مثلاً اگر سی سال دارید و تصمیم بگیرید برای بازنشستگی در سی و پنج سالگی پول پس انداز کنید، هدفی معقول و قابل دسترسی نیست. اما اگر تصمیم بگیرید ماهی صد دلار پس انداز کنید، کاملاً قابل انجام است و می‌توانید این مبلغ را به مرور زمان افزایش دهید.

مرتبط: آیا این هدف واقعاً برای شما مهم است و دلایل خوبی برای آن دارید؟ اگر آن را از سر تنفر یا افسوس یا شور و تعصب لحظه‌ای انجام دهید، زیاد دوام نخواهد داشت. اما اگر پروسه‌ای ایجاد کنید که در آن متمرکز فکر کنید و ساختار زندگی تان را تغییر دهید، شانس بیشتری در مبارزه خواهید داشت.

دارای محدودیت زمانی: زمان بندی دستیابی به هدف نیز باید واقع بینانه باشد. یعنی باید به خود زمان دهید که این هدف را در کنار تعداد زیادی از اهداف کوچک تر دنبال کنید. بر روی موفقیت‌های کوچک تمرکز کنید تا پیشرفت مداوم داشته باشید. اگر از این طریق یک عادت ایجاد کنید، درواقع برای تنها چند ماه برنامه ریزی نکرده‌اید، برای یک دهه برنامه ریزی کرده‌اید.

هدف نهایی خودبه خود میسر نمی شود. در اینجا پنج راه برای دستیابی به هدف پیشنهاد شده است.

زندگی شما یک باره تغییر نمی کند، به همین دلیل باید برای کارها و همچنین موانعی که سر راهتان سبز می شوند، برنامه داشته باشید. اگر می خواهید یک عادت جدید در زندگی تان ایجاد کنید، بهتر است آن را به سه قسمت تقسیم کنید: دلیل، روال، منفعت. مثلاً:

عادت بد: زیاد توییتر را چک می کنم.

دلیل: احساس تنهایی می کنم.

روال: دائم توییتر را چک می کنم.

منفعت: احساس می کنم با دیگران در ارتباطم.

شیوه تغییر عادت: به جای چک کردن توییتر، بروید و با یک همکار صحبت کنید.

عادت های بد و دشمن سلامت چه؟

عادت بد: سیگار می کشم.

دلیل: احساس خستگی می کنم.

روال: همیشه سیگار می کشم.

منفعت: انرژی می گیرم.

روش تغییر عادت: محرک دیگری مانند قهوه را جایگزین سیگار کنید.

و اگر عادت بد در تمام روز شما را تحت تأثیر قرار دهد چه باید کرد؟

عادت بد: شب ها به اندازه کافی نمی خوابم.

دلیل: احساس می کنم به وقت بیشتری برای خودم نیاز دارم.

روال: شب ها بیدار می مانم و تلویزیون می بینم.

منفعت: سرگرم می شوم.

روش تغییر عادت: به جای بیدار ماندن و تماشای تلویزیون، هرروز چند ساعت را فقط به خودتان اختصاص دهید؛ حتی اگر مجبور شوید از همسر و فرزندان کمک گرفته یا چند ساعت از کار مرخصی بگیرید.

شخصی سازی کنید

واضح است که دلیل و روال یک عادت بد مانند سیگار کشیدن در هر فرد متفاوت است. اما باید اندکی فکر کرده و دلیل واقعی و شخصی خودتان برای تغییر این عادت را پیدا کنید.

هم دلیل و هم روال باید ساده و واضح باشند. بیایید یک مثال را دقیق و عمیق بررسی کنیم. دلیل برای دویدن می تواند تنها پوشیدن لباس های ورزشی باشد، حتی اگر بعدش ورزش نکنید. اغلب زمانی که محققان بر روی افرادی که هرگز

ورزش نکردند کار می کنند، برنامه هفته اول این است: تنها لباس ورزشی به تن کنید. حتی لازم نیست از خانه بیرون بروید. سپس اولین گام را به روال جدید بیفزایید: لباس های ورزشی را بپوشید در اطراف خانه قدم بزنید. باید فضایی ایجاد کنید که در آن پیشرفت های بسیار کوچک تضمین گر پیروزی های بزرگ می شوند.

و در آخر منفعت به دست آمده باید یک پاداش واقعی باشد تا روال را تقویت کند و برای ادامه راه به شما انگیزه بدهد؛ در غیر این صورت مغز به رفتار جدید عادت نمی کند.

مثل اگر صبح زود بیدار شوید، سریع دوش بگیرید و سراسیمه به محل کار بروید، احتمالاً سرتاپا خیس عرق به میز کارتان می رسید. بنابراین درواقع دارید خود را برای دویدن تنبیه می کنید. مغز این احساس منفی را به یاد می سپارد و در برابر فعالیت های مشابه مقاومت می کند. دلیل شکست هدف شما لزوماً عدم موفقیت شما نبوده، بلکه به این دلیل بوده که سعی داشتید آن را در زمانی اشتباه انجام دهید که در پایان به جای رسیدن به پاداش و منفعت، مجازات در پی داشته است. پاداش دویدن می تواند یک حمام داغ و طولانی، یک تکه شکلات یا حس غرور باشد. این انگیزه های مثبت را می توانید با یادداشت موفقیت ها در یک دفترچه کوچک تقویت کنید.

برنامه شما همزمان باید توانایی رویارویی به موانع اجتناب ناپذیر را داشته باشد. شما راه زیادی پیش رو دارید و باید انتظار لغزش ها را داشته باشید. خود را سرزنش نکنید. به جای خطاها، به قدمی مثبتی که برای خود برمی دارید تمرکز کنید.

جهش از موانع

هیچ کس کامل نیست، حرکت شما به سوی هدفان نیز بی نقص و کامل نخواهد بود. اما می توانید به مسیر ادامه دهید.

بهترین راه مقابله با مشکلاتی که بر سر راه سبز می شوند چیست؟ ابتدا به خاطر داشته باشید که هرچقدر هم که برنامه ریزی تان خوب باشد، تغییر کردن دشوار است. شما با بخشی از وجود خودتان طرف هستید که هرگز تغییر نخواهد کرد. همیشه شما را به راه های ناسالم می کشاند و تحت فشار قرار می دهد. بنابراین باید برای مقابله آرام و گام به گام قدم بردارید.

بنابراین قبل از پدیدار شدن موانع، برنامه ای برای پریدن از روی آن ها داشته باشید. به چند مشکلات رایج در راه رسیدن به هدف می پردازیم:

خیلی سخت است و راه درازی در پیش دارم. اگر تصور کنیم پیشرفتمان مطلوب نیست، ناامید خواهیم شد. روانشناسان پیشنهاد می کنند بر موفقیت های کوچک، پیشرفتی که حاصل شده و مسیری که در پیش است تمرکز کنیم. مثلاً اگر قصد داشته باشید پنج مایل بدوید، کدام یک از افکار زیر شما را به ادامه مسیر تشویق می کند؟

یک مایل را طی کردم و اگر ادامه دهم خیلی زود به دو مایل می رسم

من یک مایل دویدم و هنوز چهار مایل باقی مانده

طبق این نظریه اگر در ابتدای مسیرتان هستید، به جای نگاه کردن به عدد بزرگ تری که پیش رو دارید به دستاوردی که کسب کردید نگاه کنید.

سعی دارم مثبت اندیش باشم، اما فایده ندارد. اندیشه مثبت به تنهایی کافی نیست. در حقیقت گاهی ممکن است شما را از پیشرفت باز دارد. یک تحقیق نشان داد که هرچه افراد بیشتر درباره موفقیت های آینده خیال پردازی کنند، در رسیدن به موفقیت واقعی تلاش کمتری می کنند. زیرا آن ها از قبل حس شیرین و مثبت موفقیت را در ذهنشان تجربه کرده اند، درنتیجه آرام و ریلکس رفتار می کنند.

روش بهتر از تفکر مثبت؟ مثبت اما واقع بین باشید. هدف یا آرزوی مثبت خود را تصور کنید، اما چشم ها را باز کنید و به موانعی که در راه است نگاه کنید. این روش را "Woop" می نامند: آرزو (Wish)، نتیجه (Outcome)، موانع (Obstacle)، برنامه (Plan).

آرزو: چه می خواهید؟

نتیجه: نتیجه ایده آل چیست؟ وقتی به هدف برسید زندگی تان چگونه خواهد بود؟

موانع: خودتان را می شناسید. چه چیزهایی سبب توقف شما می شوند؟ در گذشته چه چیزی شما را از مسیر منحرف کرده است؟

برنامه: چگونه آن ها را پشت سر بگذاریم؟

نمی توانم تداوم کار را حفظ کنم. شاید کاری که قصد دارید به صورت روزمره انجام دهید از انعطاف پذیری کافی برخوردار نیست.

در مطالعه ای که در سال ۲۰۱۵ انجام شد، محققان به دو گروه از افراد پول دادند تا به مدت یک ماه به باشگاه بروند. گروه اول باید میان در زمانی از پیش تعیین شده به باشگاه می رفتند، در حالی که گروه دوم در انتخاب زمان آزاد بودند. بعد از اتمام سی روز محققان فهمیدند عادت ورزش کردن در اعضای گروه دوم بهتر نهادینه شده است.

برنامه ریزی کنید، اما در مواجهه با گرفتاری های زندگی انعطاف پذیر باشید. بسیار مهم است که پیاموزیم به جای تسلیم شدن، همیشه یک برنامه جایگزین داشته باشیم.

بیش از اندازه تحت فشار هستم. این ممکن نشانه این حقیقت باشد که دلایل شما برای تغییر اشتباه هستند. با خود روراست باشید و ببینید خودتان این تغییر را می خواهید یا دارید از گفته های دیگران پیروی می کنید.

از مسیر منحرف شدم. اولین باری که به عادت های گذشته خود برگشتید را نادیده بگیرید و تظاهر کنید اصلاً اتفاق نیفتاده است. به دام افکار منفی نیفتید. روز بعد از خواب بیدار شوید و به الگویی که سعی دارید به آن عادت کنید ادامه دهید.

اگر باز هم الگوی تعیین شده را شکستید، سعی کنید به جای سرزنش خود به رفتار تان دقت کرده و بفهمید کجای کار می لنگد. در کتاب "قدرت عادت" از مردی یاد شده که ده ها بار سعی کرد سیگار را ترک کند؛ تا اینکه متوجه شد دلیل سیگار کشیدنش این است که به او آرامش می دهد. سپس سعی کرد آرام بخش دیگری را پیدا کرده و جایگزین سیگار کند.

به یک انجمن یا گروه بپیوندید

مجبور نیستید در این راه تنها باشید، مخصوصاً اگر اهداف شما در سال جدید آغاز می شوند که در این زمان افراد زیادی برای تغییر زندگی خود تلاش می کنند.

هدف تان را به دیگران بگویید

لزوماً نیازی نیست به یک گروه خاص بپیوندید، تنها کافی است یک یا دو نفر را در جریان قرار دهید. تصمیم و هدف تان را برای آن ها توضیح دهید و بخواهید پیشرفت شما را پیگیری کنند. بدین ترتیب به نوعی تعهد عمومی تبدیل می شود و احساس می کنید انجمنی کوچک از شما حمایت می کنند و می خواهند موفقیت شما را ببینند.

تحمل شکست را داشته باشید

مثلاً پول. مثلاً صد هزار تومان به برادرتان می دهید و تا زمانی که به هدف نرسید، امکان پس گرفتن پول را نداشته باشید.

افرادی با اهداف مشابه را پیدا کنید

می توانید گروه های پشتیبانی یا انجمن های آنلاین با اهداف مشابه پیدا کنید. گروه های حضوری نیز بسیار مؤثرند. اول به این دلیل که یک انجمن است، ثانیاً اینکه همه به یک چیز مشترک اعتقاد دارند.

تأثیرات بد را به حداقل برسانید

درحالی که بعضی دوستان و افراد خانواده می خواهند به شما کمک کنند، دیگران ممکن است مانع پیشرفتتان شوند. مخصوصاً اگر هدف شما برای ترک یک عادت بد بدان معنا باشد که دیگر با آن ها همراهی نخواهید کرد.

در این شرایط پیشنهاد می شود برای آن ها یادداشتی نوشته و بدون خجالت از تصمیمی که گرفته اید بگویید. این یادداشت را به چشم بیانیه ای به افراد حاضر در زندگی تان ببینید. مثلاً اگر قصد دارید سیگار را ترک کنید و همکارانتان که معمولاً با آن ها سیگار می کشیدید شمارا مسخره می کنند، این متن را امتحان کنید: «واقعاً از زمانی که با هم سپری کردیم لذت بردم. اما اکنون باید جمع را ترک کنم زیرا ترک سیگار برای سلامت من بسیار مهم است.»

اگر هدفتان را گم کردید

این به معنای شکست نیست. شما آزمایش عملی خودتان هستید. به همین دلیل برای تلاش دوم، سوم و یا بیستم خود این توصیه ها را دنبال کنید.

اول و مهم تر از همه: اگر در راه رسیدن به هدف جدید شکست خوردید، خود را ملامت نکنید و بدانید که تنها نیستید. ما در انجام کارهایی که برای ما مفید هستند تلاش زیادی می کنیم، زیرا تسلیم لذت خوشی های زودگذر می شویم.

از شروع مجدد نترسید

می خواهید از نو آغاز کنید؟ به یاد داشته باشید که لازم نیست حتماً سال نو باشد تا اهداف جدید تعیین کنید. هر زمان که برای شروع دوباره آماده بودید، تلاشتان را مجدداً آغاز کنید. تضمینی نیست که حتماً موفق شوید، اما نیازی هم نیست که مدت زیادی برای شروع دوباره صبر کنید.