

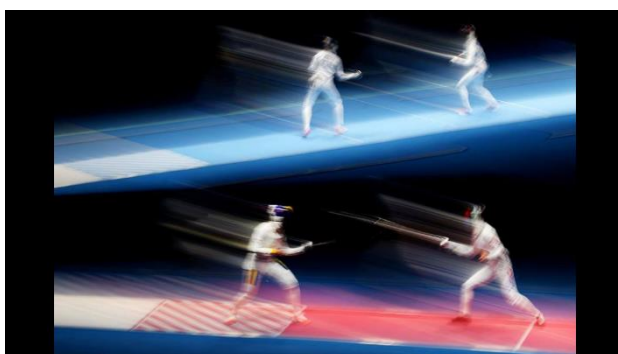
داشتن آرمان های بزرگ و رفیع

ترجمه ی: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۴/۳)

چگونه می توان یک برنامه ی هدف مند و قابل اجرا را چید؟

برای نائل شدن به رویاهای بزرگ، به یک برنامه ی هدف گذاری جدی و صبر و حوصله فراوانی نیاز دارید. تنظیم یک تقویم و ثبت آنچه را دوست داریم برای کسب موفقیتی که بسیاری از جوانان و خانواده ها به محظ ورود به یک باشگاه شمشیربازی به دنبال آن هستند، کافی نیست. هدف های بزرگی، مانند موفقیت در مسابقات قهرمانی کشور، آسیا، جهان یا المپیک، بدون اهداف استراتژیک و منطقی دور از دسترس خواهد بود.

اما چگونه باید شروع کرد؟



شروع با اهداف دور برد

قبل انجام هر کاری، تصمیم بگیرید که چگونه می خواهید این پروسه را مستند سازی کنید. اغلب ما فکر می کنیم که نگاشتن برنامه مهم و ضروری نیست، و معتقد هستیم که می توانیم همه چیزی را در ذهن خود ثبت کنیم و هیچ نیازی به این پرونده ها نداریم؟ حقیقت این است که مستند سازی به معنی تعهد است. شما اهداف را مشخص می کنید، آنها را روی کاغذ می نویسید و سپس آنها را تجسم می کنید. آنگاه با این کار برای خودتان تعهدی ایجاد می کنید. اهداف ذهنی، بر اساس وضعیت و شرایط موجود، قابل تغییر هستند، در حالی که اهداف نوشته شده بر روی کاغذ این طور نیستند. هنگامی که شما این برنامه را روی کاغذ پیاده می کنید، برای خودتان تعهد خیلی بزرگی را ایجاد می کنید، حتی اگر هرگز آن را به کسی نشان ندهید. همچنین هنگامی که ما بر حسب ضرورت نیازمند نگاشتن اهدافمان می شویم، در زمینه ی شکل گیری روند برنامه ای که واقعا می خواهیم اجرا کنیم، وادار خواهیم شد که بیشتر فکر کنیم.

اهدافی که در حال ساخت و پرداخت آنها هستید، چیزهایی هستند که در صورت نیاز باید قابل تجدید نظر باشند، زیرا به خاطر داشته باشید که برنامه ی هدف گذاری که در مورد آن صحبت می کنیم می تواند، شش ماهه، یک ساله و یا حتی طولانی تر باشد. فرمت و ظاهر چنین مستند سازی واقعا مهم نیست. هر چه می تواند برای شما کارگر باشد، یک برگ کاغذ، یک برنامه ی نرم افزاری، دفترچه راهنما و یا دفتر یادداشت، از آن استفاده کنید! در دنیای مدرن امروز بسیاری از افراد برنامه های الکترونیکی را ترجیح می

دهند، اما اگر شما با قالب قدیمی "قابل لمس" راحت تر هستید، از آن بهره بگیرید. بزرگترین چیزی که باید در نظر داشته باشید این است که شما باید قادر به مراجعه و مرور آن باشید، بنابراین مطمئن شوید که فرمتی که از آن بهره می گیرید باید به گونه ای باشد که بعداً بتوانید به آن دسترسی داشته باشید. همچنین به یاد داشته باشید که شما مجبورید بطور مکرر آن هدف ها را بررسی و دنبال کنید و با تنوع نیازها و ایده ها، تغییرات مورد نیاز را نیز ایجاد کنید.

البته که هرچه بتواند ما را به یک نقطه خوب و مطلوب برساند، برای تغییر اهداف مناسب است. این برنامه، درست مانند سایر جنبه های زندگی، روی سنگ حک نشده است! هرگاه شما یا فرزندتان احساس کردید که نیاز به تغییر دارید، راحت باشید و بدون هیچ احساس گناهی این کار را انجام دهید.

اکنون که آماده شروع هستید، چهار نوع هدف مورد نیاز برای هدف گذاری آرمانی جهت رسیدن به رویاهای دراز مدت مان را بررسی می کنیم.



هنگام تعیین اهداف، متوجه خواهید شد که بهره گیری از یک فرمت خاص، جهت تنظیم ساده تر و کارایی بهتر، مفید تر است. بررسی **چیدمان اهداف مسابقه ای مناسب** در یک برنامه ریزی هدفمند، و دقت روی حساسیت آن انتخاب ها، جهت رسیدن به آرمان های والا اهمیت فراوانی دارد.

یک نقشه ی راه موثر

اکنون رسیدیم به بخش سرگرم کننده ی موضوع! دفترچه ی هدف گذاری را بیرون بیاورید، یا رایانه خود را راه بیانید و شروع به نوشتن هدف های خود بکنید. اگر این کار را همراه با فرزندتان انجام می دهید، دقت کنید که این کار را **واقعا با فرزندتان انجام دهید**. آنها باید بخشی از این پروسه باشند تا بتوانند آن سرمایه گذاری را احساس کنند.

شما هنگام هدف گذاری از اهداف بزرگ شروع می کنید، در حالی که موقع اجرا ابتدا از هدف های کوچک آغاز می کنید.

۱. هدف اصلی و آرمانی

اکنون، آرمان بزرگ مان که مدت هاست در رویای آن هستیم، مشخص می کنیم و می نویسیم. این هدف درست در بالای صفحه قرار می گیرد. این چیزی است که به شما یا فرزندتان کمک می کند تا انگیزه ی خود را حفظ کنید، لذا بهره گیری از تصاویر برای



این کار، ایده ی بسیار خوبی است. همچنین برای تحریک و ایجاد انگیزه بیشتر، می توانید تصاویر مورد نظر را در مکان های مانند: در یخچال، در قفسه، به عنوان پس زمینه ی تلفن، و هر جای مناسب دیگر بچسبانید.

در میان گذاشتن هدف اصلی با مریبان مربوطه ضروری است، زیرا ممکن است که شما با سایر شرایط احتمالی پیش بینی نشده، آشنا نباشید!

۲. هدف های حمایتی بلند مدت

هنگامی که هدف آرمانی را تعیین کرده اید، اکنون زمان آن فرا رسیده است که چندین هدف بلند مدت جدی را نیز تعیین کنید. این اهداف در واقع زمان مناسب برای بررسی نحوه ی پیشرفت برنامه را برای شما فراهم می کند. شما ممکن است یک هدف بلند مدت شش ماهه را به عنوان یک هدف میانه برای یک هدف طولانی مدت یک ساله، تعیین کنید. چند نمونه از مواردی که می توان آنها را به عنوان اهداف پشتیبانی کننده بلند مدت انتخاب کرد، عبارتند از:

- شرکت در مسابقات ملی یا منطقه ای
- شرکت در مسابقات جایزه بزرگ
- تغییر رده ی سنی
- در رابطه با هدف های بلند مدت دیگر از مربی خود بپرسید!

۳. هدف های حمایتی کوتاه مدت

این هدف ها خیلی کوتاه تر هستند و نقاط عطف بین برنامه های حال حاضر و اهداف بلند مدت را تشکیل می دهند. دستیابی به این اهداف بخشی از کارهایی است که یک ورزشکار را در مسیر برنامه ریزی شده ی خود، استوار نگه می دارد، و می تواند شامل چیزهایی مانند:

- شرکت در مسابقات محلی
- تمرین استحکام و تسلط بر برخی تکنیک های خاص
- برنامه های تمرینی ویژه (اردو، کمپ، و غیره.)
- فراگیری سیستم امتیاز دهی مسابقات
- در رابطه با هدف های کوتاه مدت دیگر از مربی خود بپرسید!

۴. هدف های روزانه

اهداف روزانه در واقع نیروی محرکه ی پروسه شما هستند. و حتما لازم نیست روزانه باشند، اما آنها کارهایی هستند که بسیار منظم و به صورت تکراری اجرا می شوند، مانند:

- شرکت در کلاس های تمرین

- کلاس های آموزشی تمرکز ذهنی
- برنامه های آمادگی جسمانی هدف مند
- چک کردن وضعیت پیشرفت هدف ها
- در رابطه با هدف های روزانه ی دیگر از مربی خود بپرسید!

اهداف دوگانه ی پویا – هدف های تمرینی و مسابقه ای

چیزی که شما در مورد این اهداف متوجه خواهید شد این است که آنها دو نوع هدف هستند که در یک مجموعه قرار گرفته اند:

- هدف های تمرینی
- هدف های مسابقه ای

هدف های تمرینی و مسابقه ای مانند یک جفت همگرا، و دو نیمه ی یک واحد کلی هستند. داشتن هر دو نوع این هدف ها برای رسیدن به موفقیت، برای شما (یا برای فرزندتان) ضروری است. بدون اهداف رقابتی، هرگز قادر نخواهید بود که به صورت هوشمندانه پیشرفت کنید، و شما ممکن است در مسابقات، خودتان را با مسائل غیر ضروری و یا حتی زیان آور درگیر کنید. از جهت دیگر، بدون داشتن اهداف آموزشی، تکنیک و عملکرد فنی تان بهبود نمی یابد. بنابراین، مجددا تاکید می کنم که برای رسیدن به موفقیت باید برای هر دوی آنها برنامه ریزی کنید.



یک نگاه کلی به شمشیربازی و پروسه ی هدف گذاری

اگر شما به تازگی شمشیربازی را شروع کرده باشید یا این که مدت طولانی درگیر آن هستید، این روند به طور شگفت آوری برای شما مفید است. آن نه تنها اثرگذار می باشد، بلکه باعث می شود تا احساس خوبی پیدا کنید! تعیین اهداف کوتاه مدت و بلند مدت به شما یا فرزندتان حس باور نکردنی رسیدن به کمال را می دهد. همچنین شما را به درک ذهنی و باطنی می رساند که موفقیت های دراز مدت چگونه به ثمر می رسند. و در صورتی که به صورت مرحله ای اجرا شوند، خیلی بزرگ و دور از دسترس، به نظر خواهند رسید!

Irina Chirashnya

Academy of Fencing Masters Blog.