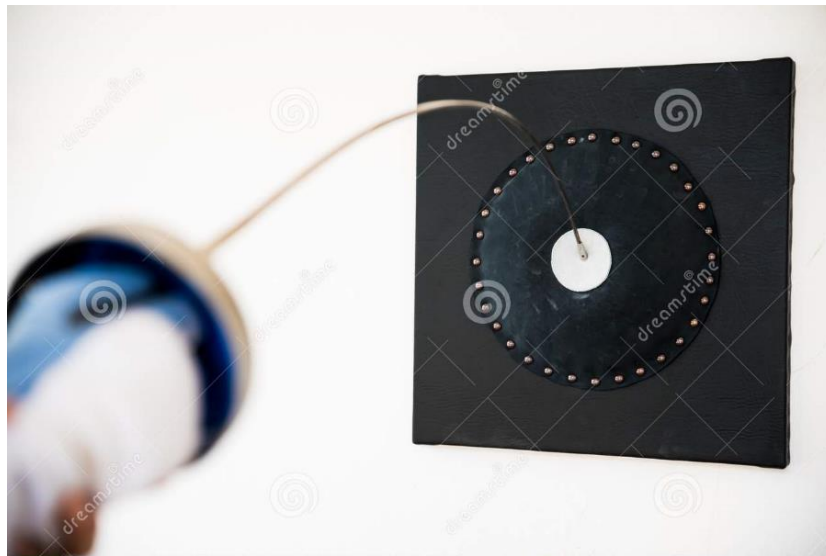


هدف گذاری

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۵/۲۶)

به حریف سلام کردم، ماسکم را بر سر گذاشتم، روی گارد نشستم، و منتظر دستور شروع بازی توسط داور شدم. اینجا بود که برای یک لحظه تمایل شدیدی برای پیروزی در این مسابقه در وجودم احساس کردم. این مسابقه ای بود که من سال ها منتظرش بودم. من در این مدت آنقدر خستگی ناپذیر کار کرده بودم تا بتوانم در این لحظه بهترین عملکرد خود را نشان دهم. من این فشار را احساس می کردم، اما خود را رها کردم و تمرکز کردم، و همان طور که داور گفت "آله!" - من آماده آماده بودم.



پنجم جولای ۲۰۰۸ بود، و من در فینال مسابقات قهرمانی جوانان کشور بازی می کردم. این مسابقه برای من عجیب بود - به نظر می رسید هر ضربه برای من چند دقیقه طول می کشید، اما ساعت تنها گذشت چند ثانیه را نشان می داد. در بیشتر مواقع حرکات اشتباهی را بکار می بردم، اما به نظر می رسید که حریف کمی گیج شده است و به نوعی همیشه می توانستم راهی برای زدن ضربه خودم پیدا کنم. ذهن و بدنم بیشتر از قبل آماده شده بود و همه چیز به راحتی جریان داشت.

یک دقیقه و ۳۸ ثانیه از مسابقه گذشته بود - یعنی درست در نیمه اول راند اول بازی - من آخرین ضربه مسابقه را به ثمر رساندم و ۱۵-۱ برنده شدم.

بازی در فینال مسابقات قهرمانی کشور بسیار شگفت انگیز بود و لذت پیروزی حتی بهتر از لذت خود آن بازی هم بود. اما آنچه در آن لحظه بیشتر احساس می کردم رسیدن به اوج آن همه سال آماده سازی بود. باید اعتراف کنم، من تا آن زمان نه یک بازی، نه یک مسابقه، و نه حتی یک فصل خوبی داشتم - اما از ۱۵ سالگی هدف من قهرمانی در مسابقات کشوری جوانان بود. هر بار که درسی می گرفتم، یا تمرینی بازی می کردم یا مسابقه می دادم، آن را تنها به همان هدفم مرتبط می کردم - و این کار به من **تمرکز، جهت یابی و انگیزه** می داد.

اهمیت هدف گذاری

داشتن هدف - یک نقطه نهایی، یک آرزو، یک چیز که باید روی آن تمرکز کنید - در بسیاری از بخش های زندگی مهم است، اما برای ورزشکاران رقابتی از اهمیت ویژه ای برخوردار است. وقتی روزهای متمادی در باشگاه به شمشیربازی می پردازید، یا به مسابقات می روید و به

نتایج دلخواه خود نمی رسید، یا کارهای دیگری که دوست دارید انجام دهید را از دست می دهید، به راحتی می توانید ناامید شوید یا انگیزه خود را زیر سوال ببرید - اما وقتی یک هدف واضح دارید، شما چیزی دارید که باید روی آن تمرکز کنید، چیزی که می دانید قصد دارید به آن برسید، چیزی که ارزش آن همه فداکاری را دارد.



برخی از مزایای خاص هدف گذاری عبارتند از:

- **شماره ۱ -** هدف به شما چیزی می دهد که روی آن تمرکز کنید و به شما کمک می کند تا به زمان و توجه خود اولویت بندی بدهید. وقتی هدف خاصی دارید، می توانید مواردی که به رسیدن به این هدف کمک می کند را اولویت بندی کنید، و هر چیزی که مانع آن می شود را کنار بگذارید، و به شما امکان می دهد تا زمان و انرژی بیشتری برای پیگیری مهم ترین بخش کار اختصاص دهید.
- **شماره ۲ -** به انجام رساندن آن کار یک حس عالی را ایجاد می کند! وقتی برای خود هدفی تعیین می کنید، حتی اگر آن چیزی نباشد که دیگران بتوانند آن را تشخیص دهند و در مورد آن هیجان زده شوند، اما شما خودتان می توانید برای نائل شدن به آن هدف جشن بگیرید، زیرا می دانید که آنچه را که برای انجام آن تلاش کرده اید به انجام رسانده اید - و این عمل **انگیزه، اعتماد به نفس** و **عزت نفس** شما را افزایش می دهد.
- **شماره ۳ -** داشتن یک هدف و دست نیافتن به آن به شما کمک می کند تا ببینید چه زمانی باید چیزی را تغییر دهید. اگر به هدف خود نرسیدید، اشکالی ندارد - این بدان معناست که اگر می خواهید دوباره برای آن هدف (یا یک هدف مشابه) تلاش کنید، این بار باید کاری متفاوت تری را انجام دهید.

بنابراین، تعیین اهداف بسیار ارزشمند است زیرا آن به شما تمرکز و انگیزه می دهد، ضمن اینکه رسیدن به آن هدف به ما احساس خوبی می دهد، و به ما کمک می کند تا بدانیم که آیا در مسیر درستی قرار داریم، یا باید در کاری که انجام می دهیم چیزی را تغییر دهیم.

انواع مختلف هدف ها

همه اهداف برابر نیستند. چیزی که شما امیدوار هستید در عرض یک هفته به آن برسید، با یک هدف یک ساله - یا پنج سال - متفاوت است، زیرا برای نائل شدن به هر یک از آنها عوامل گوناگونی باید در نظر گرفته شوند.

اهداف کوتاه مدت در مقابل اهداف بلند مدت

من اهداف را به کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت تقسیم می کنم. یک هدف **کوتاه مدت** شامل سه ماه یا چیزی در همین حدود می شود - یک هدف برای چند هفته آینده یا مسابقات بعدی. **میان مدت** شامل حدود سه ماه تا یک سال است، اما هدف **بلند مدت** دربرگیرنده برنامه ریزی

برای بیش از یک سال می شود. به عنوان مثال، من می توانم بگویم که هدف کوتاه مدت من این است که در مسابقه قهرمانی کشور اواخر همین تابستان که در آن شرکت می کنم، رتبه ۸ را به دست آورم، و هدف میان مدت من این است که تا پایان فصل جزو ۱۰ نفر برتر رده بندی کشوری قرار بگیرم، اما در بلند مدت هدف من عضو تیم ملی بزرگسالان شدن و شرکت در مسابقات جهانی است.

در داستان ابتدای این پست، قهرمانی در مسابقات کشوری برای من یک هدف بلند مدت بود، زیرا من این هدف را در ۱۵ سالگی، ۵ سال قبل از وقوع آن، تعیین کرده بودم.



مشخصات یک هدف "خوب" چیست؟

دو عامل مهم در تعیین یک هدف دخالت دارد.

نخست، هدف باید **مثبت** باشد. هدف شما باید مضمول کاری باشد که انجام می دهید نه کاری که انجام نمی دهید. چرا؟ زیرا اگر هدف شما به عنوان مثال، این باشد که بازنده نشوید، خوب راه حل آن خیلی ساده است - بهتر است هرگز مسابقه ندهید! یک هدف منفی شما را تشویق به عمل نمی کند. اگر دوست دارید رقابت کنید و بازنده نباشید، هدف شما واقعاً پیروز شدن خواهد بود. یک راه خوب برای آزمایش اینکه آیا هدف شما مثبت است یا خیر این است که این سوال را از خودتان بکنید: "آیا یک جسم بی جان می تواند این کار را بهتر از من انجام دهد؟" اگر پاسخ مثبت باشد، و یک جسم بی جان در انجام دادن آن از شما بهتر است، شما باید این هدف را تغییر دهید تا مثبت تر بشوید. به مثال بالا برمی گردیم، اگر هدف شما شکست نخوردن است - خوب، یک جسم بی جان می تواند این کار را بهتر از شما انجام دهد. اما اگر هدف شما پیروز شدن است، قطعاً می توانید این کار را بهتر از یک جسم بی جان انجام دهید.

در مرحله دوم، هدف شما باید **هوشمند** باشد، زیرا هیچ کس دوست ندارد دنبال اهداف گنگ باشد. این بدیهی است، اما منظور من این نیست. منظورم این است که اهداف شما باید این گونه باشند:

خاص

قابل اندازه گیری

دست یافتنی

مرتبط

زمان گرا

حالا بیا بیاید این موارد را تجزیه و تحلیل کنیم:

خاص - هدف شما تا جایی که ممکن است باید دقیق باشد. به عنوان مثال هدف من که در بالا به آن اشاره کرده ام - "قهرمانی در مسابقات قهرمانی جوانان کشور" - بود.

قابل اندازه گیری - باید راهی برای اندازه گیری هدف وجود داشته باشد تا بتوانید تشخیص دهید که آیا به هدف خود رسیده اید یا خیر. برای من، اگر قهرمان جوانان کشور بشوم، خوب به هدفم رسیدم.

دست یافتنی - مطمئن شوید هدفی که تعیین کرده اید واقع بینانه باشد! در مورد من، زمانی که این هدف را تعیین کردم، چندین مدال کشوری در رده نوجوانان کسب کرده بودم، بنابراین واقع بینانه بود که فکر کنم اگر سخت کار کنم، می توانم قهرمانی جوانان را کسب کنم.

مرتبط - هدف شما باید به شما در نزدیک شدن به یک خواسته بلند مدت کمک کند. در مورد من، قهرمانی در مسابقات کشوری در راستای هدف مادام العمر من برای راه یابی به المپیک بود.

زمان گرا - یک جدول زمانی داشته باشید! در مورد من، هدف من قهرمانی در مسابقات قهرمانی جوانان کشور بود - بنابراین من می بایست قبل از خروج از رده سنی جوانان موفق به کسب این عنوان می شدم. اگر قبل از خروج از رده سنی جوانان پیروز نمی شدم، باید هدف متفاوتی را تعیین می کردم.



آیا اهداف شما هوشمند و مثبت هستند؟

لحظه ای وقت بگذارید و به هدفی فکر کنید که در حال حاضر برای رسیدن به آن تلاش می کنید. آیا می توانید این کار را بهتر از یک جسم بی جان انجام دهید؟ آیا آن خاص است؟ آیا آن قابل اندازه گیری است؟ آیا آن (برای شما) قابل دستیابی است؟ آیا آن (به اهداف بلند مدت شما) مرتبط است؟ آیا آن محدود به زمان است؟ اگر نه، سعی کنید راه هایی را ارائه دهید که می توانید آن را مثبت تر و هوشمندانه تر کنید.

نکته آخر - وقتی هدفی را تعیین می کنید، از هیجان زده شدن غافل نشوید! دستیابی به اهداف یکی از سرگرم کننده ترین بخش های هر ورزشی است، بنابراین هر زمان که برای خود هدفی تعیین کردید، این شانس را دارید که موقع رسیدن به آن خود را به اوج هیجان برسانید.

حالا با شور و اشتیاق کار خود را شروع کنید، هدفی را تعیین کنید، و آن را به بهترین وجه اجرا کنید و جشن آن را بگیرید!

Corwin Duncan,

Academy of Fencing Masters Blog