

چگونه اهداف خود را تعیین کنیم؟

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۶/۲۹)

نحوه تعیین اهداف در ۴ مرحله

اگر مقاله "هدف گذاری" قبلی مرا در این وبلاگ بخوانید، متوجه خواهید شد که من در مورد اهمیت هدف گذاری و اهداف خوب چه می گویم - آنها باید **هوشمند** باشند (خاص، قابل اندازه گیری، دست یافتنی، مرتبط و محدود به زمان) و به صورت مثبت تعیین شده باشند (البته شما باید در رسیدن به هدف خود بهتر از یک جسم بی جان باشید). در اینجا هنوز این سوال مطرح می شود که چگونه می توان هدفی را تعیین کرد که برای شما مفید باشد.



من قصد دارم در اینجا یک فرایند گام به گام برای یافتن یک هدف (یا اهداف) موثر و مفید (یا قابل عملی شدن) را برای شما بیان کنم.

گام اول - انتخاب هدف

اولین کاری که باید انجام دهید این است که به چیزی فکر کنید که دوست دارید در نهایت درباره آن به خود بگویید: "من این کار را کردم!" لازم نیست چیز خاصی باشد، بنابراین اولین قدم تنها انتخاب یک مورد می باشد.

اگر فوراً نمی توانید به چیزی که دوست دارید فکر کنید، یک لحظه وقت بگذارید. بنشینید و چشمان خود را ببندید، یک نفس عمیق بکشید و بگذارید بدن شما آرام شود (مخصوصاً شانه های شما). سپس یک نفس عمیق بکشید و از خود بپرسید "انجام چه چیزی برایم هیجان انگیز است؟"

هر آنچه به ذهن شما می رسد - این هدف شماست. اگر نمی دانید که آیا آن درست است یا خیر، خوب است - شما همیشه می توانید بعداً آن را تغییر دهید. به یاد داشته باشید: **این مهارتی است که شما در حال تمرین آن هستید، نه یک فرآیند یک مرحله ای که می توانید بلافاصله آن را بی نقص انجام دهید.**

گام بعدی - یک بازه زمانی را انتخاب کنید

در قدم دوم، به این فکر کنید که چقدر زمان می خواهید برای این کار اختصاص دهید - با این تصمیم مشخص می شود که هدف شما کوتاه مدت، میان مدت یا بلند مدت است. اگر آن چیزی باشد که می توانید در چند روز یا چند هفته، یا حتی یک یا دو ماه انجام دهید، من آن را یک هدف کوتاه مدت می نامم. اگر چند ماه تا یک سال طول خواهد کشید، این یک هدف میان مدت است. و هر چیزی که به گذشت چندین سال نیاز دارد - این یک هدف بلند مدت است.

شاید شما ترجیح دهید با یک هدف بلند مدت شروع کنید و سپس چند هدف میانی برای کمک به رسیدن به آن هدف نیز تعیین کنید - یا ممکن است بخواهید با یک کار کوتاه مدت شروع کنید که می توانید بلافاصله به مرحله اجرا بگذارید.

هیچ مکان درست یا غلطی برای شروع هدف گذاری وجود ندارد - شما باید از یک جایی شروع کنید و هر کجا که هستید در حال حاضر خوب است.



آن را به واقعیت تبدیل کنید

گام سوم، لحظه ای با در نظر گرفتن آن هدف بنشینید. و ببینید که وقتی در مورد نازل شدن به آن هدف فکر می کنید چه حسی به شما دست می دهد.

آیا آن هیجان انگیز و کمی ترسناک است؟ خوب، عالی است! یا اینکه احساس ناخوشایندی به شما دست می دهد، و رسیدن به آن آنچنان رضایت بخش نیست؟ ممکن است این هدف به اندازه کافی چالش برانگیز نباشد، یا ممکن است بخواهید در مسیری متفاوت حرکت کنید. آیا حال و هوای آن کلافه کننده و وحشتناک است؟ ممکن است آن هدف برای حال حاضر بیش از حد زیاد باشد - شاید بهتر باشد که برای لحظه کنونی هدف کوچک تری تعیین کنید و بعداً به آن هدف بازگردید.

در حالی که به این فکر هستید که ببینید آیا این هدف برای شما مناسب است، یک لحظه وقت بگذارید و پاسخ سوال های زیر را بنویسید:

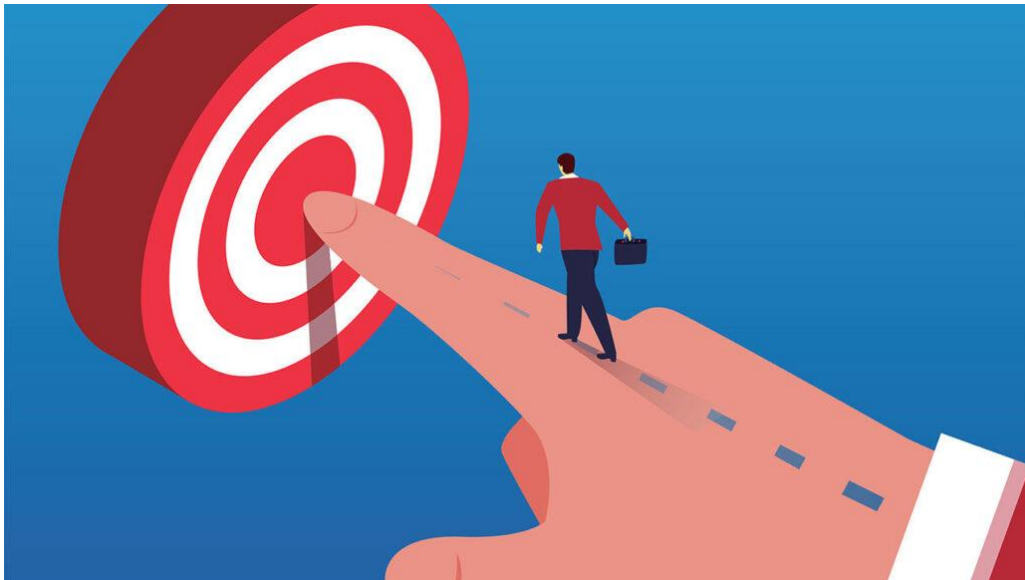
۱. برای تحقق این هدف چه باید بکنید؟
۲. آیا می خواهید این کار را انجام دهید؟
۳. برای تحقق هدف خود، چه کارهایی را **نباید انجام دهید** یا رها کنید؟
۴. چقدر زمان و تلاش لازم است؟
۵. اگر همه اینها درست باشد - آیا وقتی به هدفتان برسید ارزشش را دارد؟

برای مرور و بررسی هدف زمان بگذارید!

گام چهارم، آن را از طریق فیلترهای هوشمندانه و مثبت بررسی کنید. آیا می‌توانید این کار را بهتر از یک جسم بی‌جان انجام دهید؟ **آیا آن خاص است، قابل اندازه‌گیری است، دست‌یافتنی است، مرتبط، و زمان‌محور است؟** اگر برای هیچ‌یک از این معیارها مناسب نیست، چه چیزی را می‌توانید تغییر دهید یا تنظیم کنید تا این طور بشود؟ (برای اطلاعات بیشتر در مورد ویژگی‌های اهداف، به مقاله "هدف‌گذاری" این وبلاگ مراجعه کنید).

چند دقیقه وقت بگذارید تا هدف خود را بطور دقیق تنظیم کنید و مطمئن شوید که با معیارهای بالا مطابقت دارد، و سپس می‌توانید به پیش حرکت کنید!

هنگامی که یک بار این فرایند را پشت سر گذاشتید، دفعه بعد - و بعدی، و بعدی - آسان‌تر می‌شود. داشتن هدف برای هر کاری مفید است و با گذشت زمان در انتخاب اهدافی که با آنچه واقعاً می‌خواهید، خود را مطابقت خواهید کرد. لازم نیست که روند کار شما در حال حاضر کامل باشد، این فقط یک نقطه شروع است.



نتیجه‌گیری

اگر به آنچه برنامه‌ریزی کرده‌اید نرسید، نگاهی دوباره به آنچه افتاده است بیندازید. ببینید امیدها و انتظارات شما در کجا از واقعیت خارج شده است؟ آیا در آنچه فکر می‌کردید برای رسیدن به اهداف خود لازم است، اشتباه کرده‌اید؟ آیا برنامه‌ریزی شما درست بود، اما نتوانستید آنقدر که فکر می‌کردید سرمایه‌گذاری کنید؟ آیا چیزی سر راه شما قرار گرفته است؟

یا اینکه، وقتی موفق شدید، چه چیزی این امکان را ایجاد کرد؟ چه چیزی باعث موفقیت شما شد که می‌توانید در آینده دوباره انجام دهید؟

به یاد داشته باشید که اهداف کاملاً شخصی هستند. هیچ هدف درست یا غلطی برای انتخاب کار وجود ندارد، و هنگام نائل شدن به اهدافتان شما به فرد بهتر یا بدتری تبدیل نمی‌شوید. با این حال، امیدوارم که فرایند هدف‌گذاری تان شما را خوشحال کند.