



مرکز مشاوره مشهور

هدف پینی - قسمت دوم

روشهای هدف چینی:

بهتر آن است که هدف گزینی یا تعیین هدف همواره در یک طرح کلی و بلند مدت انجام گیرد. ابتدا بهتر است که فرصت تمرکز و تفکر برای خود فراهم ساخته، پیرامون اهداف کلی زندگی یا دیدگاه و نگرش شخصی خود به زندگی فکر کنیم و اهداف اساسی و بنیادین خود را در کل زندگی تعیین کنیم. بعد اهداف ۵ سال آینده و سپس اهداف سال آینده را تعیین کنیم. گام ۱: تمام نقش‌هایی که در زندگی برای خود قایل هستید و می‌خواهید ایفای نقش کنید را معین کنید. (مانند نقش پژوهشگر، پیشرفت فکری و معنوی، کارمند و ...)

گام ۲: بین آنچه که دوست دارید و آنچه که واقعاً می‌خواهید به آن برسید و با ارزش‌های شخصی‌تان هماهنگ است تمایز قایل شوید.

- مثلاً صبح زود دوست دارید بیشتر بخوابید، ولی واقعاً می‌خواهید که سالم و شاداب باشید، پس باید رختخواب را ترک کرده و به ورزش پردازید.

- دوست دارید وقت خود را به تماشای تلویزیون بگذارید، اما انجام کارهای عقب افتاده برای پیشرفت و درآمد شخص‌تان بسیار اساسی است.

ده هدف مهم من برای سال آینده چیست؟

۱- حوزه‌های مختلف زندگی و نقش‌های متفاوت خود را مدنظر قراردادده و به صورت طوفان ذهنی هرچیزی را که می‌خواهید در تمام حوزه‌ها به دست آورید روی کاغذ بیاورید.

۲- ارزش‌های فردی خود را در جهت یک زندگی شکوفا مرور کنید.

۳- از میان تمامی آنها - هدف‌های ردیف شده- ده هدف اصلی و اساسی را که با نظام ارزشی شما هماهنگی و همخوانی دارد، انتخاب کنید.

۴- نیاز به اولویت‌بندی ندارید. شماره بندی به معنی اهمیت و اولویت نیست.

۵- فکر کنید که واقعاً برای سال آینده از خودتان چه انتظار دارید و چه می‌خواهید به دست آورید، چه می‌خواهید بشوید. از خود و افراد مهم اطراف خود چه توقع دارید؟

۶- تعیین کنید یا از خود برسید که چنانچه به این اهداف نائل آیم چه سود و بهره‌هایی خواهیم برد. منفعت و فایده رسیدن به آن چیست؟ ضرر نرسیدن به آن کدام است (هم برای خودم و هم برای دیگران)؟ کدام یک از این اهداف اگر برآورده شد و به آن دست یافتم بیشترین تغییر و تفاوت را در زندگی برای من و دیگران در برخواهد داشت؟

۷- وقتی این بررسی‌های ذهنی را انجام دادید، به اهمیت

اهدافتان نگاه کنید و دور مهمترین آنها خط بکشید.

۸- آنگاه از میان آنها ده هدف اصلی خود را انتخاب کنید.

۹- وقتی نخستین رونوشت ده هدف اصلی را فراهم ساختید آنها را در کنار هم و پشت سریکدیگر بنویسید تا بتوانید همه را با هم مرور کنید.

۱۰- آن‌گاه تجسم کنید خودتان را در یک سال آینده- در شرایطی که به همه‌ی این اهداف دست یافته باشید- چگونه خواهید بود، و چه احساسی خواهید داشت؟ آیا از آنچه به دست آورده‌اید هیجان زده می‌شوید؟ آیا این اهداف در شما انگیزه ایجاد می‌کنند تا برای دستیابی به آنها تمام تلاش و همت خود را معطوف دارید؟

۱۱- حالا ملاحظه کنید که آیا این اهداف مشخص شده به لحاظ عملی شدنی، قابل دست‌یابی اند؟ تک تک اهداف لیست را مرور کرده و از خود بپرسید آیا بدون قربانی کردن ارزش‌های شخصی، سلامت جسمانی، سلامت فکری و همچنین کیفیت زندگی خانوادگی‌ام، می‌توانم به آنان دست یابم؟

۱۲- لیست را مرور کنید تا مطمئن شوید که برای هر یک از نقش‌های خود حداقل یک یا ۲ هدف تعیین کرده باشید.

۱۳- حتماً تلاش کنید که یک هدف برای تفریح، ورزش و سرگرمی خود تعیین کنید. سرگرمی و تفریح سالم، شادمانی زندگی و شادابی وجود را به دنبال دارد، آنرا دست‌کم نگیرید.

۱۴- یک بار اهداف را مرور کنید و ببینید با این اهداف آیا بهترین سال زندگی‌تان را تا کنون رقم زده اید؟ هر هدفی که در این سال جای نگرفت، می‌توان آن را به سال بعد محول نمود.

سال‌های دیگری نیز در پی می‌آیند که هر کدام می‌توانند بهترین سال دیگری باشند.

این نقل قول را بیاد داشته باشید:

مشکل در زندگی من یا افراد دیگر این نیست که نمی‌دانیم چه بکنیم، بلکه عدم انجام آن است. «پیتر دانکر»

این گفته بزرگترین چالشی که انسان با آن روبه روست، در یک جمله ساده خلاصه کرده است. و این نکته‌ای مهم است که به هنگام تعیین هدف باید مد نظر قرار دهیم.

یکی از راه‌های فایده‌آمیز بر این مشکل قابل رویت بودن اهدافمان است. باید اهداف سالانه‌ی خود را در معرض دید قرار دهیم تا بتوانیم هر روز ببینیم و چشممان به آن بخورد؛ زیر شیشه‌ی میزمان یا گوشه آینه‌ای که هر صبح خود را در آن می‌بینیم یا پشت درب اتاق کار. البته باید تصمیم بگیریم که تا چه حد دوست داریم در معرض دید دیگران نیز قرار گیریم. بنابراین

به نحو مقتضی ترتیبی اتخاذ کنید تا هر روز در معرض دیدتان باشد.

اکیداً توصیه می‌کنم، در هر روز ده دقیقه را به این کار اختصاص دهید. در شروع روز، در پایان روز (شب) و یا به هنگام اتمام کار روزانه، اهداف و طرح عملی‌تان را مرور کنید.

چگونه به سمت اجرای عملی طرح و اهداف پیش‌برویم؟

مدیریت زمان و مدیریت فعالیت‌ها: برای استفاده‌ی بهینه از زمان از مدیریت زمان طلایی استفاده کنید.

مزیت‌های استفاده از زمان طلایی:

۱- احساس احترام به خود، یا با خود روراست بودن.
 ۲- کاهش استرس و اضطراب.
 ۳- بهبودی عملکرد در تمام نقش‌های زندگی.

۴- احساس قدرت و صلاحیت شخصی.

۵- پایان قربانی کردن برخی نیازها. (از هم اکنون آنچه برایم مهم است برایش زمان و فرصت تعیین می‌کنم).

۶- کارهای دقیقه آخر یا فوری کمتر.

ایجاد سیستم برای دستیابی به اهداف:

۱- اهداف سالانه

۲- اهداف ماهانه اهداف هفتگی (اهداف زمان طلایی هفتگی)

۳- در پایان هر هفته ده دقیقه را به مرور اهداف هفتگی

اختصاص دهید و ببینید چه کارهایی انجام شده، روند و الگوی حرکت چگونه بوده است. به خودتان بازخورد و فیدبک بدهید.

۴- در پایان هر ماه ۳۰ دقیقه را به مرور برنامه‌هایی که قرار بوده است انجام شود، اختصاص دهید.

۵- بسیاری معتقدند که اگر در اهداف و لیست برنامه‌های ماهانه

- چنانچه فقط ده هدف برای خود معین کرده باشید- بهترین

بازده را دارد و به شما فرصت کم یا اضافه کردن چیزهای پیش‌بینی نشده را نیز می‌دهد.

اهداف اردیبهشت		ده هدف سال آینده	
۱	۶	۱	۶
۲	۷	۲	۷
۳	۸	۳	۸
۴	۹	۴	۹
۵	۱۰	۵	۱۰

تعیین هدف:

برای شناسایی آنکه چه چیزی یا چه کاری را دوست دارید دنبال کنید و یا به انجام برسانید، به این نکته فکر کنید که از زندگی‌تان چه می‌خواهید. برای شروع از خودتان بپرسید: آیا برای هر یک از قلمروهای زندگی که در ذیل آمده است هدف مشخصی دارم؟

۱- ارتباط با مردم، ۲- شغل / حرفه. ۳- تعطیلات.

۴- تلویزیون دیدن. ۵- سرگرمی‌ها (فوتبال و ...).

۶- خانواده. ۷- مسائل مالی. ۸- تحصیلات - آموزش - تربیت. ۹- تفریح. ۱۰- سلامت و بهداشت.

۱۱- ویژگی‌های شخصیتی (ترس - عصبانیت - گوشه

گیری). ۱۲- مهارت‌ها. ۱۳- دیگر چیزها ...

۱۴- قدم بعدی، اهدافی را که دوست دارید به آنها دست یابید،

فهرست کنید.

اهداف	اهداف	اهداف
نه چندان مهم	تقریباً مهم	بسیار مهم
اهداف این هفته		
اهداف این ماه		
اهداف این سال		

گام بعدی: یکی از اهداف این هفته - که خیلی یا تقریباً مهم

است- را انتخاب کنید. در ابتدا چیزی را انتخاب کنید که

دستیابی به آن چندان دشوار نباشد. هدف مورد نظر را روی یک تکه کاغذ جداگانه به صورت زمان حال بنویسید. مثلاً:

هر روز عصر ۴۵ دقیقه می دوم، من درس خواندن را با موفقیت دنبال می کنم.

این شیوه‌ی بیان باعث می‌شود که شما احساس نزدیکی بیشتری لهدف مورد نظر پیدا کنید. مثلاً اگر بگوئید:

می‌خواهم که هرروز عصر برای ۴۵ دقیقه بدوم. یا دوست دارم درس بخوانم.

این شیوه بیان هدف را در دور دست قرار می‌دهد.

نکته‌ی دیگر اینکه جملات را به صورت مثبت بیان کنید : به

جای اینکه بگوئید: من دیگر سیگار نخواهم کشید. بگوئید: من یک زندگی فعال بدون نیاز به سیگار را پی خواهم گرفت.

وقتی هدفتان را به صورت مثبت و جداگانه روی کاغذ نوشتید، دستورالعمل ذیل را دنبال کنید:

۱- یکی از روش‌های آرام سازی (ریلکسیشن) مورد نظر خود را انجام دهید.

۲- کاغذ جداگانه ای که این هدف به صورت مثبت روی آن نوشته شده است بردارید و جملات آن را چندین بار بخوانید و سعی کنید تک‌تک کلماتی را که می‌خوانید، باور کنید.

۳- چشمانتان را ببندید و تجسم کنید که مدتی گذشته است و شما به این هدف دست‌یافته‌اید. چه احساسی خواهید داشت؟ خودتان را در حال انجام چه کاری تصور می‌کنید؟ می‌بینید که چه اتفاقی می‌افتد؟ حالا که به این هدف رسیده‌اید، مردم و اطرافیان در مورد شما چه می‌گویند، خودتان از اینکه به این هدف دست‌یافته‌اید، چه احساسی دارید؟

۴- به گام‌هایی که برداشته‌اید تا به این هدف رسیده‌اید، فکر کنید. اولین گام که برداشته‌اید، چه بود؟ حالا تجسم کنید خودتان را که اولین گام را بر می‌دارید. (اولین مرحله را انجام می‌دهید).

اجازه بدهید از اینکه اولین گام را شروع کرده‌اید، احساس خوبی به شما دست بدهد. حالا گام بعدی را تصور کنید و ببینید که احساس خوبی دارید از اینکه در جهت هدفتان گام بر می‌دارید؟ تجسم کنید که با هر گامی که به پیش می‌روید، با هر قدم و اقدام عملی احساس مثبت و خوب تمام وجودتان را در بر می‌گیرد تا به هدف مورد نظر می‌رسید. حالا شما به هدف دست یافته‌اید.

۵- حالا یک فرصت به خودتان بدهید تا خود را در پایان سفر و تلاش برای رسیدن به هدف ببینید و احساس شادمانی و شادابی را خوب تجربه کنید.

۶- چشمانتان را باز کنید، اجازه بدهید احساس خوب و مثبت با شما باقی بماند. حالا اولین گام برای دستیابی به آن را در جهان واقع انجام دهید. این تمرین را حداقل دوبار در روز صبح و عصر انجام دهید.

چنانچه دیدید هدفی که نوشته‌اید حالا به اندازه ای که قبلاً به نظر رسیده، برایتان جذاب و پر کشش نیست نگران نباشید. شاید به اندازه کافی برای هدف‌گزینی فکر نکرده‌اید. مشکل خاصی نیست حالا هدف را تغییر دهید و خوب فکر کرده، آنگاه هدف دیگری را به عنوان هدف این هفته برگزینید.

هنگامی که این تمرین را انجام می‌دهید، همواره تمرین را به این موضوع ربط بدهید که شما به دنبال دستیابی به یک زندگی فعال، سرزنده، مثبت و خوشایند و سعادتمند هستید. و اگر می‌خواهید از حضورتان در جهان لذت ببرید و اوضاع بروفق‌تر درآید، حتماً خودتان را به هر صورت که دوست دارید، تشویق و تحسین کنید. مثلاً یک رستوران، یک میهمانی، یک لباس نو و یا یک جمله‌ی مثبت زیبا در خصوص خود در برابر آینه.