

چگونه برای سال ۹۷ هدف گذاری کنیم؟

چگونه در سال ۹۷ هدف گذاری کنیم و به آنها برسیم؟



kafeniaz.com

سال ۹۶ با تمام فراز و نشیب سه ماه دیگر به پایان می‌رسد. آیا در این مدت به اهداف خودتان رسیده‌اید و یا مثل سال‌های قبل سر سفره هفت سین برای ادامه سال آروزی رسیدن به هدف را می‌کنید.

هدفی که نوشته نشود و برای رسیدن به آن برنامه و تلاشی نداشته باشید، آرزویی بیش نیست. آرزویی که مطمئناً به ثمر نخواهد نشست.

زندگی ما به شکلی است که در حال زندگی می‌کنیم و دید بلند مدتی نسبت به آینده داریم و سعی می‌کنیم که برای رسیدن به اهدافمان هم تلاش کنیم. این تلاش‌ها گاهی به ثمر می‌رسد و گاهی نه. در این مسیر دشوار موانعی وجود دارد که رسیدن به هدف را به تأخیر می‌اندازد.

با برنامه ریزی صحیح می‌توان موانع را از سر راه برداشت و به اهداف بلند مدت دست پیدا کرد. هدف هر چه قدر بزرگتر باشد شما انگیزه بیشتری برای رسیدن به آن را خواهید داشت. پس سعی کنیم با قدرت و انگیزه بیشتر به

سوی اهدافمان حرکت کنیم و مطمئن باشید که سود حاصل از رسیدن به هدف زمانی به دست می‌آید که در مسیر رسیدن به آن تغییراتی را در خود ایجاد کنیم.

تغییرات از لحاظ اینکه زمانی که نا امید شدیم دوباره به مسیر برگردیم، افکار منفی را با افکار مثبت جایگزین کنیم، انگیزه نداشتن را با مرور اهداف بیشتر کنیم و ...

ما برای ادامه زندگی دو انتخاب داریم:

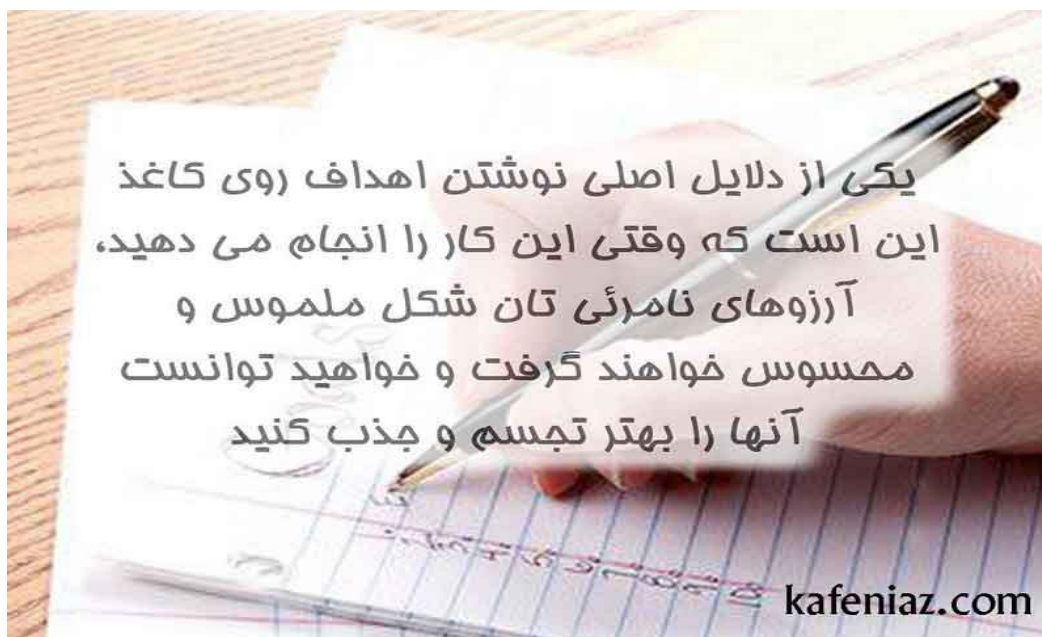
(۱) با زندگی سازش کنیم و برای اهداف دیگران کار کنیم

(۲) زندگی خودمان را بسازیم و برای اهداف خودمان تلاش کنیم

در این مقاله سعی کردیم که راه دوم را مورد بررسی قرار دهیم و نحوه نگارش هدف و راه رسیدن به آن را ارائه دهیم. در ابتدای کار بایستی یک برنامه مدون و مکتوب برای رسیدن به مقصد داشته باشید. سه ماه دیگر تا پایان سال ۹۶ بیشتر باقی نمانده تصمیم بگیرید که می‌خواهید موفق باشید و یا برای رسیدن به اهداف دیگران تلاش کنید.

پس دست به کار شوید.....

(۱) نوشتن اهداف به صورت مکتوب:



قبل از عملی بایستی بدانید که برنامه‌ای موفق است که به صورت مکتوب نوشته شده باشد و نحوه رسیدن به آن نیز مشخص باشد. طبق تحقیقاتی که به عمل آمده تنها ۳ درصد از مردم دنیا اهدافشان را مکتوب می‌کنند و هر روز آن را مرور می‌کنند. این مرور کردن اهداف باعث می‌شود که ذهن ناخودآگاه روی اهداف تمرکز کند و نحوه رسیدن به آن را نیز پیدا کند.

به طور مثال اگر شما برنامه‌ای تنظیم کرده‌اید که در عرض ۶ ماه فروشتان را دو برابر کنید بایستی این هدفتان را مکتوب کنید. راههای رسیدن به آن را بنویسید. سعی و تلاش بیشتر، مطالعه بیشتر، ارتباط با افراد بیشتر، سرمایه گذاری روی خود و رفتن به کلاس‌هایی در مورد فروش و ... هر چه بیشتر بنویسید ذهن ناخودآگاه بیشتر متوجه رسیدن به هدف می‌شود.

۲) تعیین هدف:



یک نکته در نوشتن هدف وجود دارد و این است که ما دو نوع هدف داریم.

هدف‌های کلی: مانند تصمیمی جدی برای بهتر زندگی کردن، سطح علمی و اطلاعات شخصی را بالا بردن، بالا بردن روابط عمومی و اجتماعی، سرمایه گذاری روی خود (کلاس فوق برنامه رفتن برای یادگیری به فرض مثال فروش) و ...

هدف‌های جزئی: مانند ۱۰ کیلو وزن کم کردن، موفقیت در کنکور و ...

برای اینکه در برنامه ریزی بتوانید موفق باشید، سعی کنید برای هدف‌های کلی و جزئی نیز به صورت کاملاً مجزا برنامه ریزی کنید.

۳) چگونه رسیدن به هدف:



برای اینکه به هدف خود برسید بایستی نحوه چگونه رسیدن به هدف را به صورت کامل بررسی نمایید، این قسمت یکی از مهمترین قسمت‌های هدف گذاری است. به خاطر اینکه فردی که هدف را مشخص می کند، چگونه رسیدن به آن را نیز در نظر می گیرد و برای اجرای آن نیز برنامه‌ی خاصی دارد.

به طور مثال اگر شخصی در نظر دارد که در سخنرانی موفق شود بایستی دلیل و نحوه رسیدن به آن را مکتوب کند. دلیلش می تواند این باشد که موقعیت اجتماعی بهتری در بین مردم دارد و یا موقعیت مالی بهتری دارد. نحوه رسیدن می تواند اینگونه باشد که سمینارهای موفقیت زیادی شرکت کند، با اساتید مختلف در ارتباط باشد، مقاله های مختلفی بنویسد، در ابتدای کار برای چند نفر صحبت کند تا اعتماد به نفس داشته باشد برای هزاران نفر صحبت کند و

۴) تشخیص امکانات و نیازها:



شخصی که می خواهد به کوهنوردی برود تمام امکانات موجود را چک می کند. از جمله کفش کوهنوردی، کیسه خواب، طناب، چراغ قوه، لباس گرم، چادر مسافرتی و

شما هم اگر می خواهید برنامه ریزی موفق داشته باشید بایستی امکانات مورد نیاز خودتان را هم مورد بررسی قرار دهید. برگشت به عقب در این موارد بسیار دشوار و بعضی مواقع غیر ممکن است.

۵) تعیین زمان رسیدن به هدف:

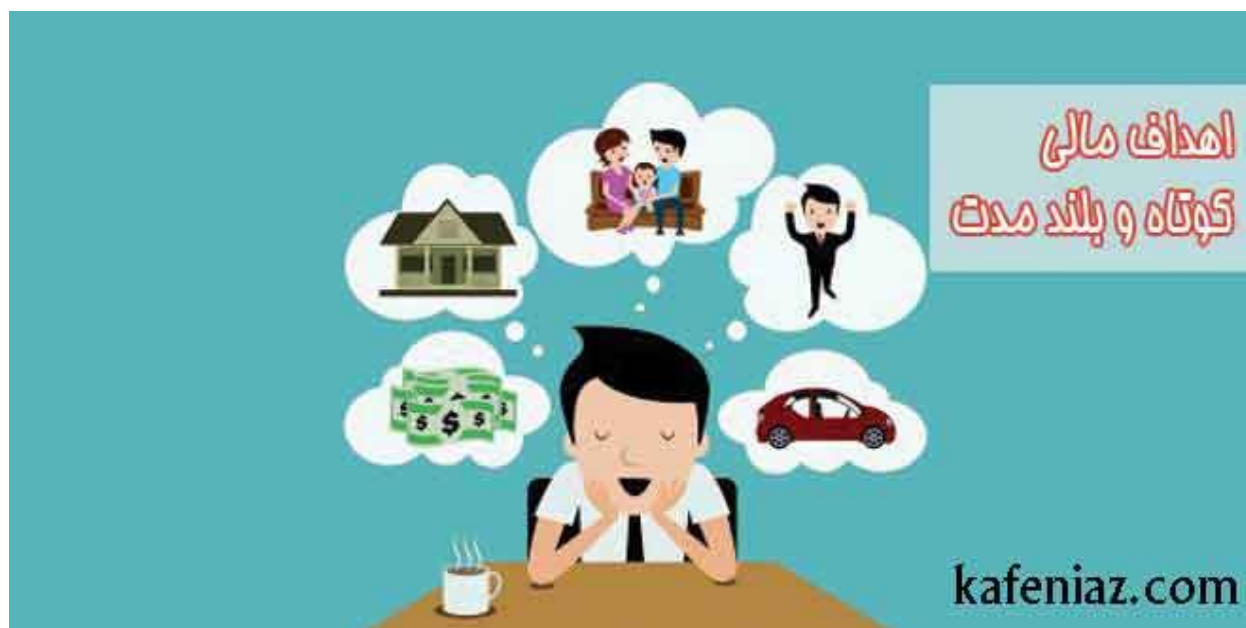


اگر هدفی را مشخص کردید باید زمان لازم برای رسیدن به آن را نیز مشخص کنید. به فرض مثال می‌توانید اینگونه بنویسید که " ۶ ماه آینده در تاریخ فلان درآمد دو برابر شد".

خیلی از مردم هستند که در مراحل ۲ و ۳ مشکلی ندارند ولی در این مرحله چون زمان کافی برای رسیدن به هدف را به طور دقیق مشخص نمی‌کنند، به هدفشان نمی‌رسند و نا امید و دلسرد می‌شوند.

بایستی اعلام کرد که همیشه در زمان لازم و تعیین شده شما به هدفتان نمی‌رسید. شاید شما زمان تعیین کرده باشید و تلاش هم کرده باشید. در این طور مواقع یک کار ساده‌تر انجام دهید و مجدداً تعیین زمان را انجام دهید و سعیتان را دو برابر کنید. این تنها راه ممکن است.

۶) هدف‌های کوتاه مدت و بلند مدت:



اگر می‌خواهید یک برنامه ریزی صحیح داشته باشید سعی کنید که اهدافتان را به هدف‌های کوتاه مدت و بلند مدت تقسیم بندی کنید. در زمانی که شما به اهداف کوتاه مدت خود می‌رسید قطعاً انگیزه بیشتری می‌گیرید و روحیه‌تان نیز دو چندان می‌شود برای ادامه مسیر.

به طور مثال شخصی که می‌خواهد سیگار را ترک کند به هیچ عنوان نمی‌تواند به یک باره این کار را انجام دهد. در برنامه کوتاه مدت اگر روزی یک پاکت می‌کشید سعی کنید روزانه ۲ الی ۳ نخ کمتر بکشید. این برنامه را تا یک یا دو ماه اجرا کنید و کم کم آنرا به برنامه بلند مدت بسپارید. این روش مطمئناً جواب می‌دهد.

(۷) اهدافتان را اولویت بندی نمایید:

نحوه اولویت بندی



تمام اهداف شما با توجه به مهم بودنشان اولویت بندی می شوند. این برنامه در هدفهای کوتاه مدت و بلند مدت به صورت جداگانه است. تمام اهدافتان را بنویسید و سپس بر اساس اهمیتشان آنها را طبقه بندی نمایید.

۸) تناسب اهداف با توانمندی هایتان:



اگر هدفی مشخص کردید بایستی واقع بینانه باشد. نمی‌توانید بگویید من در عرض یک ماه ۲۰ کیلو لاغر می‌شوم و تلاش هم نکنید. این غیر واقع بینانه است. چون شما مجبورید در هر روز یک کیلو و نیم لاغر شوید. به نظر شما منطقی است؟

برنامه ریزی شما بایستی در حد توانتان باشد وگرنه نمی‌توانید به هدف خود برسید و مطمئناً دلسرد خواهید شد.

۹) روحیه انعطاف پذیری خودتان را تقویت کنید:



انعطاف پذیری یعنی اینکه در طول رسیدن به اهداف، موانع و مشکلاتی وجود دارد که زمان رسیدن به آنها را به تأخیر می‌اندازد. درست است که شما تلاش خود را می‌کنید که به اهداف خود برسید اما شما بایستی آمادگی هر نوع مشکل و تغییر در روند کاری خود را داشته باشید و روحیه‌ی انعطاف پذیری خودتان را تقویت کنید و از تغییراتی که در روند کاری و رسیدن به اهدافتان به وجود می‌آید، دلسرد و ناامید نشوید.

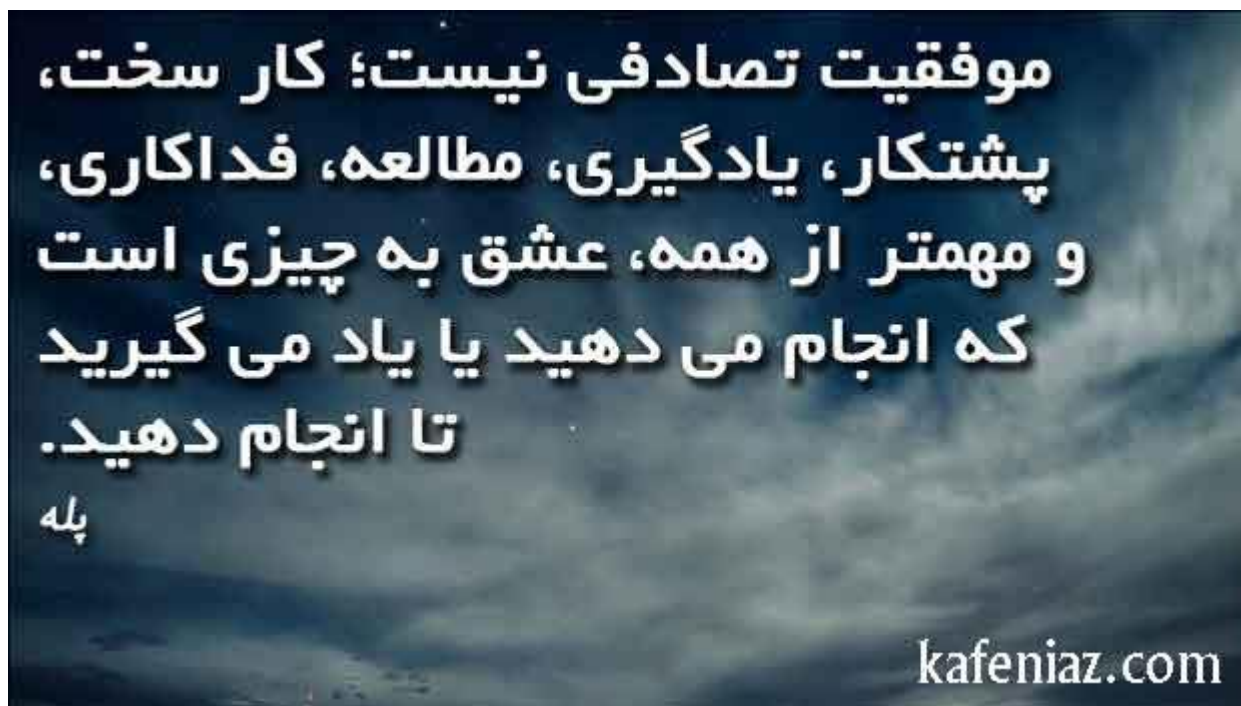
۱۰) مرور کردن برنامه:



پس از مدتی که برای رسیدن به هدف خود تلاش کردید، اهداف مکتوب شده خود را بررسی نمایید و ببینید که تا چه میزان به اهداف خود نزدیک شده‌اید. این بررسی کردن و به عقب برگشتن باعث می‌شود تا ضعف‌های موجود در برنامه ریزی را پیدا کنیم و اگر به هدفی هم رسیده باشیم به خودمان پاداش دهیم.

در ادامه مقاله سعی داریم چند مورد از مشکلاتی که برنامه ریزی تحت تأثیر خودش قرار می دهد، بررسی کنیم.

(۱) نداشتن پشتکار کافی:



نداشتن سعی و پشتکار کافی، یکی موارد و معضلاتی است که گریبانگیر برنامه ریزی های می شود و متأسفانه به نتیجه هم نمی رسد. اشخاصی که برنامه ریزی می کنند نبایستی در مدت زمان کوتاه و یا بدون اینکه تلاش و کوششی داشته باشند توقع رسیدن به هدف را داشته باشند.

این درست است که یک برنامه مدون و مکتوب اولین قدم در راه رسیدن به موفقیت است ولی بدون تلاش و کوشش به هیچ عنوان توقع رسیدن نداشته باشید.



خیل کثیری از افراد هستند که در روزهای ابتدایی رسیدن به هدف چون تأثیر چندانی در رسیدن به هدف احساس نمی کنند، دست از تلاش و کوشش بر می دارند و دلسرد و نا امید می شوند. مطمئن باشید نه تنها برای شما بلکه برای هر شخصی که برنامه ریزی می کند و اهداف خود را یادداشت می کند و راه رسیدن به هدف خود را نیز مشخص می کند، برنامه به کندی و آهستگی پیش می رود ولی باید به خاطر داشته باشید که سخت ترین مرحله برای رسیدن به هدف این است که شما نا امیدی را از ذهن بیرون کنید و قدم اول را محکم تر بردارید. به جای اینکه نا امید شوید سعی کنید که برنامه تان را مرور کنید و برای اجرای آن از راه حل های دیگری استفاده نمایید.

۳) سازگار نبودن با برنامه ریزی:

در این دنیا زمان برای انجام همه کارها وجود ندارد تا به تمام خواسته‌هایتان برسید چون کمبود وقت است. پس برای موفقیت در زمینه شغلی و زندگی باید از بعضی موارد جزئی که نیاز نیست مانند تفریح کردن، بگذرید. اشخاص اگر نتوانند شرایط را به اینگونه که هست بپذیرند و با آن سازگار نباشند، موفقیت دور از دسترس خواهد بود.

متأسفانه یک کار اشتباهی که خیلی از افراد مرتکب می‌شوند این است که هم بیش از اندازه به تفریح می‌پردازند و هم می‌خواهند موفق شوند. این اشخاص بایستی به مرور کردن برنامه‌هایشان بپردازند و تغییراتی را در آنها ایجاد کنند تا به موفقیت برسند.

چند بار باید تلاش کنید؟
kafeniaz.com

- ۳** بار استیون اسپیلبرگ از سوی دانشگاه کالیفرنای منوس ری شد. که پس از آن ترک تحصیل کرد و یک کارگردان شد.
- ۲۵** بار کتاب تیم فریس، هفته کاری ۴ ساعته، از سوی ناشران رد شد.
- ۱۴۰۰** بار زبهارد برانسون شرکت‌های مختلفی را راه‌اندازی کرد پیش از این که شرکت فضایی «پیریمین تکنیک» را تأسیس کند.
- ۳۰۰** بار بنیان‌گذار Pandora.com به سرمایه‌گذاران روی آورد پیش از این که بتواند سرمایه جذب کند.
- ۱۶۲** بار تهیه‌کننده این اینفوگرافیک به دنبال این اطلاعات گشت.
- ۱۰۰۹** بار کلنل ساندرز سعی کرد طرز تهیه مرغ سوپاری خود را بفروشد که موفق نشد و KFC را راه‌اندازی کرد.
- ۱۵۰۰** بار سیلوسکر استالونه با پاسخ منفی مواجه شد وقتی سعی کرد نمایشنامه فیلم «راکی» را با بازی خود بفروشد.
- ۵۱۲۶** بار جیمز دایسون نمونه‌های ناموفقی از جاروبرقی خود ساخت پیش از این که موفق شود.
- ۱۰۰۰۰** بار توماس ادیسون نمونه‌های ناموفقی از لامپ الکترونی خود ساخت پیش از این که موفق شود.

شما چندبار تلاش می‌کنید؟