هدف‌های سخت برگزینید!

نویسنده: ژان بقوسیان - مجله موفقیت ۲۳۰

چند روز پیش مطالعه کتاب جدیدی با نام «هدف‌های سخت» را به پایان رساندم. این کتاب درباره چگونگی رسیدن به اهداف صحبت می‌کند و اینکه چگونه با انتخاب هدف‌های سخت‌تر احتمال موفقیت ما افزایش می‌یابد! این کتاب به زبان فارسی ترجمه نشده است. با توجه به زمان کمی که تا پایان سال داریم فکر کردم شاید اکنون زمان مناسبی باشد که درباره هدف‌های سال بعد بیندیشیم و سال بعد را به بهترین سال زندگی‌مان تبدیل کنیم. خلاصه‌ای از مطالب مهم کتاب را تقدیم همراهان وفادار مجله موفقیت می‌کنم.

آیا اهدافی که برای دست‌یابی به آن‌ها تلاش می‌کنید، خیلی دشوار هستند؟

احتمالا این‌طور نیست! به‌احتمال‌زیاد، آن‌ها خیلی هم آسان هستند. اغلب مردم اهدافی معمولی و غیر مهم برای خود تعیین می‌کنند و حتی به آن‌ها توجه نمی‌کنند،

آن‌ها را جدی نمی‌گیرند و به یاد نمی‌آورند. مارک مورفی، مشاور مدیریت، رویکرد بسیار متفاوتی را پیشنهاد می‌کند: «تا آنجا که ممکن است اهداف خود را دشوار کنید و اهدافی تعیین کنید که برای رفاه دائمی شما واقعا حیاتی هستند.» چنین اهداف بلندپروازانه‌ای فعالانه شما را درگیر می‌کنند و بر ذهنتان تسلط می‌یابند.

مردم اغلب درباره تغییر رفتار و دستیابی به اهداف اصلی خود، ترک سیگار، کاهش وزن و ارتقای شغلی، تصمیماتی قطعی اتخاذ می‌کنند و سپس از دستیابی به آن‌ها بازمی‌مانند. بااین‌وجود، بعضی افراد به تعهداتی که به خودشان داده‌اند وفادار می‌مانند و به اهداف خود دست می‌یابند. آن‌ها به این دلیل موفق می‌شوند که اهدافی دشوار برای خود تعیین می‌کنند، اهدافی که انگیزاننده، چالش‌آور و تشویق‌کننده هستند.

در مطالعه‌ای، تنها ۱۳ درصد پاسخ‌دهندگان فکر می‌کردند که اهدافشان به آن‌ها کمک کرده که بهترین آنچه در توان دارند باشند. بسیاری از افراد، اهداف پیش‌پا افتاده‌ای برای خود در نظر می‌گیرند که به سرمایه‌گذاری شخصی تمام و کمال ازنظر زمان، انرژی و هدف نیاز ندارد. اگر نسبت به اهداف خود بی‌اشتیاق باشید یا این اهداف حیاتی و انگیزاننده نباشند، انگیزه واقعی در شما ایجاد نمی‌کنند. در عوض، اهداف سختی برای خود تعیین کنید که «خالصانه، زنده، ضروری و دشوار» باشند.

تعیین اهداف مهم و ضروری

اگر هدفتان برای شما مهم نباشد و چیزی نباشد که واقعا می‌خواهید، احتمالا به آن نخواهید رسید. از طرف دیگر، اگر هدفتان همه‌چیز شما باشد، برای دستیابی به آن زمین و آسمان را به هم می‌دوزید.
باوجودی که اپل مرتبا شگفتی‌های تکنولوژیکی می‌آفریند، اما هر گام جدید اهمیت زیادی برای مدیر ارشد اجرایی آن یعنی استیو جابز دارد. برای مثال، او آی‌پد را «مهم‌ترین کاری می‌داند که تاکنون انجام داده است.» افرادی که مانند جابز شدیدا

به اهدافشان اهمیت می‌دهند با کلماتی مانند «هیجان‌انگیز، بی‌صبرانه و دیوانه‌وار» درباره آن صحبت می‌کنند.

بااین‌وجود، مردم مایل نیستند که برای دستیابی به اهدافی که دیگران، همسر، مدیر یا دوستان، برای آن‌ها تعیین کرده‌اند، سخت تلاش کنند.

جان بخشیدن به اهداف

برای دستیابی به اهداف، باید بتوانید به‌صورت واضح تصور کنید که اتمام موفقیت‌آمیز کار چگونه زندگی شما را تغییر خواهد داد. وقتی جابز در حال برنامه‌ریزی آی‌پد بود، فیلمی را در ذهن خود می‌دید که تصویری از مشتریان خوشحال اپل در حال تماشای فیلم، مطالعه یا جست‌وجو در وب به‌وسیله آی‌پد بود.

انسان‌ها مخلوقاتی دیداری هستند. فقط وقتی چیزی را می‌بینید، آن را واقعا باور می‌کنید؛ بنابراین، «دیدن مساوی است با باور کردن.» وقتی بتوانید چیزی را در ذهن خود مجسم کنید، درک بهتری از آن پیدا می‌کنید. مطمئنا، تجسم بصری بسیار واقعی‌تر از نوشتار است. وقتی مردم به‌واسطه شنیدن مطلبی را یاد می‌گیرند، سه روز بعد تنها ۱۰ درصد آن اطلاعات را به یاد می‌آورند. بااین‌وجود، اگر تصویری در آن لحاظ کنید، میزان یادآوری به ۶۵ درصد افزایش می‌یابد.

شما فردی پرمشغله با ذهنی پرمشغله هستید. برای اینکه اهداف خود را از مشغله‌های ذهنی و میلیون‌ها مسئله مهم و داده متفاوت که برای جلب‌توجه شما سروصدا می‌کنند، متمایز نگه‌دارید، تصویر واضحی از آن در ذهنتان ایجاد کنید.

بنابراین اگر هدف شما کاهش ۱۵ کیلوگرم از وزنتان است، خود را به شکل فردی بسیار لاغرتر تجسم کنید. خود را با لباس‌های زیبا که اکنون به خاطر اضافه‌وزن نمی‌توانید بپوشید، مجسم کنید. این تصاویر جاندار و ایده‌آل از خود را در ذهنتان

داشته باشید و در طول روز دائما به آن‌ها فکر کنید. این کار امکان دستیابی به هدفتان را افزایش می‌دهد.

جان‌بخشی به اهداف شامل «تصویرسازی، تجسم، رویاپردازی و خیال‌پردازی» است. هرچقدر تغییرات زندگی خود براثر دستیابی به اهداف را بیشتر در ذهن خود تجسم کنید، احتمال دستیابی به آن‌ها بیشتر می‌شود. برای «جان بخشیدن» به اهداف خود، تا جایی که ممکن است از تصاویر، نقاشی‌ها، تصورات و حفظیات کمک بگیرید. یادآورهای دیداری را در قسمتی از اداره یا خانه خود بگذارید که بیشترین اثر را بر شما داشته باشد.

تصاویر بصری شما لازم نیست خیلی رویایی باشند. اگر می‌خواهید سیگار را ترک کنید، رویایی به‌سادگی نشستن پشت میز صبحانه و لذت بردن از یک فنجان قهوه بدون سیگار و زیرسیگاری کافی است. خود را فرد مطلوبی تصور کنید که می‌خواهید پس از دستیابی به هدف آن‌گونه باشید. تا حد ممکن این تصویر را واضح و شفاف کنید. دیدن مساوی با باور کردن است و بااینکه تصاویر بسیار بهتر از واژه‌ها هستند، علاوه‌بر تجسم واضح اهداف، نوشتن آن‌ها نیز می‌تواند مفید باشد.

اهداف شما باید اهمیتی مانند مرگ و زندگی برایتان داشته باشند
شایعات حکایت از آن دارد که جابز در دوران نقاهت پس از جراحی پیوند کبد، آی‌پد را تکمیل و نهایی کرد. تعیین اهداف دور که تا مدت‌ها بعد برنامه‌ای برای پرداختن به آن‌ها نداشته باشید، کار آسانی است. همین حالا و بدون هیچ هزینه‌ای هم می‌توانید بگویید که چه‌کارهایی در آینده انجام خواهید داد. وقتی زمان تلاش برای دستیابی به هدف فرامی‌رسد، باز می‌توانید زمان را به تعویق بیندازید. ازآنجاکه می‌توانید این فرایند را بارها و بارها تکرار کنید، نهایتا به تعلل عادت خواهید کرد که اهداف شما را به خطر انداخته و حرکت شما را تحلیل می‌برد.

در یک مطالعه تحقیقاتی، ۹۴ درصد پاسخ‌دهندگان گفتند که «تعلل و طفره رفتن به شادی آن‌ها صدمه رسانده است.» و قطعا چنین است. برای مثال، افراد چاقی که کاهش وزن خود را به تاخیر می‌اندازند، ممکن است به انواع بیماری‌ها دچار شوند.

باید نسبت به اهداف خود حس فوریت داشته باشید وگرنه هیچ‌وقت به واقعیت تبدیل نمی‌شوند. متاسفانه، جاه‌طلبی‌های فعلی بسیاری از افراد، بیشتر از اهداف آینده برایشان اهمیت دارد. بنابراین، آن‌هایی که درباره اهدافشان جدی نیستند، مرتبا آینده را به عقب می‌رانند. بی‌توجهی به آینده به این معنی است که در آینده نیز احتمال حرکت شما با امید دستیابی به نتایج بزرگ بسیار کم است.

برنامه‌ریزی برای رسیدن به اهداف

بسیار خوب، شما هدفی واقعا دشوار برای خود تعیین کرده‌اید و برای پیگیری آن آماده‌اید. قدم بعدی چیست؟ تاریخ اتمام آن را مشخص کنید، برای مثال، یک سال بعد از شروع کار، وقت دستیابی به اهداف است. وقتی تاریخی را تعیین کردید، این بازه زمانی را به دو قسمت تقسیم کنید (در این مورد، دو بازه ۶ ماهه) و از خودتان بپرسید: «در ۶ ماه اول باید چه‌کارهایی انجام دهم تا بدانم که در مسیر دستیابی کامل به هدف دشوار قرار دارم؟»

اکنون، این محدوده را نیز به دو قسمت سه‌ماهه تقسیم کنید و مجددا همان سوال را از خود بپرسید. سپس بازه‌ای ۶ هفته‌ای برای خود در نظر بگیرید.

تقسیم هر بازه جدید به دو قسمت کوتاه‌تر و پرسیدن آن سوال را تا زمانی ادامه دهید که به یک هفته و یک روز برسید.

هر روز از خودتان بپرسید: «امروز باید چه‌کارهایی انجام دهم تا بدانم که در مسیر دستیابی به هدف دشوار قرار دارم؟» با این روش کنترل کارها، می‌توانید هم‌اکنون

تلاش خود برای دستیابی به اهداف را آغاز کنید. به‌علاوه، این روند مسیری شفاف در اختیار شما قرار می‌دهد و یادآوری می‌کند که دستیابی به هدف دشوار نیازمند توجه متمرکز و کار روزانه است.

نکته

برای پیگیری هدف خود از دوستی کمک بگیرید؛ دوستی که بتوانید با او تماس بگیرید و شما را ازنظر روحیه حمایت کند. هدف از این تماس، صرف داشتن مکالمه‌ای خوشایند نیست. بلکه، این دوست به شما کمک می‌کند تا دائما بر هدف خود تمرکز کنید. دوست شما باید آمادگی این را داشته باشد تا مرتبا سوالاتی مربوط به هر یک از جنبه‌های هدف دشوار از شما بپرسد: برای مثال می‌توانید بپرسید: «چرا به هدف خود اهمیت می‌دهید؟» در مورد جنبه تحرک و زنده بودن هدف بپرسید: «دستیابی به هدف چگونه است و چه احساسی در شما ایجاد می‌کند؟» برای تمرکز بر جنبه الزام، بپرسید: «چرا همین‌الان باید به این هدف برسید؟» برای شناخت جنبه دشواری هدف، بپرسید: «برای پیشرفت هدف خود، امروز چه‌کاری انجام دادید؟» با این سوالات می‌توانید بر هدف دشوار خود متمرکز شوید، نه اینکه فقط برای دستیابی به آن امیدوار باشید.