

## قوانین طلایی هدف گذاری

پنج قانون برای دستیابی به موفقیت

تا کنون به اینکه پنج سال دیگر در چه موقعیتی قرار دارید، فکر کرده اید؟ آیا می دانید هدف اصلیتان در زمینه شغلی چه چیزی است؟ یا حتی از هدفتان تا پایان همین امروز آگاهی دارید؟

اگر به دنبال موفقیت هستید باید هدف داشته باشید چرا که در غیر این صورت تمرکز نداشته و مسیری مشخص در پیش ندارید. هدف گذاری نه تنها به شما اجازه می دهد مسیری مشخص در پیش بگیرید، بلکه معیارهایی را برای تعیین میزان نزدیک شدن به موفقیت در اختیار شما قرار می دهد. برای مثال داشتن یک میلیون دلار در بانک را می توان نشانه ای از موفقیت به شمار آورد، اما اگر هدف شما مشارکت در امور خیریه باشد، داشتن همان مقدار پول در بانک را می توان در تناقض با این هدف دید.

قدم اول در رسیدن به هدف، تعیین اهداف واقع بینانه است. هدف گذاری فرایندی است که با ملاحظات دقیق و واقع بینانه شروع شده و با تلاش فراوان برای رسیدن به موفقیت پایان می یابد، به عبارت دیگر خواستن، توانستن نیست بلکه اراده کردن است. در این میان مراحل قرار دارد که در صورت تعریف دقیق در نیل به هدف نقش فراوانی خواهد داشت. آگاهی از این مراحل به شما اجازه می دهد اهداف را به گونه ای تعریف کنید که دستیابی به آن میسر باشد.

در ادامه پنج قانون طلایی برای هدف گذاری ارائه شده است که آگاهی از آنها در تعیین اهداف صحیح و رسیدن به آن نقش زیادی دارد.

۱. اهدافی را تعیین کنید که شما را تحریک می کند

محرك بودن اهداف اهمیت بسیار زیادی دارد، به عبارت دیگر اهداف پیش رو باید برای شما از اهمیت و ارزش فراوانی برخوردار باشد. اگر به نتیجه نهایی علاقه چندانی نداشته باشید، یا با هدف نهایی و بلند مدت شما تناسب چندانی نداشته باشند، و اینکه خود را برای رسیدن به آنها به زحمت بیندازید احتمال کمی خواهد داشت.

بنابراین اهدافی را برای خود در نظر بگیرید که از اولویت بالایی در زندگی شما برخوردار باشند چرا که در غیر این صورت ممکن است اهداف بسیار زیادی را پیش رو بگیرید که زمان کافی برای پرداختن به همه آنها نداشته باشید. رسیدن به اهداف به تعهد نیاز دارد بنابراین برای افزایش احتمال موفقیت باید دستیابی به آن را ضروری دانسته و خود را به آن مقید بدانید.

در غیر این صورت ممکن است کارهای لازم برای رسیدن به هدف را به بعد موکول کنید که در نهایت به ناامیدی و عدم رضایت از خود منجر می شود. این دو احساس مخرب باعث می شوند جملاتی مانند «من از عهده انجام هیچ کاری بر نمی آیم و در هیچ چیز موفق نمی شوم» را به خود تلقین کنید که به اعتماد به نفس شما ضربه می زند.

توصیه:

برای اطمینان از اینکه هدف شما به اندازه کافی محرک است، دلایل ارزشمند بودن و اهمیت آن را بنویسید. از خودتان بپرسید اگر قرار بود این اهداف را با دیگران به اشتراک بگذارم، چگونه باید آنها را قانع می کردم که ارزش تلاش را دارند؟ سپس هرگاه در راه رسیدن به هدف اعتماد به نفس خود را از دست داده یا به توانایی هایتان شک کردید، این دلایل ارزشمند را به خود یادآوری کنید.

## ۲. اهداف را هوشمندانه تعیین کنید

احتمالا قبلا مطالبی را در رابطه با اهداف هوشمندانه مطالعه کرده اید اما همیشه از قوانین آن استفاده می کنید؟ از مهمترین اقدامات انسان های موفق پس از خودشناسی و آنالیز رفتار شخصی تعیین اهداف هوشمندانه می باشد. به عبارت دیگر زمانی که قصد دارید اهداف خود را مکتوب کنید باید آنها را بر اساس ویژگی های اهداف هوشمندانه تنظیم کنید که عبارتند از:

- معین بودن
- قابلیت اندازه گیری
- قابل دستیابی
- متناسب بودن
- دارای محدودیت زمانی

اهداف معین

هدف شما باید به روشنی تعریف شده باشد چرا که اهداف مبهم و عمومی مسیر مشخصی را در برابر شما قرار نمی دهند. به یاد داشته باشید که هدف، راه پیش رو را مشخص می کند، بنابراین تعریف دقیق هدف به معنی مشخص کردن مقصد نهایی است و از سردرگمی جلوگیری می کند.

اهداف قابل اندازه گیری

با تعیین مقادیر و تاریخ های مشخص و دقیق می توانید میزان پیشرفت خود را مشخص کنید. اگر هدف شما تنها عبارتی مثل «کاهش هزینه ها» باشد، چگونه می توانید موفقیت خود را اندازه گیری کنید؟ آیا موفقیت به معنی کاهش ۱ درصد هزینه های یک ماه است یا کاهش ۱۰ درصدی آن طی یک سال؟ بدون وجود راهی برای اندازه گیری میزان نیل به هدف، از موفقیت های کوچک مسیر که محرک مهمی به شمار می رود، آگاه نشده و لذت نخواهید برد.

#### اهداف قابل دستیابی

اگر به گونه ای هدف گذاری کنید که قابل دستیابی نباشد، تنها روحیه خود را تضعیف کرده و اعتماد به نفستان را کاهش می دهید.

هرچند نباید این اهداف بسیار ساده هم باشند چرا که در غیر این صورت نیاز به کار سخت نداشته و از پیشرفت واقعی باز خواهید ماند. علاوه بر این باعث هراس شما از تعیین اهداف بزرگ و شکست در آنها می شوند. از سوی دیگر با هدف گذاری واقعی و چالش برانگیز به تعادل لازم دست پیدا می کنید. این اهداف چالش برانگیز هستند که رسیدن به آنها به رضایت قبلی شما منجر می شود.

#### اهداف متناسب

اهداف شما باید با مسیری که برای زندگی و کار در نظر گرفته اید، در یک راستا قرار داشته باشند. با قرار دادن این موارد در یک جهت از تمرکز کافی برای به پیش رفتن و برداشتن قدم های دیگر برخوردار خواهید شد. در صورتی که اهداف نامتناسب و غیر پیوسته را برای خود در نظر بگیرید، زمان و زندگی خود را به هدر خواهید داد.

#### اهداف محدود به زمان خاص

اهداف شما باید از ضرب الاجل زمانی برخوردار باشند چرا که وجود محدودیت زمانی باعث ایجا حس ضرورت در شما می شود که در نهایت در دستیابی به موفقیت سرنوشت ساز خواهد بود.

#### ۳. اهداف خود را مکتوب کنید

نقش نوشتن اهداف آنها را واقعی و محسوس کرده و فراموش کردن آنها را ناممکن می سازد. هنگام نوشتن از افعال قطعی استفاده کرده و از به کار بردن عباراتی نظیر دوست دارم یا ممکن است، خودداری کنید. برای مثال «من ۱۰ درصد از هزینه هایم را تا پایان سال کاهش می دهم» از «دوست دارم هزینه هایم را تا پایان سال ۱۰

درصد کاهش دهم» به مراتب بهتر است. جمله اول از قدرت بالایی برخوردار است و در آن فردی با اراده را می بینید اما دومی از روحیه کافی بهره نبرده و به شما فرصت کافی برای امتناع از تلاش سخت را می دهد.

توصیه ۱:

اگر می خواهید احتمال موفقیت خود را افزایش دهید، از جملات مثبت استفاده کنید. برای مثال جمله «من تمام کارکنانم را تا پایان سال حفظ می کنم» نسبت به جمله «میزان برکناری کارکنان را کاهش می دهم» از قدرت بالاتری برخوردار است. بر اساس جمله دوم حتی اگر چند نفر از کارکنان هم سازمان را ترک کنند، باز هم به موفقیت رسیده اید.

توصیه ۲:

اگر از لیست وظایف یا برنامه اقدامات استفاده می کنید، باید اهداف شما در بالای این لیست ها قرار داشته باشند. هدف هایتان را در جایی که بیشتر در دید قرار دارد یادداشت کنید تا مقصد نهایی را هر روز به خودتان یادآوری کنید. این اهداف را به عنوان یادآوری های همیشگی روی دیوار، میز، مانیتور کامپیوتر، آینه حمام یا یخچال قرار دهید.

۴. یک طرح اقدامات درست کنید

در فرایند هدف گذاری معمولاً آنچنان که باید به این مرحله توجه نمی شود. افراد انقدر روی نتایج نهایی تمرکز می کنند که برنامه ریزی مراحل لازم برای رسیدن به آنها را فراموش می کنند. با یادداشت کردن این مراحل و تیک زدن آنها پس از طی هر مرحله از پیشرفت های صورت گرفته آگاه می شوید. اگر هدف شما بزرگ و بلند مدت باشد، اهمیت این کار دو چندان خواهد شد.

روی هدف تمرکز کنید

به یاد داشته باشید که هدف گذاری وسیله ای برای رسیدن به نتیجه نیست بلکه فعالیتی پیوسته است. برای خارج نشدن از مسیر اصلی، یادآوری هایی را تهیه کنید و در دوره های زمانی منظم هدف هایتان را بررسی نمایید. مقصد پایانی احتمالاً در بلند مدت ثابت می ماند اما برنامه اقدامات ممکن است تا حد زیادی دستخوش تغییر شود. مطمئن شوید که ویژگی های مختلف هدف از جمله تناسب، ارزش و ضرورت کماکان در سطح بالایی حفظ شوند.

نکات کلیدی

هدف گذاری تنها به معنی خواستن یک چیز نیست و اگر آنچه را که می خواهید به روشنی تعریف نکرده و دلایل اهمیت آن را ندانید، از شانس چندانی برای رسیدن به موفقیت برخوردار نخواهید بود.

با دنبال کردن پنج قانون طلایی هدف گذاری که پیش از این ذکر شد، می توانید با اعتماد به نفس بالا اهداف خود را تعیین کرده و با هر مرحله پیشرفت از نزدیک شدن به موفقیت نهایی خوشنود شوید. با توجه به نکات مذکور، امروز چه هدفی را برای خود در نظر گرفته اید؟

بدون شک یادگیری مهارت‌های به روز برای متخصصین IT، امری ضروری است. هرچقدر مهارت‌های بیشتر و به روز تری داشته باشید، از دیگران متمایزتر خواهید شد و در محیط کاری خود موفق تر عمل می کنید.

می توانید از لیست دوره‌های برنامه‌ریزی شده سماتک، اهداف آموزشی خود را تعیین و برای رسیدن به آن برنامه‌ریزی کنید.