

مدل پنج گام Smart برای هدف گذاری موثر



اهداف خود را دقیق، روشن و شفاف بیان کنید

۱- Specific

اگر قصد دارید اهداف ماه آینده، شش ماه آینده یا سال آینده خود را تعیین کنید، باید آنها را صریح و روشن مطرح کنید. کافی نیست که بگویید: "می خواهم در شش ماه آینده پیشرفت کنم." این پیشرفت را در کدام زمینه میخواهید؟

اهداف، به شما این فرصت را می دهد که بتوانید میزان پیشرفت خود را به خوبی بسنجید و حساب امتیازات خود را نگاه دارید. برای مثال، یکی از اهداف من سلامت جسم و تناسب اندام است. میل دارم که وزن ۱۱۶ کیلوگرمی خود را به حدود ۸۰ کیلوگرم کاهش دهم. این نمونه هدفی روشن و دقیق است و جزئیات آن قابل اندازه گیری و سنجش. زیرا کافی است هر روز بر روی ترازو قرار بگیرم و وزن خود را اندازه گیرم

اما اگر قصد دارید رابطه خود را با خانواده، دوست یا همکلاسی بهبود بخشید، و توجه خود را حول ارزش عشق معطوف کنید، به کدام ابزار سنجش روی خواهید آورد؟ در اینجا ابزار سنجش خود را باید هشیارانه تعیین کنید. مثلاً می توانید میزان و کیفیت وقتی را که با فرد موردنظر صرف می کنید به عنوان پارامتری برای سنجش پیشرفت خود به کار گیرید و فراموش نکنید که هرچه به جزئیات بیشتری پردازید، پیشرفت به سوی هدف را عملی تر کرده اید

اگر من بگویم که قصد دارم کتابی را بنویسم، هدف مهمی را مطرح کرده ام. در این زمینه تعیین موضوعات کتاب و جزئیات آن و نیز زمانی که باید آن را به پایان برسانم، از ضرورت های این تصمیم است

انگیزه هدف‌هایتان را مشخص کنید

۲- Motivational .

تنها اهدافی قابل دسترسی اند که انگیزه ای برای رسیدن به آنها وجود داشته باشد. انگیزه، نیروی محرکه لازم را برای رسیدن به این هدف‌ها به وجود می آورد. بعضی اهداف مانند اهداف ورزشی در خود شور و هیجانی دارند. اما برای برخی دیگر مانند کاهش وزن، هیچگونه شور و هیجانی وجود ندارد، زیرا چگونه می توان از خوردن انواع غذاها و شیرینی های خوشمزه دوری جست و در همان حال شور و هیجان هم داشت. در چنین شرایطی است که باید برای خود نوعی پاداش تعیین کنید و به این ترتیب کشش لازم را به وجود آورید. من، هرگاه که با امساک در تغذیه، توفیقی در کاهش وزن به دست می آورم و در مسیر تندرستی گام برمی دارم، به عنوان پاداش، چند ساعتی را به بازی گلف یا بسکتبال اختصاص می دهم، یا چند روزی را مرخصی می گیرم و همراه با همسر به گشت و گذار می پردازم.

در انتخاب هدف واقع بین باشید

۳- Attainable .

اهدافی را برای خود در نظر بگیرید که دسترسی به آنها امکان پذیر باشد. مثلاً اگر در زمینه فروش فعالیت دارید و هدفی را برای خود برمی گزینید که موفق ترین فروشندگان نیز تا کنون به آن نرسیده اند، در انتخاب هدف، واقع بینی به خرج نداده اید.

دیوید مک کالن در این زمینه تحقیقات فراوانی کرده است. او برای نشان دادن اهمیت موضوع دست به آزمایش زیر زد:

مک کالن تعدادی حلقه را در اختیار چند نفر قرار داد تا در اتاقی از هر فاصله ای که میل دارند آنها را به گرد یک میله چوبی که به دیواری نصب شده بود، بیندازند. گروهی پس از گرفتن حلقه ها پیش رفتند و از فاصله ای نزدیک آنها را به سوی میله پرتاب کردند. این دسته موفق شدند که همه حلقه ها را به دور میله چوبی بیندازند. ایرادی که بر چنین هدفی وارد است، سادگی آن است. اگرچه گفته ایم که اهداف باید دست یافتنی باشند، اما تا این حد سهل الوصول بودن آن نیز، هرگونه انگیزه را از میان خواهد برد.

گروه دیگر تا آنجا که امکان داشت از میله دور شدند، پشت به آن کردند و حلقه ها را از جلو به پشت خود و به طرف میله پرتاب کردند. اشکال چنین هدفی نیز مشکل بودن آن است.

گروه سوم پس از گرفتن حلقه ها چند قدم به طرف میله برداشتند، ایستادند و حلقه ها را

بسوی میله پرتاب کردند. افتادن بیشتر حلقه ها به دور میله برایشان، به این معنا بود که هدف قابل دسترسی، اما زیاده از حد ساده است. آنها چند قدم به عقب برگشتند، اگر در چنین حالتی بیشتر حلقه ها به هدف اصابت نمی کرد، گامی به جلو برمیداشتند و سرانجام نقطه ای را انتخاب کردند که هم واقع بینانه بود و هم شور و هیجان کافی را دارا بود.

بنابراین، بهترین الگو برای یک هدف واقع بینانه آن است که نه تنها سهل الوصول نباشد، بلکه نسبتاً مشکل هم باشد، تا ضمن ایجاد کشش لازم از حدود توانایی شخص تجاوز نکند.

هدف های عمده و اساسی زندگی خود را تعیین کنید

۴- Relevant

شما نباید برای هر مورد کوچک در زندگی هدفی تعیین کنید، بلکه باید افکار خود را برای رسیدن به چند هدف عمده متمرکز کنید. اگر شمار هدفهایتان زیاد است، باید مهمترین آنها را که تاثیر حیاتی بر وضعیت زندگی شما -در این مقطع از زندگی- دارند، برگزینید، به طوری که در پایان سال وقتی به راه سپری شده خود می نگرید، از آن سال احساس رضایت کنید.

اگر هدفهای کوچک و بزرگ بسیاری را در پیش رو داشته باشید، در نیمه راه مانده و ناتوان می شوید و از حرکت باز می مانید. فراموش نکنید که توان شما محدود است و هدفهای بسیار، توان بی پایان می خواهد که در کسی موجود نیست.

چارلی گارفیلد که در زمینه افزایش کارایی، بیش از هر کسی تحقیق کرده است، می گوید که یکی از تفاوت های عمده بین افراد پرتوانی که عملکرد کامل دارند، با افراد معمولی آن است که آنها خوارها هدف برای خود نمی تراشند، بلکه فقط به چند هدف اکتفا کرده، می کوشند تا به آنها برسند.

هدفها باید قابل پیگیری باشند

۵- Trackable

هدفهایی را برگزینید که بتوانید پیشرفت به سوی آنها را به طور دقیق و اصولی دنبال کنید. فراموش نکنید که سنجش دقیق میزان پیشرفت به سوی هدف صبحانه قهرمانان است. (J) (دانشبورد)

بنابراین اگر قصد دارید وزن خود را کاهش دهید، نمودار یا جدولی را تهیه کرده، روند کاهش وزنتان را در مدت زمان معین بر روی آن پی گیرید. اگر در جهت بهبود رابطه ای قدم برمی

دارید، باید شمار دفعات دیدار با فرد موردنظر و همچنین احساس خود را پس از هر ملاقات بر روی کاغذ بنگارید، حتی می توانید برای سنجش بهبود روابط خود با آن شخص، ارقام یک تا ده را به عنوان امتیاز قائل شوید. اهمیت پیگیری دقیق هدف در این است که اگر از مسیر درست خارج شوید، یا تعهد خود را به بوته فراموشی بسپارید، پیش از آنکه فرصت ها را از کف بدهید، به شما هشدار می دهد تا در وضعیت خود تجدیدنظر کنید.

اغلب مشاهده می شود که بسیاری از مردم در شروع سال اهدافی را برای خود بر می گزینند و به روی کاغذ می آورند، اما آن را در پوشه ای بایگانی کرده تا پایان سال نیز به آن مراجعه نمی کنند. وقتی هدفی را بر میگزینید، باید با استفاده از یک جدول زمان بندی شده، مدام آن را واریسی کنید و از آخرین وضعیت آن باخبر باشید. به این ترتیب، اگر پیشرفتی به سوی هدف خود مشاهده کنید، احساس رضایت و خرسندی خواهید کرد و خود به ادامه راه ترغیب می شوید و هرگاه به بیراهه کشانده شوید خود را به مسیر درست هدایت خواهید کرد.

باشند SMART پس فراموش نکنید، هدفهای شما باید