

مدل S.O.S برای رسیدن به اهداف

مهمترین اشتباهی که اکثر افراد در مواجهه با فرایند هدف‌گذاری مرتکب می‌شوند این است که از وضعیت فعلی خود آگاهی کافی ندارند. تصور کنید در یک جاده ناشناخته قرار دارید و هیچ تابلویی در اطراف شما وجود ندارد و از طرفی نقشه ای در دست دارید که در آن راه‌هایی مشخص شده است .

به نظر شما در چنین شرایطی نقشه به چه کار می‌آید؟ وقتی نمی‌دانیم در کجای نقشه قرار داریم چگونه می‌توانیم راهی برای رسیدن به مقصد بیابیم؟ بنابراین اولین قدم برای رسیدن به اهداف این است که به شکلی دقیق موقعیت فعلی خود را بررسی کنیم و به آن اشراف کامل داشته باشیم .

حال کمی وقت بگذارید و به این سوالات پاسخ دهید: در حال حاضر از نظر موقعیت مالی / شغلی / تحصیلی / اجتماعی / خانوادگی در چه وضعیتی هستیم؟

از چه امکاناتی برخوردارم؟ (پول / مسکن / اتومبیل / مدرک / اعتبار اجتماعی و ...)

ارتباطات من در چه حد است؟ (خانواده / دوستان / اساتید / مدیران و ...)

چه استعدادها و توانمندی‌هایی دارم؟

از چه تجاربی برخوردارم؟

اما مدل S.O.S چیست؟

S مخفف **Situation** و به این معناست که هم اکنون در چه وضعیتی به سر می‌بریم.

O مخفف **Objective** و به این معناست که می‌خواهیم به چه هدفی برسیم.

S مخفف **Strategy** به این معناست که راه رسیدن به این هدف چیست؟

پس همانگونه که مطرح شد اولین قدم برای رسیدن از نقطه **A** به نقطه **B** در زندگی این است که به خوبی از مختصات نقطه **A** آگاهی داشته باشیم و سپس نوبت می‌رسد به بررسی نقطه **B** یا همان هدفی که مد نظر ماست.

اشکال دیگری که بسیاری افراد با آن مواجه هستند این است که به خوبی هدف را برای خود ترسیم نمی‌کنند. لطفاً به طور موقت دست از مطالعه برداشته و به این سوال پاسخ دهید:

اگر همین الان گول چراغ جادو بر شما نمایان می‌شد و به شما ۳۰ ثانیه فرصت می‌داد که ۳ هدف اصلی خود در زندگی را بیان کنید تا بلافاصله برآورده کند آن ۳ هدف چه چیزهایی بودند؟

۳۰ ثانیه شما از همین حالا شروع شد...

من بارها این سوال را از افراد پرسیده‌ام و در اکثر مواقع با جواب‌هایی اینچنین روبرو شده‌ام. (البته در بعضی از موارد، جوابی در مدت زمان ۳۰ ثانیه نشنیدم!): «می‌خواهم خوشبخت شوم»، «می‌خواهم پولدار شوم»، «می‌خواهم زندگی خوبی داشته باشم»، «می‌خواهم در یک خانه بزرگ زندگی کنم» و جواب‌هایی از این دست.

اگر شما هم اینگونه پاسخ داده‌اید، بدانید که گول چراغ جادو به هیچ وجه متوجه منظور شما نشده است! او معنی خوشبختی را نمی‌داند زیرا خوشبختی برای هر کسی به گونه‌ای منحصر به فرد تعریف می‌شود، برای او پولدار شدن تعریف مشخصی ندارد زیرا افراد بسیاری هستند که با به دست آوردن ۱۰ میلیون تومان خود را پولدار فرض می‌کنند و افرادی هستند که حتی ۱۰ میلیارد تومان هم برایشان عدد بزرگی نیست. گول چراغ جادو منظور شما از زندگی خوب را نمی‌داند. وقتی می‌گویید خانه‌ای بزرگ او ممکن است فکر کند شما خانه‌ای ۶۰ متری می‌خواهید زیرا قبلاً با کسی روبرو شده که در خانه‌ای ۴۰ متری زندگی می‌کرده و آرزوی داشتن خانه‌ای بزرگ به اندازه ۶۰ متر بوده است! (دیگر بماند که مشخص نکرده اید این خانه بزرگی که خواسته اید باید در کجای این دنیای پهناور باشد؟ در بهترین خیابان شهرتان یا وسط کویر لوت!)

بنابراین اهدافتان را به شکلی واضح بیان کنید. ضمن آن را به صورت مثبت مطرح کنید. مثلاً اینگونه هدف‌گذاری اشتباه است:

«من نمی‌خواهم چاق باشم.» در اینصورت طبق قانون جذب، ذهن شما به چاقی متمرکز خواهد شد و به میزان بیشتری چربی

برایتان فراهم می‌کند!

هدفتان را به صورت دقیق و قابل اندازه گیری مطرح کنید و برای بیان هدف، آن را به گونه‌ای به زبان آورید که گویی اتفاق افتاده است و نکته مهم این که برای رسیدن به آن، زمان مشخصی را تعیین کنید.

حال می‌خواهم بر اساس این اصول هدف کاهش وزن را اینگونه مطرح کنم:

«امروز ۱۰ آذر ۱۳۹۷ من در نهایت سلامتی، ۶۵ کیلوگرم وزن دارم.»

این هدف کسی است که اکنون (به عنوان مثال در آذر ۹۶) ۸۵ کیلوگرم وزن داشته و قصد دارد طی یک سال ۲۰ کیلوگرم از وزن خود را کم کند. در اینجا باید به نکته مهمی اشاره کنم. بسیاری از افرادی که در دوره‌های غیراصولی موفقیت شرکت می‌کنند به دلیل اینکه با ساز و کار دقیق رسیدن به اهداف به طور کامل آشنا نمی‌شوند تحت تاثیر جَو موجود، دچار توهم می‌شوند و انتظار واهی رسیدن به اهداف بلندمدت را در مدت زمانی بسیار کوتاه دارند. مثلا توقع دارند که طی ۳ ماه یک اتومبیل آخرین سیستم بخزند آن هم در شرایطی که حتی یک دوچرخه هم ندارند! طبیعی است که پس از ۳ ماه این اتفاق نمی‌افتد و آنها به شدت سرخورده می‌شوند. (من شخصا یکی از طرفداران قانون جذب هستم اما استفاده از آن برای رسیدن به اهداف، شرایطی دارد که باید لحاظ شود.

نتیجه می‌گیریم که اهدافتان باید با توجه به امکانات فعلی با زمانبندی صحیحی انتخاب شوند. اهداف کوتاه مدت باید کاملا دست یافتنی و به شدت واقع گرایانه باشند. مثل مطالعه یک کتاب، ثبت نام در یک دوره آموزشی، خرید لباس ورزشی، نوشتن یک مقاله و چیزهایی از این قبیل. اما برای اهداف بلندمدت اجازه دهید ذهن تان به پرواز درآید و از مرزها و محدودیت‌ها عبور کند.

گویی هیچ مانعی برای تحقق اهدافتان وجود ندارد. مهم نیست که از الان کل مسیر برایتان روشن باشد. در فرایند هدفگذاری، درصد بالایی از موفقیت شما به مکتوب کردن اهدافتان و آن هم به شیوه درست بستگی دارد و در نهایت به تعریف راهی برای رسیدن به هدف می‌رسیم. برای این کار می‌خواهم شما را با تکنیکی که نام پله گذاری آشنا کنم. در این تکنیک هدف را به مراحل کوچکتری تقسیم می‌کنیم.

ابتدا به قول استفان کاوی ذهنی از پایان آغاز می‌کنیم. در مورد مثال کاهش وزن، فرض را بر این می‌گذاریم که قرار است یک سال آینده به وزن ۶۵ کیلوگرم برسیم و این در حالی است که اکنون ۸۵ کیلوگرم وزن داریم.

در روش پله گذاری به این صورت عمل می‌کنیم که ابتدا پله آخر را رسم می‌کنیم و کنارش می‌نویسیم آذر ۹۷ / ۶۵ کیلوگرم. و سپس ماه به ماه (و برای بعضی اهداف سال به سال) از آن کم می‌کنیم تا به پله فعلی یعنی آذر ۹۶ / ۸۵ کیلوگرم برسیم. حال فرض کنید برای دی ۹۶ وزن ۸۴ کیلوگرم را مشخص کرده‌ایم. اینگونه ذهن ما تغییر یک کیلوگرمی را به راحتی می‌پذیرد و امکان اجرای آن بسیار آسان می‌شود. کار دیگری که باید بکنید این است که برای رسیدن به اولین پله، برنامه اجرایی لازم را یادداشت کنید. مثلا در هر وعده ۵ قاشق کمتر غذا می‌خورم. روزی نیم ساعت پیاده روی می‌کنم. هفته‌ای ۳ روز به باشگاه بدنسازی می‌روم و ... و با تعهد کافی آن را به انجام برسانید.

ابزار دیگری که به شما توصیه می‌کنم استفاده از «تصویرسازی ذهنی» است. بدین صورت که از وضعیت ایده آل خود تصویری بسازید. هر روز آن را در ذهن خود مرور کنید واز تماشای آن لذت ببرید. تلاش کنید این تصویر تا حد ممکن واضح و شفاف و رنگی باشد. تصویرسازی ذهنی ضمن ایجاد تعهد بیشتر در شما می‌تواند قانون جذب را در راستای رسیدن به هدفتان به شدت فعال کند.

از فرصتی که دارید استفاده کنید. وضعیت فعلی خود را بررسی کنید. وضعیت مطلوب را نیز مشخص کنید و سپس راهکاری اجرایی برای رسیدن به آن ترسیم کنید و متعهدانه و با اشتیاق به سمت اهداف خود گام بردارید.