

راهنمای دستیابی به اهداف

از تعهد تا عمل



پس از تعیین هدف، یک برنامه دقیق بنویسید. این برنامه باید شامل مراحل مورد نیاز برای دستیابی به هدف، منابع مورد نیاز، موانع احتمالی و راهبردهای غلبه بر آنها باشد.

نوشین تقیانی نویسنده

وینس لومباردی می گوید: «داشتن تعهد فردی به یک تلاش گروهی، این همان چیزی است که باعث می شود یک تیم، یک شرکت، یک جامعه و یک تمدن کارآمد شود.»
«تعهد» کلمه قدرتمندی است. این به معنای یک وعده شخصی و پایبند بودن به یک هدف است. اما صرف گفتن اینکه ما به چیزی متعهد هستیم، واقعاً تعهد را نشان نمی دهد. برای نشان دادن تعهد، باید نحوه دستیابی به اهداف خود را کاملاً مشخص کنیم. در این یادداشت راه هایی را با هم بررسی می کنیم که از طریق آن می توانیم تعهد خود را نشان دهیم و نقشه ای دقیق برای دستیابی به اهدافمان ارائه کنیم.

درک تعهد

قبل از اینکه به مراحل نشان دادن تعهد بپردازیم، بسیار مهم است که بدانیم معنی آن چیست. تعهد یک حالت روانی است که نشان دهنده دلبستگی و پایبندی فرد به یک دوره عملی است. این دوره شامل عزم برای دستیابی به یک هدف، آمادگی برای کار سخت و تمایل به ادامه مسیر حتی در هنگام بروز چالش است. آماده کردن نقشه راه

اولین قدم برای نشان دادن تعهد این است که اهداف خود را به وضوح تعریف کنید. یک هدف به خوبی تعریف شده، جهت حرکت را مشخص و به اندازه گیری پیشرفت شما کمک می کند. هدف باید مشخص، قابل اندازه گیری، قابل دستیابی، مرتبط و محدود به زمان باشد (SMART). به عنوان مثال، به جای گفتن «من می خواهم وزن کم کنم»، بگویید: «با ترکیبی از ورزش منظم و یک رژیم غذایی سالم، در عرض سه ماه ۱۰ کیلو وزن کم می کنم.»

برنامه ریزی

پس از تعیین هدف، یک برنامه دقیق بنویسید. این برنامه باید شامل مراحل مورد نیاز برای دستیابی به هدف، منابع مورد نیاز، موانع احتمالی و راهبردهای غلبه بر آنها باشد. داشتن یک برنامه خوب نشان می دهد که شما در مورد تعهد خود جدی هستید و آماده هستید تا تلاش کنید.

اقدام کردن

تعهد در مورد برنامه ریزی نیست بلکه در مورد انجام دادن است. اجرای برنامه خود را شروع کنید و به طور مداوم در جهت هدف خود قدم بردارید. این تعهد می تواند به معنای یک ساعت زودتر

بیدار شدن برای ورزش کردن، اختصاص دادن زمانی برای یادگیری یک مهارت جدید یا کاهش هزینه های غیرضروری برای صرفه جویی در هزینه باشد. عملگر بودن مداوم نشان دهنده تعهد شما به هدفان است.

یادگیری دانش و مهارت گاهی اوقات، دستیابی به اهداف ما نیازمند یادگیری دانش یا مهارت های جدید است. نشان دادن تعهد ممکن است شامل شرکت در یک دوره آموزشی یا حتی برگشت به دانشگاه، شرکت در کارگاه ها، خواندن کتاب یا پیدا کردن یک مربی باشد. این تمایل به یادگیری نشان دهنده تعهد به رشد شخصی و دستیابی به هدف شماست.

پیگیری پیشرفت

بررسی و پیگیری منظم میزان پیشرفت برای نشان دادن تعهد شما بسیار مهم است. این نه تنها کمک می کند تا مطمئن شوید که در مسیر درست هستید، بلکه فرصتی برای جشن گرفتن پیروزی های کوچک در طول مسیر فراهم می کند که می تواند انگیزه را افزایش دهد. از یک بولت ژورنال یا ابزار دیجیتال برای ثبت پیشرفت خود استفاده کنید و در مورد اینکه کدام بخش را درست انجام دادید و کدام قسمت را نه، فکر کنید.

پایداری

نشان دادن تعهد همچنین مستلزم انعطاف پذیری است. در هر مسیری، موانع و شکست ها اجتناب ناپذیر هستند، اما این پاسخ شما به این چالش ها است که میزان تعهد شما را نشان می دهد. به جای تسلیم شدن در اولین چالش، راه هایی برای غلبه بر مانع پیدا کنید و از تجربه شکست های خود درس بگیرید و به حرکت رو به جلو ادامه دهید.

فداکاری کردن

تعهد اغلب مستلزم فداکاری هایی مانند کنار گذاشتن اوقات فراغت، سرمایه گذاری مالی یا خارج شدن از منطقه راحتی است. این فداکاری ها نمایش فیزیکی تعهد شما به هدف هستند. به عنوان مثال شما نمی توانید هم در همه میهمانی ها شرکت کنید و هم به همه تفریحات خود برسید و در عین حال یک رتبه عالی نیز در کنکور کسب کنید.

به دنبال پشتیبان باشید

تعهد به این معنا نیست که حتماً مسیر را به تنهایی ادامه دهید.

درخواست حمایت از دوستان، خانواده یا مربیان حرفه ای می تواند به شما کمک کند با انگیزه بمانید. به اشتراک گذاشتن اهداف و پیشرفت خود با دیگران نیز می تواند به عنوان تأییدی قدرتمند از تعهد شما باشد.

انعطاف پذیر بودن

سامی دیویس جونیور می گوید: «شما همیشه دو انتخاب دارید: تعهدتان در مقابل ترس هایتان.» نشان دادن تعهد به معنای پایبند ماندن به یک برنامه ثابت نیست بلکه در مورد انعطاف پذیری و سازگاری در مواجهه با تغییرات است. اگر یک روش جواب نمی دهد، رویکرد و مسیر خود را مجدداً ارزیابی کنید و در صورت لزوم، تغییرات مورد نیاز را ایجاد کنید. انعطاف پذیری نشان می دهد که شما به هدفان متعهد هستید و نه فقط به برنامه.

تعهد در برابر مخالفت ها و خرابکاری ها

در سفر زندگی، ما اغلب اهدافی را تعیین می کنیم که نیاز به تعهد بالایی دارد. با این حال، گاهی اوقات، افراد اطراف ما ممکن است آرزوهای ما را درک نکنند، یا حتی ممکن است فعالانه تلاش کنند تا ما را منصرف کنند. دوستان، همکاران یا اعضای خانواده غیرحمایت کننده می توانند موانعی ایجاد کنند و در برخی موارد حتی ممکن است به خرابکاری متوسل شوند. در ادامه به بررسی این موضوع می پردازیم که چگونه می توانید تعهد خود را نشان دهید و در دستیابی به اهداف خود پافشاری کنید، حتی زمانی که با مخالفت یا خرابکاری مواجه می شوید.

دلیل مخالفت آنها را درک کنید

افراد ممکن است به دلایل مختلف با اهداف شما مخالفت کنند. شاید به دلیل نگرانی برای سلامتی شما، ترس از تغییر شما یا حتی حسادت. درک علت اصلی می تواند به شما در رفع نگرانی های آنها کمک کند و بینشی در مورد نحوه مدیریت موقعیت به شما ارائه دهد.

در مورد اهداف خود به وضوح توضیح دهید

سوء تفاهم ها اغلب منجر به مخالفت می شود. اطمینان حاصل کنید که به وضوح در مورد اهداف