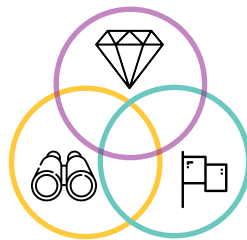
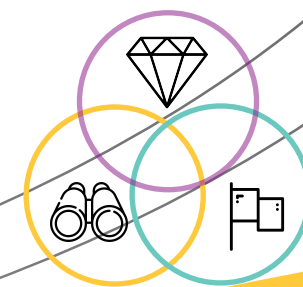


هوشمند کردن هدف

■ به منظور قابل اجرا شدن **اهداف** آنها را هوشمند می کنیم .

■ هوشمند کردن **اهداف** یک مدل علمی بسیار کاربردی است که پیشنهاد می شود برای انجام هر کاری حتی کوچک مانند برقراری یک تماس تلفنی و یا جمع آوری مقدراری اطلاعات، از آن بهره ببرید .





هدف لازم است به شکل **مشخص**، روشن، شفاف و کاملاً واضح بیان شود. بنابراین **هدف** مبهم و نامفهوم انتخاب نکنید.

به چه چیزی می خواهم برسم؟

❌ دوست داشتنی تر باشم

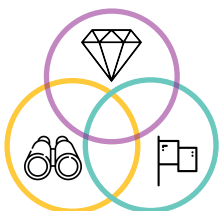
❌ تناسب اندام

✅ در هفته وقت تنهایی به او بدهم

✅ کاهش ۱۰ کیلو وزن

❌ وقتم را هدر ندهم

✅ کتاب بخوانم





هدف لازم است **قابل اندازه گیری** باشد و معیار، روش اندازه گیری و سطح مطلوب آن مشخص شود.

قابل اندازه گیری

در هفته وقت تنهایی به او بدهم ❌

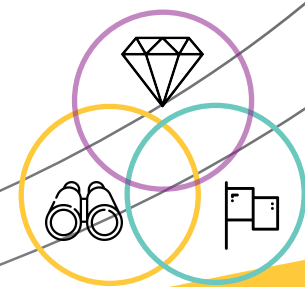
در هفته ۳ ساعت وقت تنهایی به او بدهم ✅

فروشان رشد کند ❌

فروشان ۲۵٪ افزایش داشته باشد ✅

کتاب بخوانم ❌

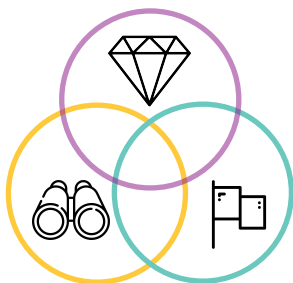
روزانه ۱۰ صفحه کتاب بخوانم ✅





در راستای ارزش ها

اطمینان حاصل کنید **اهدافی** که تعیین می کنید با
ارزشها، **رسالت** و **چشم انداز** شما همراستا باشد.
معناداری هدف چرایی **هدف** را برای ما مشخص می کند و به ما انگیزه می دهد.

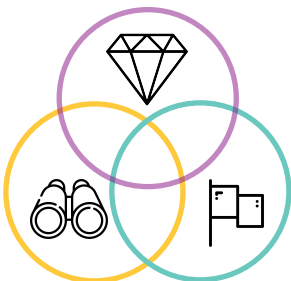




واقع گرایانه

آیا هدفی که تعیین کرده ام برای من قابل دستیابی است ؟

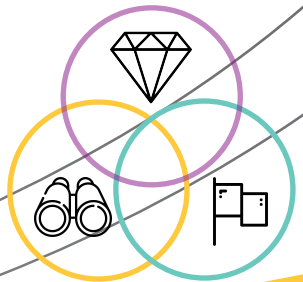
آیا با توجه به توانایی، منابع و زمانی که در اختیار دارم این هدف قابل دستیابی است ؟



■ اطمینان حاصل کنید، با توجه به منابعی که در اختیار دارید **هدفتان** قابل دسترسی باشد.

منابعی که بدان نیاز داشته باشید ممکن است، زمان، پول، سلامت فیزیکی، حمایت اجتماعی، دانش و مهارت را در برگیرد.

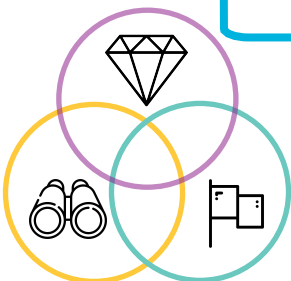
■ در صورتیکه این منابع برای رسیدن به **هدف** ضروری هستند اما آنها را در اختیار ندارید، لازم است که **هدف** خود را به **هدفی واقع‌گرایانه** تبدیل کنید.



■ منابعی که می خواهید اما در اختیار ندارید، خود می تواند **هدفی** جدید برای شما باشد (مانند: پس انداز کردن پول، رشد مهارت های فردی، ایجاد روابط گسترده تر اجتماعی یا بهبود سلامتی به منظور قادر ساختن خود برای برآورده کردن اهداف اولیه).

■ لازم است **هدف** ما واقع گرایانه و قابل دستیابی باشد و البته این به معنای **هدف گذاری** بسیار ساده و آسان نیست. اتفاقاً بهتر است **هدف ها** را به شکلی تعریف کنیم که کمی ما را به چالش بکشند.

■ ویژگی واقع گرایانه را هیچ کس به جز فرد **هدف گزار** مشخص نمی کند.

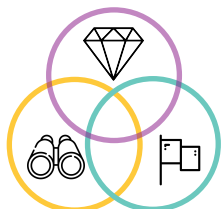


آیا برای **هدف** خود **چهارچوب زمانی** مشخص کرده اید؟

چهارچوب زمانی (مسیر زمانی) یعنی از چه زمانی؟ و به چه مدتی؟

فقط نقطه ی آغاز کافی نیست لازم است مشخص شود که تا چه مدتی قرار است به این هدف برسید.

- از چه زمانی می خواهم **هدف** را شروع کنم؟
- تا چه زمانی می خواهم به این **هدف** برسم؟
- آیا زمان بازنگری از **هدف** را مشخص کرده ام؟

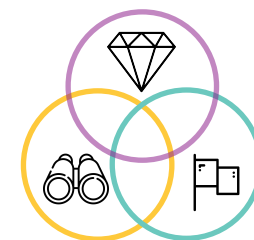


عملی کردن هدف

بعد از مشخص شدن **هدف** توجه به دو مورد زیر به عملی کردن آن کمک خواهد کرد.

راه رسیدن به **هدف**

موانع **هدف**

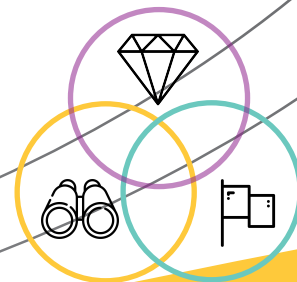


راه رسیدن به هدف

■ تعیین گام های عملی مشخص ، راه رسیدن به هدف است.

■ بعد از هوشمند کردن هدف و توجه به ویژگی های هدف لازم است گام های عملی رسیدن به هدف را طراحی کنیم .

چه کنیم ؟

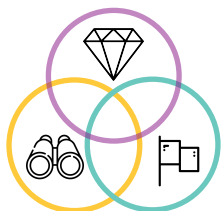


**تشکیل گروه های کوچک و گفتگو با هم برای دستیابی به راه حل های
احتمالی برای رسیدن به هدف**

(شرکت / سازمان / خانواده / دوستان / کوچ / مشاور / خود شما با کمک نوشتن)

**بارش فکری و فکر کردن به تمام جایگزین ها و گزینه ها صرف نظر از عملی بودن
آنها (بله و)**

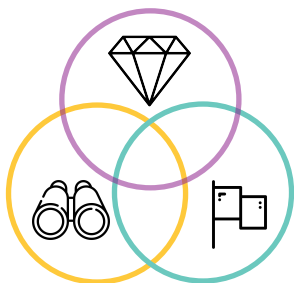
**آزمون کردن راه های پیشنهادی در مورد منابع مربوط به هر راه حل و حذف راه
حل های غیر عملی تا دستیابی به راه حل واقع بینانه و عملی**



موانع هدف

شناسایی موانع رسیدن به هدف و تلاش برای رفع آنها به عملی شدن هدف کمک خواهد کرد.

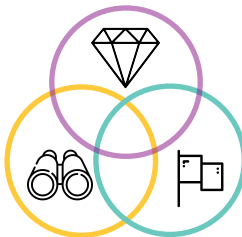
- پیش بینی صحیح موانع
- بارش فکری درباره رفع موانع احتمالی که شما را از دستیابی به اهداف دور می کند.
- یافتن جایگزین و گزینه های مختلف رفع موانع
- دریافت کمک از دیگران در صورت نیاز



به دو طریق می توان کمک گرفت:

برای کشف موانع از کسانی که هدف مشابه داشتند.

برای رفع موانع کشف شده از کسانی که توانایی لازم را دارند.

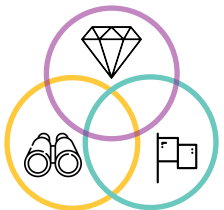


آرزو

- نیروی پراکنده
- عدم شفافیت
- متزلزل
- تلاش بی نتیجه
- تردید
- ذهنی
- دور از دسترس
- خود و دیگران

هدف

- انرژی متمرکز
- شفاف و مشخص
- استوار و ثابت
- تلاش با نتیجه
- مصمم
- واقعی
- دست یافتنی
- خود



چرا هدف‌گذاری با شکست مواجه می‌شود؟

عدم رعایت سه مولفه در مسیر هدف‌گذاری

ترس از شکست

ترس از موفقیت

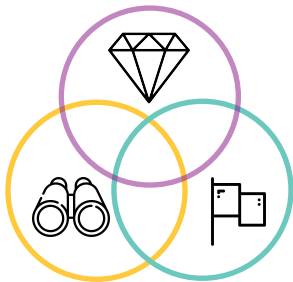
افکار تخریبگر

عدم درس گرفتن از شکست‌ها

تمایل به پیروی از الگوی دیگران

عدم بررسی پیشرفت و عدم سپاس‌گذاری

عدم به روز رسانی هدف



سه مولفه مهم هدف گذاری

عملی کردن هدف

راه رسیدن به هدف
موانع هدف

هوشمند کردن هدف

S
M
A
R
T

ویژگی های هدف

جهت گیری هدف
محتوای هدف
انگیزه هدف
تعارض هدف
اضطراب هدف

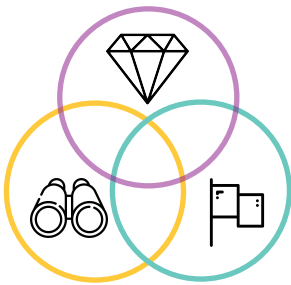


افکار تخریگر

هدف گذاشته می شود و سپس **افکار تخریگر** نمایان می شوند.



چه کنیم؟



آیا هدف واقع گرایانه است؟

خیر

هدف گذاری مجدد

بله

بررسی اضطراب هدف



دلایل اضطراب

عدم طراحی صحیح هدف

هدف اجتنابی اضطراب آور است

بزرگ بودن هدف

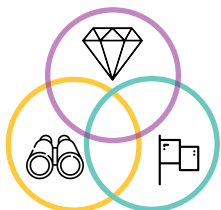
شکستن هدف به اهداف کوچکتر

عدم شایستگی و مهارت در انجام هدف

کسب مهارت

افکار خود تخریبگر

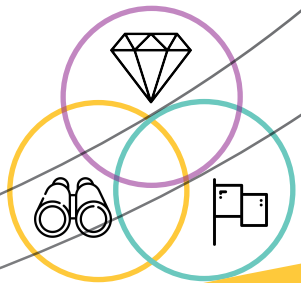
کار با صدای ذهن در ۷ مرحله



ترس از شکست، ترس از پیروزی و افکار تخریبگر را به کمک روش نردبانی بررسی کنید.

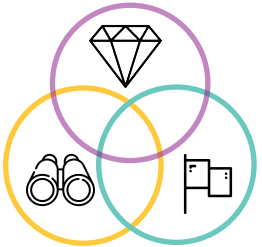
به کدام **باور** رسیدید؟

قانون چیست؟



تو نمی تونی ← باور به بی کفایتی ← قانون کاری انجام نده

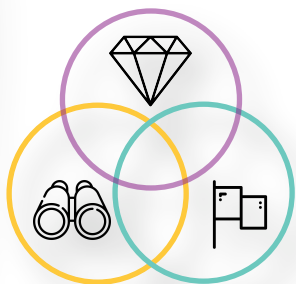
شکست / موفقیت ← باور بی امنیتی / بی ارزشی / عدم دوست داشتنی
← قانون کاری انجام نده



عدم درس گرفتن از شکست ها

بازنگری کنید که :

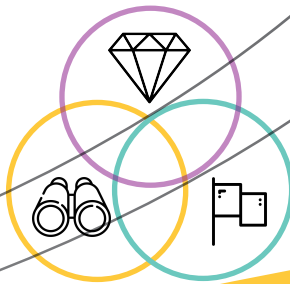
- چرا این **هدف** و برنامه با شکست مواجه شد؟
- درس و یا تجربه ی این شکست چیست؟
- چگونه می توانم از این تجربه در آینده بهره ببرم؟



تمایل به پیروی از الگوی دیگران

■ پیروی از الگوی دیگران محکوم به شکست است.

■ بهتر است سبک زندگی خود را بر اساس تجربه خود خلق کنید و همچنین مطالب **خودآزمایی** را مدنظر داشته باشید.



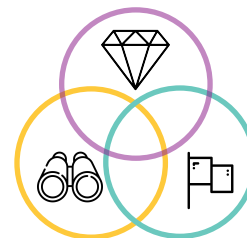
عدم بررسی پیشرفت و عدم سپاسگزاری

لازم است پیشرفتهای خود را در مسیر رسیدن به **هدف**، بررسی کنید و متوجه تغییرات شوید.

■ بابت هر تغییر حتی کوچک سپاسگزار باشید .

■ پیشرفت های خودتان را ببینید، از خود قدردانی کنید و زمانهایی حتی به خودتان جایزه بدهید.

■ به هیچ عنوان خودتان را با دیگران مقایسه نکنید.

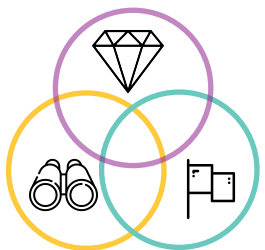


نکات کلیدی هدف گذاری

برای اجرای **هدف** خود، برنامه ای مرحله به مرحله برنامه ریزی کنید.
اهداف خود را به قدمهای کوچک، قابل اندازه گیری و دارای چهارچوب زمانی مشخص تبدیل کنید.

با افراد دیگر درباره **هدفی** که انتخاب کرده اید و پیشرفتی که در این مسیر دارید، صحبت کنید.

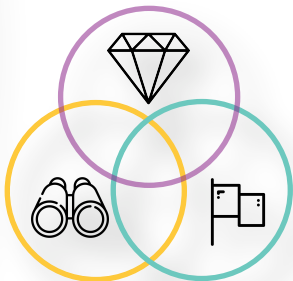
بیان برنامه ها و نحوه حرکت، میزان تعهد را افزایش می دهد.



▶ در صورت پیشرفت به سمت **هدف** به خودتان پاداش دهید.
پاداشهای کوچک کمکتان می کند خود را به سمت موفقیت اصلی متمایل کنید. این پاداشها می تواند به سادگی گفتن چنین جمله ای باشد: آفرین!
داری کار را خوب انجام می دهی.

▶ پیشرفت خود را ثبت کنید.
پیشرفت خود را در دفتری ثبت کنید، آن را به صورت نمودار رسم کنید یا
نقشه مسیر را ترسیم و پیشرفت خود را به صورت تصویری نمایش دهید.

▶ **هدف** زیاد سخت نباشد تا فرد امیدش را از دست ندهد و زیاد
آسان نباشد تا فرد انگیزه اش را از دست ندهد.



➤ **هدف** یک جمله مثبت و در زمان حال باشد.

➤ **هدف** با "من" شروع شود و تعهدآمیز باشد.

➤ **هدف** با دقت به نتیجه ی مورد نظر اشاره کند.

➤ انگیزه بخش باشد تا باعث تلاش شود.

➤ با سایر **اهداف** زندگی ارتباط و هماهنگی داشته باشد.

➤ **اهداف** را ساده و روشن بیان کنید.

