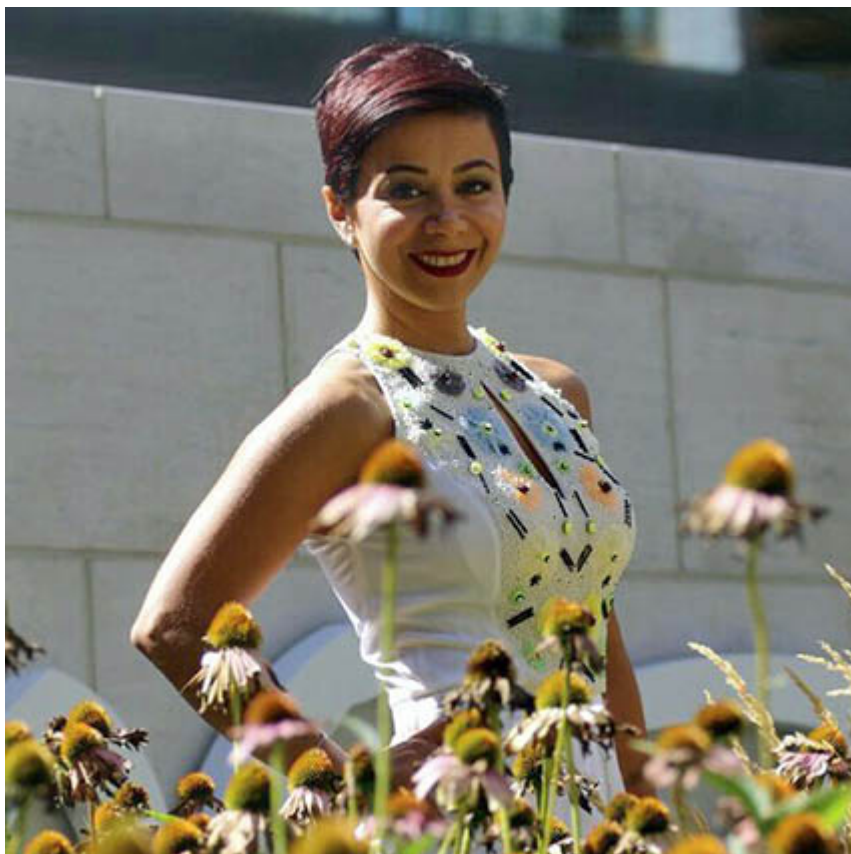


چطور به رویاهای خود دست پیدا کنیم؟

چطور به رویاهای خود دست پیدا کنیم؟



رویاهای ما موقعیت های متولد نشده ای هستند که منتظر DNA ای بنام عمل هستند که به آنها قلب و روح بدهد. اگر به آنها زندگی داده نشود آنها به شکل آرزو و خیال و توهم در دنیای "اگر میشد" ها ناپدید میشوند. در این میان ما برای زندگی دادن به رویاهای خود و اطمینان از اینکه سعی و تلاش و اعمال ما تحت کنترل هستند نیاز به برنامه ریزی هدفمند داریم. اهداف "اگر میشد" ها را تبدیل به "عمل" میکنند. برخی افراد معتقد هستند که برنامه ریزی و تعیین اهداف برای رسیدن به رویاها بیهوده است چرا که افرادی که با برنامه ریزی پیش میروند آرامش و خوشحالی آنی شان را قربانی رسیدن به اهدافشان می کنند. این افراد معتقدند باید در حال زندگی کرد. دسته ای دیگر از افراد معتقدند برنامه ریزی هدفمند مثل وارد شدن به یک تونل میباشد. وقتی وارد تونل میشوید چشمتان به روی موقعیت های دیگر بسته میشود. ولی این مثل این است که ما چکش را به خاطر ضربه زدن به انگشت سرزنش کنیم. ابزار فقط زمانی مفید هستند که

استفاده کننده ابزار به اندازه کافی مهارت داشته باشد.

اهداف هم مثل ابزار هستند. شخصی که برای رسیدن به رویاهایش هدفی تعیین میکند و با عشق و علاقه و انگیزه قوی این هدف برنامه ریزی شده را دنبال میکند مسلماً به آرزوی خود میرسد.

آیا تا به حال روی آدامس پا گذاشته اید؟ آدامس به تاروپود کفش میچسبد. به سختی جدا میشود. اهدافی هم تعیین میشوند باید مثل آدامی چسبنده باشند چسبنده به تاروپود زندگی تان. وقتی اهداف شما تبدیل به جز جدا نشدنی از زندگیتان شوند دسترسی به آنها طبیعی تر و راحت تر میشود. هدف شما با شما یکی میشود. جدانشدنی و چسبنده مثل آدامس!

چطور اهداف چسبنده را تعیین کنیم؟

1- اهداف شما با عقاید و ارزشهای شما باید هماهنگ باشند.

اگر اهدافی که تعیین میکنید با ارزشها و عقاید شما همخوانی نداشته باشند شما مرتب با خود درجنگ خواهید بود. ضمیر ناخودآگاه شما به شما اجازه رسیدن به آن هدف را نمیدهد مثل شنا کردن درخلاف جهت رودخانه شما سعی میکنید آن هدف را دنبال کنید ولی اعتقادات شما به شما اجازه جلورفتن نمیدهند.

2- اهدافی با نتیجه تعیین شده انتخاب کنید و پروسه رسیدن به آن نتیجه را با آن هماهنگ کنید.

اهدافی مثل هرروز دویدن هفته ای 3 بار Gym رفتن یا شنبه ها تنیس بازی کردن نتیجه تعیین شده ندارند. اینها پروسه رسیدن به هدف هستند. به جای آن بگویید من تا 6 ماه آینده درمسابقه مارا تن شرکت میکنم. من تا 3 ماه آینده 6 کیلو لاغر میکنم یا تا 3 ماه آینده کلسترول خونم 5 عدد پایین می آید.

وقتی تصمیم میگیرید تا 3 ماه آینده 6 کیلو وزن کم کنید پروسه مثل رفتن به Gym، سالم غذا خوردن و یا دویدن دست و پای شما را نمیبندد. یک روزمی دوید و یک روز به جای Gym رفتن تنیس بازی میکنید.

با انتخاب اهداف مشخص شما این اجازه را به خود میدهید تا از فرصتهایی که درراه رسیدن به آن هدف پیش می آیند استفاده کنید و پروسه انعطاف پذیرتری داشته باشید. هرچه پروسه انعطاف پذیرترباشد شما لذت بیشتری از مسیر رسیدن به هدفتان میبرید.

3- اهداف خود را روزانه مرور کنید.

اهداف مثل موجودات زنده هستند. اگر به آنها توجه نکنید میمیرند. همانطور که به گربه و یا بچه های خود هرروز غذا میدهید باید اهدافتان را هم تغذیه کنید. هزار گاهی ممکن است احتیاج داشته باشید اهدافتان را بازنگری کنید و آنها را با شرایط فعلی سازگار کنید. فراموش نکنید که شما میخواهید به رویاهایتان جامه عمل بپوشانید پس به اهدافتان با دید مثبت و عشق و علاقه و احترام نگاه کنید.

4- اهداف کوتاه مدت تعیین کنید.

برای رسیدن به اهداف بلند مدت اهداف کوتاه مدت تعیین کنید. درست مثل سفرکردن است. وقتی شما یک مقصدی را برای خود تعیین کنید مثلاً از تورنتو به مونترال ، اگر GPS شما را از مسیر طولانی تری ببرد شما ناخودآگاه احساس عدم اطمینان میکنید. آیا راهی که میروید شما را به مقصد میرساند؟ نگرانی شما افزایش می یابد تا اینکه از دور ساختمان پارلمان را میبینید آنوقت احساس آرامش و اطمینان میکنید که درمسیر درست هستید. مثل شناسایی همان لندمارک. تعیین اهداف کوتاه مدت به شما کمک میکند راحت تر وبا اطمینان خاطر بیشتری به اهداف بلندمدت برسید.

5- هر روز یک قدم بردارید.

هر روز یک قدم درجهت نزدیک شدن به هدفتان بردارید. قدمهای کوچک روزانه به شما کمک میکنند شما با انگیزه و اطمینان بیشتری به اهدافتان برسید. این قدم میتواند یک یادگیری ساده باشد. اگر شما روزانه اهدافتان را تغذیه کنید وبه آنها توجه کنید یک قدم هرچند کوچک برای رسیدن به آنها بردارید اهدافتان زنده خواهند ماند وشما جز آن 8% افرادی میشوید که با افتخار میتوانید بگویید "اهداف 6 ماهه خودرا تعیین کردم وبه آنها رسیدم".

"یکسال دیگر شما آرزو میکردید که امروز شروع میکردید". پس امروز شروع کنید. قدم اول را بردارید. هدفتان را تعیین کنید و قدم بعدی را بردارید واین مراحل را تکرار کنید. حتی اگر شما به هدف خود نرسید شما سعی خودتان را کرده اید و حرکت کرده اید. حتما دراین حرکت چیزی یاد گرفته اید ویا خودتان را بهتر شناخته اید. حرکت رو به جلو وشناخت خود باعث خوشحالی شما میشود.

برگرفته و تعدیل از مقاله Sticky Goals

Sara Rahimi , CPC

ellelifecoaching@gmail.com