

۹۴, ۹, ۲۵

بسم الله الرحمن الرحيم

هدف‌گذاری برای موفقیت

نویسنده: آنا بلِک وید

مترجم: سلیم کرمی



انتشارات
تمدن علم

سرشناسه	یک‌وید، آنابل . Beckwith, Annabelle
عنوان و نام پدیدآور	هدف‌گذاری برای موفقیت / نویسنده آنابل یک‌وید ؛ مترجم سلیم کرمی.
مشخصات نشر	تهران: تمدن علمی، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	۱۲۸ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۵۱۷۷-۸-۷
وضعیت فهرست نویسی	فیفا
یادداشت	عنوان اصلی: Goal setting for success
موضوع	هدف (روان‌شناسی)
موضوع	موفقیت - - جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	موفقیت
شناسه افزوده	کرمی، سلیم، مترجم
رده‌بندی کنکره	BF۵۰۵/۵۴ب۸ ۱۳۹۴
رده‌بندی دیویی	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	۳۹۸۶۱۴۵



هدف‌گذاری برای موفقیت

نویسنده: آنابل یک‌وید

مترجم: سلیم کرمی

چاپ اول: ۱۳۹۴

تیراژ: ۴۴۰ نسخه

لیتوگرافی: کوثر

چاپ: رامین

مرکز پخش علم: خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهدای ژاندارمری

بن بست گرانفر، پلاک ۴، تلفن ۶۶۴۱۲۳۵۸

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۱۷۷-۸-۷

فهرست مطالب

مقدمه	۲
۱- پایمریزی هدف	۱۱
۲- پالایش هدف	۳۵
۳- طرح ریزی برنامه	۵۵
۴- تقویت اعتماد به نفس برای موفقیت	۷۱
۵- مهارت ها و آن چه باید فرا بگیرید	۸۹
۶- حفظ ضرب آهنگ و انگیزه	۱۱۱
۷- نبرد برای هدف	۱۲۳
۸- ضمیمه - پانزده نگرش به هدف	۱۲۵

مقدمه:

یادداشت‌نویسنده

سلام! من آنابل یک وید، نویسنده‌ی این کتاب هستم.

قبل از هر چیزی، از شما متشکرم که وقت ارزشمند خود را برای خواندن این کتاب هدف‌گذاری، اختصاص می‌دهید. می‌دانم که این کتاب قرار است شما را وادار به تفکر کرده و به چالش بکشد و امیدوارم شما را به برداشتن قدم‌هایی شجاعانه به سمت اهدافتان سوق دهد.

از کجا می‌دانم؟ خوب، در واقع به دو دلیل. دلیل اول این که، همه‌ی مطالب این کتاب از کارهای خودم در زمینه‌ی تربیت و آموزش مدیران و افراد باانگیزه در طول بیش از ده سال گذشته، گرفته شده است. همچنین، تحقیقات گسترده در زمینه‌ی انواع روش‌های هدف‌گذاری، در گردآوری این کتاب نقش داشته است.

دوم این که، این کتاب شامل عناصر کلیدی روش‌های آزموده شده‌ای است که همکارانم هر روز در مؤسسه‌ی آموزشی مان (Never Mind the Buzzwords) به کار می‌برند.

مجموعه‌ی همکاران من، بیش از ۵۰ سال تجربه در زمینه‌ی کمک به افراد برای ارتقای مهارت‌ها و توانایی‌هایشان دارند. یکی از عوامل مهم نیز در انجام این کار، چه برای افراد یا سازمان‌ها، توانایی تعیین اهداف بزرگ است.

ما همچنین، کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی مختلفی در زمینه‌ی رشد و تأثیر شخصیت برای افرادی که (داوطلبانه یا به اجبار) می‌خواهند درباره‌ی مسیر شغلی خود تجدید نظر کنند، برگزار کرده‌ایم. بعضی از این افراد، به نقطه‌ای رسیده‌اند که متوجه شده‌اند سال‌هاست در دام یک شغل، گیر افتاده‌اند. برخی دیگر، نیروی مازاد هستند و باید با دقت درباره‌ی شغل بعدی خود فکر کنند.

مهم‌تر از همه، تکنیک‌ها، نگرش‌ها و روش‌هایی که در این کتاب با شما در میان می‌گذارم، همان‌هایی هستند که خودم استفاده می‌کنم. به قسمت‌های «نگرش به هدف» که دوباره در بخش ضمیمه و در انتهای کتاب آورده شده، و نیز به سؤال‌هایی که باید از خودتان پرسید، توجه خاصی داشته باشید.

امیدوارم مطالب این کتاب برای‌تان مفید باشد.

آنابل یک وید

نحوه‌ی استفاده از این کتاب

بسیاری از افراد در مراحل مختلف زندگی‌شان، حداقل کمی وقت صرف رویاپردازی درباره‌ی اهدافشان می‌کنند؛ اهدافی مثل: شغل، سبک زندگی و برنامه‌های رؤیایی.

گرچه برای بسیاری دیگر، این اتفاق رخ نمی‌دهد. آن‌ها هیچ کاری برای جستجو، تحلیل و درک اهدافشان انجام نمی‌دهند و در حقیقت، برنامه‌ای ندارند که به دنبال آن باشند.

اگر تصمیم گرفته‌اید این کتاب را بخوانید، پس معلوم است که می‌خواهید برای خودتان هدف‌هایی در رابطه با کار و زندگی مشخص کنید و قصد دارید این کار را بهتر از هر کس دیگری انجام دهید.

به طور کلی، اصول هدف‌گذاری در این کتاب بسیار ساده هستند:

(۱) مشخص کردن اهداف

(۲) برنامه ریزی برای دستیابی به اهداف

(۳) عمل به برنامه‌ها

پس چرا مردم این زحمت را به خود نمی‌دهند؟ خب، حتماً دلایل زیادی دارند؛ شاید درگیری‌های زندگی روزمره آن‌ها را از رسیدن به اهدافشان باز می‌دارد. شاید با سخت تر شدن زندگی متوجه می‌شوند که انگیزه‌ی زیادی برای هدف‌های از پیش تعیین شده ندارند. شاید بدتر از همه، به این علت باشد که آن‌ها نمی‌دانند واقعاً در زندگی و اهدافشان حق انتخاب دارند.

قبل از پرداختن به نحوه‌ی هدف‌گذاری و طرح‌ریزی برنامه برای این اهداف، باید با شما درباره‌ی چند مسئله کاملاً رک و پوست‌کنده حرف بزنم.

وقت بگذارید

تعیین اهداف، یک سرمایه‌گذاری روی خودتان و نیز آینده‌ی خودتان است. وظیفه‌ی شما در قبال ضمیر آینده‌ی خود این است که اکنون درباره‌ی آن‌چه از او انتظار دارید ۱۰ یا ۲۰ سال بعد انجام دهد، فکر کنید. آیا ضمیر آینده‌ی شما به خاطر وقت گذاشتن برای تأمین آینده‌ای بهتر، از شما تشکر خواهد کرد؟ مطمئن باشید که این گونه خواهد بود!

اولین چیزی که در همین آغاز راه باید انجام دهید این است که برای کار کردن بر روی اهدافتان، زمانی را معین کنید؛ چرا که آن‌ها خودبه‌خود به وجود نمی‌آیند. من راهکارهای موجود در این کتاب را خود پیمووده و استفاده از آن‌ها را به دیگران هم آموخته‌ام. اگر وقت بگذارید و آن‌ها را انجام دهید، این راهکارها مؤثر خواهند بود. پس، دست از آن‌ها برندارید!

کمی وقت گذاشتن، ممکن است تا حدودی، نیازمند انضباط شخصی شما باشد، اما نباید تبدیل به امری خسته‌کننده شود و شما نباید نگران انجام دادنش باشید؛ زیرا این‌ها اهداف شما هستند که درباره‌ی آن‌ها صحبت می‌کنیم. این کار باید برایتان سرگرم‌کننده باشد؛ زیرا بر روی مواردی کار خواهید کرد که واقعاً برای آینده‌ی خودتان است. در ضمن، به نتیجه‌ی این وقت کم که اکنون می‌گذارید و ضمیر آینده‌ی شما از آن بهره‌مند خواهد شد، فکر کنید.

فکر کنید

بخشی از زمانی را که برای اهدافتان اختصاص می‌دهید، صرف فکر کردن به این می‌شود که چه چیزی را می‌خواهید به دست بیاورید و دقیقاً دنبال چه چیزی هستید. باید با اطمینان بدانید که چه چیزی می‌خواهید و انتظارات دیگران را در این زمینه کنار بگذارید.

در حین خواندن این کتاب، در هر فصل و بخش کتاب به سوالات مهمی

برخواهید خورد. لطفاً به آن‌ها پاسخ دهید. بهترین حالت این است که شما مطمئن باشید که حتماً یک دفترچه و خودکار (یا معادل‌های الکترونیکی آن‌ها) را در دسترس خود داشته باشید و بتوانید پاسخ‌های خود را یادداشت کنید. (باور کنید که اگر این کار را انجام ندهید، همه چیز را فراموش خواهید کرد!)

گاهی اوقات ممکن است برای پاسخ دادن به این سوالات، لازم باشد یک یا چند روز فکر کنید و یا این که در طول مدت زمانی پاسخ خود را کامل کنید. بنابراین اگر نمی‌توانید همیشه به پاسخ‌های سریع برسید، نگران نباشید. اما سؤال‌ها را بدون جواب نگذارید. حتی اگر مجبور باشید گهگاهی به سراغ آن‌ها بیایید، تلاش کنید که درباره‌ی آن‌ها فکر کنید و به آن‌ها پاسخ دهید. این سؤال‌ها هدفی را دنبال می‌کنند؛ می‌خواهند افکار شما را هدایت کنند و اهداف و برنامه‌ی شما را برای آینده مشخص کنند.

دست به کار شوید

در ابتدا، وقتی که اهدافتان را بررسی می‌کنید، وقت بسیار زیادی را صرف فکر کردن خواهید کرد. اما نکته‌ی حیاتی این جاست که هدف‌گذاری شما در این مرحله متوقف نشود!

شاید، این یک امر بدیهی باشد؛ اما برای دست یافتن به اهدافتان، حتماً باید کاری انجام دهید.

آماده شوید که کمی کار سخت انجام دهید، نقشه‌ی خود را عملی کنید و برای دستیابی به اهدافتان حرکت کنید. در غیر این صورت، این رؤیا به صورت یک خیال واهی باقی خواهد ماند.

نقطه‌ی شروع بسیار مهم

پیش از این که حتی به اهدافتان فکر کنید، باید این حقیقت را بپذیرید که شما این

حق را دارید که به آینده‌ی خود، شکل دهید. به نظر من، درباره‌ی این مسئله، حتی نباید شک و تردید داشته باشید.

حدس می‌زنم (قطعاً در مورد من صدق می‌کند) که در طول زندگی‌تان، دیگران برای شما تصمیم‌هایی را می‌گیرند. این‌ها می‌توانند والدین یا سرپرست شما باشند. پرواضح است که این امر، کاملاً متناسب با دوران کودکی است، اما بسیاری از مردم به الگوهای دوران کودکی اجازه می‌دهند تا دوره‌ی بزرگسالی همراهشان باشد. حال آن‌که متوجه می‌شوند، با گرفتار شدن در بند این الگوها، به افراد، شرایط دیگر و عوامل خارجی اجازه می‌دهند که درباره‌ی مسائل اساسی زندگی‌شان برای آن‌ها تصمیم بگیرند.

اخیراً با کسی صحبت می‌کردم که داستان تأسف برانگیزی درباره‌ی شغلش (که جا دارد به آن اشاره شود) - او یک معلم است) تعریف کرد. او در شروع صحبتش گفت که همیشه در مدرسه از ریاضی و علوم لذت می‌برد و تصمیم گرفته بود پزشک شود. او ادامه داد: «... اما به من گفتند که هوش و حواس کافی برای این کار ندارم. بعد با خودم فکر کردم که بهتر است روی ریاضی تمرکز کنم و حسابدار شوم. اما به من گفتند که باید به فلان دانشگاه بروی و درسش را بخوانی. چند سالی هم طول می‌کشد تا قبول شوی. پس، تصمیم گرفتم به جای آن، معلم شوم.»

متأسفانه، این افراد حتی بانیّت خیر، این خانم را به تعقیب نکردن اهدافش ترغیب کردند و از او خواستند به دنبال چیز دیگری برود. با کمال تأسف، او نیز به آن‌ها اجازه‌ی چنین کاری را داد.

به یاد دارم، وقتی سیزده یا چهارده ساله بودم به دیگران می‌گفتم که می‌خواهم پزشک شوم. البته من نمی‌خواستم پزشک شوم؛ مادرم می‌خواست. خودم می‌خواستم بازیگر شوم. وقتی با حالت تهوع از آزمایشگاه زیست‌شناسی که قرار بود چشم یک گاو را تشریح کنیم فرار کردم، متوجه شدم به هیچ وجه برای طبابت ساخته نشده‌ام. تا چند سال بعد همچنان تظاهر کردم که به پزشکی علاقمندم و سرانجام مجبور شدم دل به دریا بزنم و علی‌رغم ناراحتی شدید مادرم، هنر و علوم انسانی را به عنوان رشته‌ی تحصیلی انتخاب کنم.

حالا بگوئید سارق اهداف شما کیست؟ چه کسی، حتی با نیت خیر، ممکن است اهداف را برایتان انتخاب کند؟ خوب فکر کنید.

معلم هایتان احتمالاً شما را تشویق کرده اند و برای شما الهام بخش بوده اند... یا با گفتن این که نمی توانید پزشک، بازیگر، فضا نورد، دام پزشک و هر چیز دیگر شوید، ناامیدتان کرده اند. گاهی، باید با خود بیندیشیم که وقتی آن ها این طور ما را نصیحت می کنند، به منافع چه کسی فکر می کنند. والدین و دیگر بستگان شما ممکن است با نیت خیر شما را به جهت های خاصی سوق دهند و احتمالاً رضایت و ناخرسندی خود را از انتخاب های شما، که مربوط به زندگی و کار خودتان است، ابراز کنند.

یکی از دوستانم هنرمند و معلم هنر است. اخیراً او در اظهار نظری گفت که بیشتر والدین مشتاق هستند که فرزندان شان بیشترین کار و فعالیت را تجربه کنند، تا این که به برهه ای از دوره ی دوم تحصیلات برسند که توجه شان معطوف به انتخاب شغل آینده شود. از آن به بعد، والدین تمایل دارند که فرزندان شان را به سمت رشته های خاص (معمولاً علوم و ریاضی) سوق دهند و آن ها را از رشته های دیگر (معمولاً هنر و رشته های خلاقانه) دور کنند. این نگاه، منحصراً از اعتقاد آن ها به ارزش شغلی رشته ها سرچشمه می گیرد.

من به فرزندانم سفارش می کنم به دنبال علایق خود بروند و به آن بپردازند؛ خواه نوشتن خلاقانه یا هنر باشد، خواه حسابداری و مطالعات بازرگانی. اگر آن چیزی را که دوست دارند، پیدا کرده و طبق آن هدف گذاری کنند، به موقعیت بسیار خوبی خواهند رسید و درآمد زیادی خواهند داشت. در هر صورت، آن ها خود، اهداف شان را انتخاب می کنند.

دوستان شما ممکن است به شکل نامحسوسی شما را به سمت انتخاب های خاصی در زندگی سوق دهند. آیا کارهایی وجود دارند که «اطرافیان ما» انجام دهند یا ندهند؟ آیا مواردی وجود دارند که از آن ها لذت می برید، اما نمی خواهید با دوستانتان در میان بگذارید؟ (چون ممکن است مخالفت کنند و یا شما را از گروه طرد کنند)

من در «آموزش‌شده‌ی هنر رویال اسکاتلند» کار می‌کردم. فهمیدم آن‌هایی که به دیدن قطعات اپرا می‌آمدند به این دلیل نبود که عاشق اپرا بودند، بلکه تحت تأثیر افراد هم سطح و شأن خود، این کار را انجام می‌دادند. این چه کاری است؟ اگر عاشق اپرا هستید، بروید و ببینید! اگر عاشقش نیستید، وقت و پول خود را هدر ندهید! به جای آن، کاری را که دلتان می‌خواهد انجام دهید.

در محل کار، ممکن است منتظر رئیس، همکاران و یا سازمان خود باشد که به شما اجازه دهند ترفیع بگیرید، کارتان را تغییر دهید و یا انتقالی بگیرید.

من اخیراً کارگاهی درباره‌ی «تأثیر شخصیت» برگزار کردم. از شرکت‌کنندگان پرسیدم: «برای موفقیت به اجازه‌ی چه کسی نیاز دارید؟»

پس از سکوتی طولانی، یکی گفت: «خب، رئیسم عملکرد من را بررسی می‌کند...». شخصی دیگر ادامه داد: «این مسئله به فرصت‌هایی که در شرکت به وجود می‌آیند، بستگی دارد». این عوامل می‌توانستند درست باشند. اما، یک نکته‌ی بسیار مهم در پشت آن‌ها بود؛ این افراد (همانند نماینده‌ی دیگران) منتظر هستند کسی دیگر اجازه‌ی موفقیت را به آن‌ها بدهد!

اهداف شما به خود شما مربوط هستند. آن‌ها به معلم، خانواده، دوستان، رئیس، شرکت محل کار و هیچ‌کس دیگری مربوط نیستند.

به عنوان یک نقطه‌ی شروع بنیادین در حرکت به سوی اهدافتان، لطفاً این را یاد بگیرید که: