



به انتخاب: شهلا فهیمی

پیشرفت خود را اندازه‌بگیرید

با تعیین هدف، برنامه‌ریزی کنید

ذهن نیمه‌هشیار شما در صورتی که هدفی در کار باشد، بهتر به وظایف خود عمل می‌کند. هر چه این‌ها را بیشتر در رایانه ذهن نیمه‌هشیار خود برنامه‌ریزی کنید، بهتر برایتان عمل می‌کند و سریع‌تر می‌توانید به هدف خود دست پیدا کنید. وقتی هدف‌هایتان را مشخص کنید و در جهت آن‌ها به حرکت درآیید، لازم است در فواصل راه از معیارهایی استفاده کنید تا پیشرفت شما را اندازه بگیرید. هر چه هدف‌های مشخص‌تری برای خود در نظر بگیرید، دقیق‌تر می‌توانید به آن‌ها دست پیدا کنید.

سه عامل مهم برای رسیدن به اوج عملکرد را بشناسید

سه عامل مهم و تعیین‌کننده برای آنکه به اهداف خود دست یابید عبارت‌اند از: **متعهد شدن، کامل کردن و به‌انتها رساندن**. وقتی متعهد می‌شوید به هدف به خصوصی دست پیدا کنید و همه بهانه‌ها را کنار می‌گذارید، به این می‌ماند که پا را بر پدال گاز ذهن نیمه‌هشیار خود فشار می‌دهید. به این ترتیب، بیش از هر زمانی خلاق‌تر، مصمم‌تر و متوجه‌تر می‌شوید. مردان و زنان بزرگ کسانی هستند که متعهد می‌شوند و بعد به هیچ عنوان و تحت هیچ شرایطی حاضر نمی‌شوند تعهدات خود را کنار بگذارند. کامل کردن و انجام دادن بخش و رکن دوم عملکرد سطح بالاست. تفاوت زیادی میان انجام دادن ۹۵ درصد کار و انجام

هیچ جاده‌ای برای کسی که با علم و اطلاع حرکت می‌کند و عجله‌ای ندارد بیش از اندازه بلند نیست. هیچ افتخاری برای کسی که خودش را با صبر و شکیبایی آماده می‌سازد، دور از دسترس نیست.
جین دولابرویر

شما از توان ذهنی فوق‌العاده‌ای برخوردارید که معمولاً از آن به‌طور کامل استفاده نمی‌کنید. با هدف‌گذاری منظم برای زندگی خود و با طرح برنامه‌های دقیق به‌منظور دستیابی به آن‌ها می‌توانید سال‌ها در کار و تلاش خود صرفه‌جویی کنید. هدف‌گذاری به شما امکان می‌دهد به مراتب بیش از دیگران از توان فکری خود استفاده کنید.

ذهن هشیار در حکم اداره مرکزی زندگی است. وظیفه‌اش این است که پس از شناسایی و تجزیه و تحلیل اطلاعات اطرافتان، آن‌ها را با سایر اطلاعات موجود مقایسه کند و آن‌گاه درباره چگونگی استفاده از آن‌ها تصمیم بگیرد.

اما این ذهن نیمه‌هشیار شماسست که با توان عظیم خود می‌تواند شرایطی فراهم آورد که به مراتب بیش از گذشته مؤثر و موفق ظاهر شوید. دست‌کم ۹۰ درصد از قدرتهای ذهنی شما در پس پرده قرار دارند. لازم است راه دستیابی به این قدرت را بیاموزید و با استفاده از آن برای دستیابی به هدف‌های خود اقدام کنید.

دادن ۱۰۰ درصد آن وجود دارد. در واقع، کاملاً رایج و شایع است که اشخاص ۹۰ یا ۹۵ درصد کار را با سخت‌کوشی انجام بدهند و بعد به انتها رساندن را به تعویق بیندازند. این وسوسه‌ای است که باید علیه آن بجنگید. باید پیوسته تلاش کنید، به کار خود نظم و ترتیب بدهید تا در برابر این گرایش طبیعی مقاومت کنید و به انتهای کار برسید.

ماده مخدر حیرت‌انگیز طبیعت را بشناسید

هر گاه کاری را کامل می‌کنید، مغز شما مقدار کمی «اندورفین» تولید می‌کند. این مورفین طبیعی به شما احساسی از وجد و شغف می‌دهد. به شما احساس شادی و آرامش می‌دهد. خلاقیت شما را تحریک می‌کند و بر شخصیت شما می‌افزاید. این «ماده مخدر حیرت‌انگیز» طبیعت است.

هر چه کاری را که انجام می‌دهید مهم‌تر باشد، مغز شما اندورفین بیشتری تولید می‌کند که این در حکم موفقیت و پیروزی بزرگی است. به مرور، به این هجوم اندورفین اعتیادی مثبت پیدا می‌کنید. حتی وقتی کار کوچکی را به انتها می‌برید، احساس شادی می‌کنید. وقتی کار مهمی انجام می‌دهید، باز هم شادمان‌تر می‌شوید. وقتی مراحل مختلف را می‌گذرانید تا کار مهمی را به انتها ببرید، با هر موفقیتی که به دست می‌آورید، اندورفین در بدنتان جاری می‌شود و به احساس شادمانی ادامه‌دار می‌رسید. وقتی به جانب هدف‌تان در حال حرکت هستید، در شرایطی آمیخته از وجد و نشاط به سر می‌برید.

احساس پیروزی را خلق کنید

همه دوست دارند احساس برنده بودن داشته باشند. احساس برنده بودن وقتی به دست می‌آید که برنده شوید. وقتی برنده می‌شوید که ۱۰۰ درصد کارتان را انجام دهید. وقتی این کار را به تکرار انجام بدهید، عادت می‌کنید کارتان را به انتها برسانید. وقتی به این کار عادت کردید، زندگی‌تان بهتر می‌شود؛ آن هم به اندازه‌ای که تصور شما را نمی‌توانید بکنید.

در روان‌شناسی، عکس این موقعیت همیشه مصداق دارد. «کار به اتمام نرسیده» منبع استرس و اضطراب است. در واقع، بخش اعظم ناخشنودی اشخاص به این دلیل است که آن‌ها نمی‌توانند به خود نظم و ترتیبی بدهند تا کار و مسئولیتی را که باید انجام دهند، به انتها برسانند.

درد ناشی از مسامحه‌کاری آزاردهنده است

اگر مأموریتی بزرگ را به تعویق انداخته باشید، می‌دانید که درباره چه چیزی حرف می‌زنم. هر چه بیشتر برای دست به کار شدن وقت صرف کنید و هر چه زمانی که باید کار را تمام کنید نزدیک‌تر باشد، استرس بیشتری را تجربه می‌کنید. این می‌تواند شما را در شب بیدار نگه دارد و روی شخصیتان تأثیر بگذارد. اما وقتی سرانجام کارتان را انجام می‌دهید و آن را به اتمام می‌رسانید، احساس راحتی و شادمانی فراوانی می‌کنید.

انگار طبیعت به هر کار مثبت شما پاداش می‌دهد. از سوی دیگر، وقتی کارتان را انجام نمی‌دهید، مشمول مجازات طبیعت

واقع می‌شوید.

امتیاز متعادل

مدیریت مدرن به تعادل فکر می‌کند. این‌گونه بهتر می‌توانید به موفقیت برسید. باید معیارها و ضوابط کلیدی را مشخص کنید و در مورد هر یک به‌طور روزانه و هفتگی به خود امتیاز بدهید.

در اینجا به نکته مهمی می‌رسیم. همین که می‌توانید امتیاز یا شماره‌ای را شناسایی کنید و بعد به آن توجه و دقت کنید، سبب می‌شود عملکرد خود را در آن زمینه بهتر کنید. برای مثال، اگر قبل از شروع جلسه‌ای کسی به شما بگوید قرار است درباره چه‌گونه گوش دادن در آن جلسه ارزیابی شوید، مهارت‌های گوش‌دادن شما به مقدار زیادی بهبود می‌یابد. حالا دقیق‌تر گوش می‌کنید، زیرا می‌دانید این رفتار شما را به دقت تحت‌نظر دارند.

به همین طریق، هر گاه هدف یا فعالیتی را انتخاب می‌کنید که برایتان مهم است و در هر روز زندگی خود به آن توجه می‌کنید، عملکرد شما در آن زمینه بهبود می‌یابد.

حلقه را ببندید

بستن و به اتمام رساندن مهم است. تفاوت قابل ملاحظه‌ای میان «حلقه باز» و «حلقه بسته» وجود دارد. بستن و به انتها رساندن مباحث و کارها در زندگی شخصی یا کاری، برای رسیدن به احساس شادمانی و کنترل کردن موقعیت، ضرورت دارد. تمام نکردن کارها منبع اصلی استرس، ناراضی یا حتی شکست و ناکامی است که انرژی فراوانی لازم دارد.

توانمندی مهم چیست؟

شاید مهم‌ترین توانمندی در دنیای کار «توانایی اتکا» است. چیزی از این مهم‌تر نیست که به این مشهور شوید که دیگران می‌توانند روی شما حساب باز کنند و بدانند شما کارتان را به سرعت، به طرز عالی و طبق برنامه انجام می‌دهید.

هدف‌های شما هر چه باشد، فهرستی از همه کارهایی که باید انجام دهید تهیه کنید. برای تمام کردن هر هدف و وظیفه زمانی را مشخص سازید. و بعد در تمام ساعت روز و در تمام ایام هفته، برای دستیابی به این هدف تلاش کنید. در هر جایی که لازم است بر سرعت خود بیفزایید یا از آن چیزی کم کنید. اما بدانید و به خاطر داشته باشید هر هدفی را که نبینید، نمی‌توانید به آن شلیک کنید. هر چه به روشنی بیشتری بدانید کارتان را در چه زمانی باید انجام بدهید، بیشتر موفق می‌شوید و سریع‌تر آن را انجام می‌دهید. هدف یا تصمیم بدون اطلاع از زمانی که باید به آن برسید، صرفاً یک تصمیم است و در پس آن انرژی وجود ندارد، بلکه به فشنگی می‌ماند که در مخزن آن باروتی وجود ندارد. تا زمانی که برای کارتان تاریخ انجامی مشخص نسازید، نمی‌توانید در زندگی خود موفق شوید.

بعضی‌ها می‌پرسند: «اگر من ضرب‌الاجلی را مشخص کنم، اما به موقع به آن نرسم، چه باید بکنم؟»

خیلی ساده است. اگر لازم است، ضرب‌الاجل بعدی و باز هم بعدی را مشخص سازید. تعیین ضرب‌الاجل در حکم بهترین حدس و تخمین است. هر چه بیشتر برای انجام دادن به موقع



سی و سه گرم وزن کم کنید، ماهی یک کیلوگرم از وزن بدنتان می‌کاهید. ماهی یک کیلو وزن کم کردن، در سال به دوازده کیلوگرم می‌رسد. به این ترتیب، اشتهای شما خودش را با شرایط جدید تطبیق می‌دهد و شما می‌توانید در باقی‌مانده عمر خود وزنی متعادل داشته باشید.

بر علم و اطلاع خود بیفزایید

اگر همه شب به جای تماشای تلویزیون پانزده دقیقه مطالعه کنید، سالی حدود پانزده کتاب می‌خوانید. اگر روزی پانزده دقیقه ادبیات کلاسیک بخوانید، در مدت هفت سال، صد کتاب بزرگ ادبیات کلاسیک را خوانده‌اید. این گونه به یکی از باسوادترین افراد در نسل خود تبدیل می‌شوید. همه این‌ها با پانزده دقیقه مطالعه قبل از خواب حاصل می‌شود.

اگر بتوانید اندازه بگیرید، می‌توانید بر آن مدیریت کنید

در هر زمینه‌ای از زندگی خود، فعالیت‌هایتان را به دقت تحلیل کنید، فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که موفقیت شما را تضمین کند. همین که توجه خود را به کاری می‌دهید، به شما امکان می‌دهد دقیق‌تر عمل کنید.

اگر می‌خواهید سالم‌تر باشید، به دقایقی در هفته که آن را به ورزش اختصاص می‌دهید توجه کنید و به میزان کالری مصرفی روزانه دقیق شوید. اگر می‌خواهید در زمینه مالی به موفقیت بیشتری برسید، به مبلغی که در هر ساعت دریافت می‌کنید و به میزان فروش هفتگی خود توجه کنید. اگر می‌خواهید در روابط خود موفق گردید، به دقایقی که با اشخاص مهم در زندگی‌تان رو در رو می‌شوید و با هم صرف وقت می‌کنید توجه کنید.

بنابراین

■ معیاری را مشخص کنید که بتوانید از آن برای اندازه‌گیری پیشرفت و موفقیت‌هایتان در هر زمینه زندگی استفاده کنید. همه روزه به این معیار مراجعه کنید.

■ به مهم‌ترین بخش کارتان به شکلی که بر درآمد شما اثر می‌گذارد دقیق شوید. فعالیت‌های روزانه خود را در این زمینه اندازه بگیرید.

■ هر هدف بزرگ را به هدف‌های کوچک‌تری تقسیم کنید و بعد با توجه به زمان‌هایی که برای اتمام آن‌ها در نظر گرفته‌اید، کارهایتان را دنبال کنید.

■ در فاصله شروع و انتهای برنامه، برای خود معیارها و ضوابطی در نظر بگیرید و سعی کنید این معیارها را برآورده سازید.

■ مصمم شوید که هر روز دست‌کم یک بخش خاص از هدف وسیع خود را کامل کنید. بدین منظور هیچ روزی را از دست ندهید.

کار تلاش کنید، دقیق‌تر می‌توانید زمان به اتمام رسیدن آن را مشخص کنید، بهتر و بهتر به هدف‌های خود برسید و کارتان را به موقع انجام بدهید.

خوردن یک فیل

حتماً شما هم این را شنیده‌اید که می‌پرسند: «چگونه می‌توانید یک فیل را بخورید؟»

جوابش این است: «لقمه لقمه.»

این استعاره در مورد هر هدف بزرگی مصداق دارد. چگونه می‌توانید به یک هدف بزرگ دست پیدا کنید؟ جواب این است که: در هر لحظه یک قدم برمی‌دارید، و یک وظیفه و یک معیار را رعایت می‌کنید.

هدف‌های بلندمدت خود را در قالب سال، ماه، هفته و حتی ساعت در نظر بگیرید. حتی اگر هدف شما استقلال مالی است، راهی پیدا کنید و آن را به اجزا و بخش‌های کوچک‌تری تقسیم کنید. بعد تصمیم بگیرید که در هر ساعت و در هر روز و هفته چه باید بکنید تا به این هدف دست پیدا کنید.

اگر می‌خواهید درآمد خود را افزایش بدهید، می‌دانید که همه درآمدها حاصل «ارزش افزوده» است. به هر کاری که می‌کنید، دقیق شوید و بعد از خود پرسید چگونه می‌توانید ارزش بیشتری ایجاد کنید، به طوری که همه روزه بر ثروت و ارزش خود بیفزایید.

ارزشمندترین کارتان را شناسایی کنید

از ریاستان پرسید: «چه کاری بکنم که از هر کار دیگری ارزشمندتر باشد؟» جواب او هر چه باشد، راه‌هایی پیدا کنید که آن کار را بهتر و بیشتر انجام دهید.

واقعا حیرت‌انگیز است که وقتی کارتان را به اجزای کوچک‌تری تقسیم می‌کنید، تا چه اندازه بر موفقیت خود می‌افزایید.

پیشرفت ادامه‌دار و پایان‌ناپذیر داشته باشید

اگر می‌خواهید درآمد ساعتی خود را افزایش بدهید، راهی پیدا کنید که در مهم‌ترین کارهایی که دارید و می‌کنید، بهتر و باز هم بهتر شوید. در زمینه کارتان روزی یک ساعت کتاب بخوانید. به برنامه‌های ضبط‌شده روی نوار، در حالی که با اتومبیل به محل کارتان می‌روید یا از آن باز می‌گردید، گوش بدهید. در دوره‌های آموزشی بیشتری ثبت‌نام کنید. این گونه می‌توانید با سرعت زیاد در خط به حرکت درآیید. وقتی روزی یک ساعت یا دو ساعت را صرف بهبود و اعتلای شخصی می‌کنید، تأثیر جمعی آن بر افزایش توانمندی شما شگفت‌انگیز می‌شود.

سالم شوید و به آمادگی جسمانی برسید

اگر می‌خواهید از وزن بدن خود بکاهید، کمتر بخورید و بیشتر ورزش کنید. اگر خود را عادت دهید که کمی کمتر غذا بخورید، اما غذاهای با کیفیت بالاتری مصرف کنید و هم‌زمان با آن اندکی بیشتر ورزش کنید، بدون توجه به وزنی که امروز دارید، اگر روزی

منبع

تریسی، برایان. هدف. ترجمه مهدی قراچه‌دانی. دهن آویز. تهران. ۱۳۹۳.