Автор: admin
15.05.2011 10:53 - Обновлено 30.10.2014 02:43

Как правильно ставить цели?

Говорят, что мечтать не вредно… потому как попросту бесполезно. Ведь мечты сбываются очень редко. И лишь в тех случаях, когда эти мечты трансформированы вашими силами в четко сформулированные цели.

Большинство из нас осознают, что в процессе участвовать легко, но достигать конкретных и видимых результатов этого процесса гораздо сложнее. Самое главное, основа, гарантирующая достижение результатов – это четкая формулировка и постановка цели. Потому в данной статье попробуем разобраться в том, как переводить свои мечты в разряд четких и реальных целей, которых можно достичь.

Во-первых, попробуем определить, чем мечта отличается от цели. Отличие первое – цели всегда записаны на бумаге, мечты же мы держим в голове. Если вы считаете, что способны удерживать цели в голове и не записывать их на бумаге, то не обольщайтесь по поводу их достижения, потому что такие цели можно смело отнести к разряду мечтаний. Коэффициент полезного действия таких целей-мечтаний крайне низок, на практике они достигаются очень и очень редко.

Отличие второе – цель отличается от мечты тем, что за целью стоит конкретный ответственный за ее достижением и конкретный исполнитель, чаще первый и второй являют собой одного человека. В мечтах же, в большей их части, все совершается как бы само собой. Иными словами цель имеет «голову», «руки» и «ноги», но главное – у нее есть имя. Мечта же остается чем-то абстрактным и аморфным.

Но даже когда вы сформулировали цель, сделали соответствующую запись на бумаге, все равно вашу цель (в лучшем случае) можно отнести всего лишь к видению, пока за ней не закреплены конкретные исполнители.

Отличие третье – этап достижения любой цели неразрывно связан с затратой определенного количества каких-либо ресурсов. К этим ресурсам можно отнести и время, затраченное исполнителями, и приложенные ими усилия – это как минимум. Когда вы формулируете и записываете цель, вы определяете, какой объем инвестиций необходим. Заметьте, инвестиций, а не затрат… Потому что ваша цель должна окупить

все истраченные ресурсы на ее воплощение. В противном случае, зачем вы вообще пытаетесь ее достичь?!

Но и это еще не все. Нужно учесть и проанализировать соотношение необходимых инвестиций и выгод, которые даст ожидаемый результат. Естественно, результат не всегда должен выражаться в финансовой прибыли, но всегда должен определяться какими-либо бонусами (совершенствование навыков, приобретение каких-либо благ, устранение негативных факторов). На этом этапе вы отказываетесь от тех целей, которые требуют слишком больших затрат, а выгода от них не оправдывает вложения.

Вспомните, как часто вы пытались начать жизнь «с чистого листа» и в новом году (начиная с 1 января) выучить английский язык или похудеть, бросить курить и начать заниматься спортом. Но, как показывает практика, подобные цели редко достигаются. Это происходит по следующим причинам:

1) отсутствие четко сформулированного конкретного результата – что для вас «выучить английский»? Выучить несколько сотен слов или читать без словаря текст, а может «выучить английский» в вашем случае подразумевает свободное общение на этом языке?
2) отсутствие возможности измерить этот результат – если вы желаете похудеть, то вы должны точно знать, на сколько килограммов хотите похудеть. На 3 килограмма или на 10…
3) отсутствие четко определенных сроков, которые бы показали, когда результат становится осязаемым.

Если вы ставите перед собой цель, то она должна быть реальной и достижимой. А чтобы проверить, достижима она или нет, вам следует произвести ее анализ по следующему алгоритму. Для начала следует разбить цель на более мелкие этапы. Например, поставим перед собой такую цель – выучить за год 15000 английских слов. Если мы разбиваем цель на этапы, то получается, что каждый день (невзирая на то, выходной он или праздничный, тяжелый, легкий) необходимо заучивать около 40 слов. Это недостижимая цель, поскольку помимо усилий, направленных на ее достижение, нам необходимо еще учиться или работать, уделять время своей семье, друзьям, прибавьте форс-мажорные обстоятельства...

Получается, что вы слишком завысили планку. В конечном итоге от нее придется

отказаться: не пройдет и месяца, как у нас образуется огромный долг из слов, которые вы не успели в срок выучить и запомнить. Но, если мы ставим перед собой цель выучить 1000 английских слов за год, то, разбив ее на этапы, выходит, что в день нам необходимо заучивать около 3 новых слов. Цель более чем реальна и достижима. Кроме того, мы сможем даже измерять ежедневный прогресс в достижении этой цели, а также корректировать процесс (к примеру, не успев выучить запланированные слова сегодня, мы переносим их на завтра и приплюсовываем к завтрашней норме; и это все еще является достижимым).

Во-вторых, необходимо четко представлять, ради чего необходимо достижение вашей цели. Важность для вас вашей цели – действенная мотивация. Если результат имеет для вас большую значимость, то и цель, даже если она слишком трудна, будет достигнута. Соответственно, если результат не имеет для вас определяющего значения, то и стимула для воплощения цели в жизнь нет. К примеру, вы просто решили, что хотите заучивать 3 английских слова в день, и если не знать, какие выгоды даст результат, если вы делаете это просто «для себя», то не пройдет и месяца, как занятие будет благополучно заброшено и забыто.

А теперь, после ответов на все вопросы, выделите 1,5-2 часа своего времени и запишите ближайшие цели, которые вы хотите достичь в определенной сфере вашей жизни. Когда вы определите сроки и этапы этих целей, внесите все эти моменты (этапы и задачи) в свой ежедневник. Таким образом, ваши цели будут с каждым днем (естественно, при условии прилагаемых усилий) приближать вас к желанному результату. В процессе вам необходимо постоянно сверять свои цели и корректировать этапы в зависимости от различных обстоятельств.

Автор - **Люба Сергачева**

Источник