

Kā pareizi uzstādīt mērķus, lai sasniegtu tos, un dzīvotu pilnvērtīgi?



Materiāls sagatavots pēc Zig Ziglar grāmatas “Mērķi: Kā dzīvot pilnvērtīgi” (Goals: How to Get the Most Out of Your Life first publ. 2005)

Deviņi praktiski padomi, kas palīdzēs Jums uzstādīt mērķus un piepildīt tos, lai sasniegtu augstāku dzīves kvalitāti un pilnībā realizētu Jūsu potenciālu.

Par autoru: Zig Ziglar (1926–2012), amerikāņu autors, pārdevējs, viens no pirmajiem ietekmīgākajiem motivējošajiem runātājiem pasaulē, kurš iedvesmojis tūkstošiem klausītāju, un palīdzējis neskaitāmiem cilvēkiem atmodināt savu potenciālu un izmainīt dzīvi.

Kāpēc ir tik grūti uzstādīt mērķus?

Padomājiet – kāpēc vairumam cilvēku nav skaidri formulētu mērķu? Kāpēc daudzi nemaz neķeras klāt mērķu uzstādīšanai? Atbildiet uz jautājumiem – vai man ir skaidri mērķi? Ko es gribu sasniegt, par ko kļūt, ko sagaidu no dzīves? Varbūt Jums ir kādi sapņi, vēlēšanās, bet vai Jums ir detalizēts plāns, kā tos sasniegt?

4 iemesli, kāpēc mums ir grūtības pareizi uzstādīt mērķus

(pēc Zig Ziglar)

1. **Maldīgi vai nepilnīgi priekšstati par sevi un pasauli**, kas rada bailes un liek zaudēt drosmi. – Es to nevaru, nespēju, man tas neizdosies. Šādas negatīvas frāzes mēs kopš bērnības nereti dzirdam gan no apkārtējiem, gan iegalvojam paši sev. Lielākā daļa no mums pārņem uzskatu stereotipus un attieksmi, kas neļauj saskatīt lietu patieso būtību.
2. **Zems pašvērtējums**. Lielais vairums nemaz nedomā, ka varētu būt finansiāli nodrošināti, dzīvot komfortablās mājās vai absolvēt prestižu augstskolu. Mēs rīkojamies saskaņā ar mūsu smadzenēs izveidojušos pārliecību, bieži vien tā ir – es to nevaru, nespēju, tas nav priekš manis.
3. **Motivācijas trūkums**. Darbā nereti mēdzam sapņot, kā ātrāk nokļūt mājās, taču, atgriezušies mājās, vainojam sevi, ka neesam pietiekami smagi strādājuši, un ka mums ir nepieciešams nopelnīt vairāk naudas sev un ģimenei. Šis ir kā apburtais loks, kā rezultātā nonākam stresā, un nespējam ne produktīvi strādāt, ne īsti atpūsties. Mērķu uzstādīšana ļautu pilnībā nodoties konkrētajam uzdevumam darbā, palīdzētu skaidri nodalīt laiku darbam un atpūtai. Cilvēki mēdz ikdienā sūdzēties par laika trūkumu, taču problēma nav vis laika, bet gan mērķtiecības trūkumā. Citiem vārdiem – mērķtiecība vairo laiku, un motivācija vairo enerģiju.

4. **Nezināšana**, kā pareizi uzstādīt mērķus. Formulējot vienu mērķi, jūs pēc tā paša parauga variet formulēt visus savus mērķus. Jāpārzin mērķu uzstādīšanas metode. Precīzi mērķi ļauj ietaupīt laiku. Pamēģiniet sākt tos pierakstīt, jo rakstīšana palīdz formulēt idejas un mērķus.

Praktiskais uzdevums

Svarīgi! Noteikti atbildi uz jautājumiem rakstiski, izmantojot papīru un pildspalvu, nelieto datoru, planšetdatoru vai citas viedierīces.

1. Vai esi kādreiz pierakstījis savus mērķus?
2. Vai esi paskaidrojis, kāpēc vēlies sasniegt šos mērķus?
3. Vai apzinies, ar kādiem izaicinājumiem nāksies saskarties ceļā uz saviem mērķiem?
4. Vai esi pārdomājis, kādas zināšanas būs nepieciešamas, lai sasniegtu mērķi?
5. Vai Tev ir skaidrs, ar kādām personām, grupām vai organizācijām nāksies sadarboties ceļā uz savu mērķi?
6. Vai Tev ir darbības plāns mērķu sasniegšanai, un nosprausti tā izpildes termiņi?

Ja starp Tavām atbildēm ir kaut viens “nē”, ir īstais laiks iepazīties ar 9 secīgiem soļiem, ko *Zig Ziglar* iesaka izmantot mērķu uzstādīšanas procesā.

Deviņi soļi efektīvai mērķu uzstādīšanai

1. solis

Pierakstiet visu, par ko gribiet kļūt, ar ko gribiet nodarboties, ko gribiet iegūt, sasniegt vai saņemt.

Ieteikums – rakstiet ar roku, uz papīra Šāds pieraksta veids prasa lielāku koncentrēšanos, fokusēšanos, tas ļauj domām nostiprināties zemapziņā. Izveidojiet sarakstu ar nosaukumu “Drosmīgās idejas”.

2. solis

Uzdodiet sev jautājumu: “Kāpēc?” – un atlieciet malā savu sarakstu uz dienu vai divām.

Kad šis laiks pagājis, uzmanīgi izlasiet sarakstu vēlreiz, un katram mērķim pretī ierakstiet šo vienu vārdu: “kāpēc?”. Kāpēc es to vēlos sasniegt? Vai šī ir mana patiesā vēlme vai mirkļa iegriba? Svarīgi saprast, kas man pa īstam ir nepieciešams, kas pozitīvi uzlabos manu dzīvi.

3. solis

Izsvītrojiet lieko. Vienā paņēmienā visu izdarīt nav iespējams.

Ieteikums: Ja nevariet vienā teikumā noformulēt, kāpēc vēlaties sasniegt konkrēto mērķi, svītrojiet to no saraksta. Izvēlaties starp labu un labāku mērķi!

4. solis

Saglabājiēt līdzsvaru. Pretī katram mērķim uzrakstiet, uz kuru no šīm dzīves jomām tas attiecas:

- fizisko;
- mentālo jeb garīgo;
- sociālo;
- finansiālo;
- karjeras jeb darba;
- ģimenes jeb privāto.

Pārliecinieties, lai jūsu mērķi aptvertu visas vai lielāko daļu jomu, lai tie nav tikai vienā vai divās sfērās, citiem vārdiem, sabalansējiet savu sarakstu, lai tajā būtu mērķi, kas atbilst visām svarīgākajām dzīves jomām.

5. solis

Pārdomājiēt, izpētiēt sarakstu atkārtoti. Pie katra mērķa uzdodiet sev sekojošus jautājumus:

1. Vai šī mērķa sasniegšana padarīs mani laimīgāku?
2. Vai šī mērķa sasniegšana uzlabos manu veselību?
3. Vai šī mērķa sasniegšana padarīs mani pārtikušāku vai veiksmīgāku?
4. Vai šī mērķa sasniegšana sniegs man lielāku drošības sajūtu?
5. Vai šī mērķa sasniegšana vairo manu draugu skaitu?
6. Vai šī mērķa sasniegšana dos man sirdsmieru?
7. Ja Jums ir ģimene, vai šī mērķa sasniegšana uzlabos attiecības ģimenē?

Ja nevarat atbildēt "jā" uz vismaz vienu no šiem jautājumiem, svītrojiēt mērķi no sava saraksta, bet tā, lai izsvītrotu varētu saprast – varbūt pēc kāda laika situācija mainīsies, un varēsiet atgriezties pie šī mērķa izpildes.

6. solis

Uzstādiēt uz izaugsmi orientētus mērķus.

Skatītiēt plašāk, paplašiniēt savu horizontu, nebaidītiēt no lieliem sapņiem un mērķiem, kuru sasniegšanai būs nepieciešama piepūle un izaugsme, un zināma sagatavošanās, izpildot vairākus ikdienas rutīnas mērķus.

Piemērs: Kāds makšķerniēks atstāja sev tikai sīkās zivis, bet lielās laida atpakaļ upē. Kad viņam jautāja, kāpēc tā – makšķerniēks atbildēja, ka viņam ir ļoti maza panna – un tāpēc nav jēgas paturēt lielās zivis. Taču, viss, kas viņam būtu jāizdara – vienkārši jāiegādājas lielāka panna, tātad jāpiepūlas, jāizdara kāds rutīnas darbs, ceļā uz mērķi.

Uzstādiēt arī pastāvīgos jeb ilgtermiņa mērķus, kas prasa pastāvīgu darbu: garīgā attīstība, labāka veselība, darbs pie savstarpējo attiecību uzlabošanas, utt.

7. solis

Pārbaudiet, vai mērķi **neietekmēs Jūs negatīvi, nekaitēs Jums**. Mērķi var būt negatīvi, ja tie ir:

- pārmērīgi, pārspīlēti, ārpus jūsu iespējām. Ja mērķis šķiet nerasniedzams – tā ir viena lieta, bet, ja objektīvi neizpildāms – tas ir kas cits. Nereālas cerības rada vilšanos un depresiju, piemēram, jums nevajadzētu sapņot par uzvaru junioru sacensībās, ja jums ir pāri četrdesmit;
- ja tie ir pilnībā atkarīgi no veiksmes, un jūs nevarat tos izpildīt plānveidīgi.

8. solis

Pārbaudiet vēlreiz savu mērķu patiesumu un ētisko pamatu, lai tie negatīvi neiespaidotu arī apkārtējo vidi un sabiedrību. Pajautājiēt sev sekojošus jautājumus:

1. “Vai šis tiešām ir **mans** mērķis?» Vai šī ideja patiesībā nepieder kādam citam, vai tā nav nejaušība, vienkārši labs piedāvājums, kuru esmu kādreiz pieņēmis kompānijas pēc? Vai tiešām tās ir jūsu vēlmes un cerības, nevis vecāku vai draugu nepiepildītās ekspektācijas?
2. “Vai mans mērķis ir **ētisks**, vai tas ir godīgs pret visiem iesaistītajiem?” Teiciens – mērķis attaisno līdzekļus – ne vienmēr attaisnojas. Mērķa sasniegšanā svarīga ir sadarbība un savstarpējs atbalsts. Kāpšana pāri citu galvām, rupja izmantošana neies cauri. Pārliecinieties, lai darbība, kas ved uz jūsu mērķi, nav amorāla.
3. “Vai šī mērķa sasniegšana **tuvinās mani galvenajam sapnim**, lielajam mērķim?” Dažkārt, īpaši finansiālā ziņā, mērķi var būt pretrunā ar galveno lielo sapni. Piemēram, doties atvaļinājumā laikā, kad darbā ir konkurss par jums interesējošu amata pozīciju.
4. “Vai esmu gatavs arī emocionāli nodoties šim mērķim ar visu dvēseli, lai uzsāktu tā izpildi un novestu procesu līdz galam?” Mēs esam cilvēki, ar visām cilvēciskajām emocijām, tāpēc bez kaislīgas iesaistīšanās diez vai varam kaut ko sasniegt.
5. “Vai es **redzu sevi sasniegdam** šo mērķi?” Jāprot mērķi vizualizēt. Piemēram, man ir mērķis nomest svaru, un katru dienu es skatos uz attēlu, kur redzams vēlamais rezultāts. Es zinu, kā gribu izskatīties.

9. solis

Izvēlieties **četrus galvenos mērķus**. Lielākā daļa cilvēku spēj produktīvi strādāt vidēji ar 4 mērķiem vienlaikus.

Jūsu sarakstā var būt 10, 20 vai vairāk mērķu, varbūt jūs jau esiet sācis strādāt pie tiem, bet tagad jums jākoncentrējas uz četriem. Atbildot uz iepriekš minētajiem jautājumiem, jūs, iespējams, jau esiet sašaurinājis savu sarakstu. Saīsiniet to līdz 7–8 mērķiem. Koncentrējieties, un vēlreiz pārdomāti atbildiet uz sekojošiem jautājumiem, veiciet savu mērķu inventarizāciju:

1. Padomā, kas tu esi un kur atrodi tagad, **kādas ir tavas iespējas** un kāds ir ceļš uz tavu mērķi (jāzin no kurienes startēt, piemēram, ja jūs esiet sajaucis lidmašīnu reisus, jūs nenonāksiet mērķī).
2. Pierakstiet mērķi **ar izpildes datumu**, un, kā jūs to detalizēti paveiksiet pa posmiem. Piemēram, svara zaudēšana – šodien noskriešu 200 m, pēc nedēļas – 220 m, samazināšu treknos ēdienus savā ēdienkartē utt. Iztēlojieties galvā visu procesu, kādas darbības jāveic, lai sasniegtu mērķi.

3. Kādi ir **mani ieguvumi** no šī mērķa sasniegšanas? Pierakstiet visas labās lietas, ko rezultātā iegūsi – Svara zaudēšana – ieguvums būs labāks izskats, veselība, spēks, labsajūta.
4. Kas man jādara un ar kādām **grūtībām** es saskaršos, lai mērķi sasniegtu?
Piemēram – man patīk ēst treknus ēdenus, bet sabalansēta ēdenkarte no tiem nesastāvēs. Ar to man būs jāsamierienās. Otrs – es ēdu pārāk ātri, vai, sakarā ar darba komandējumiem, nevaru ievērot regulāru ēšanas režīmu.
5. Kādas **zināšanas un prasmes** man būs vajadzīgas?
Svara zaudēšanas gadījumā – par veselīgu ēdienu un fiziskām aktivitātēm.
6. Ar ko man ir jāsadarbojas? Piemēram, ar dzīvesbiedru – ģimenes laika plānošanas jautājumos, ar sekretāri – plānojot darbus, ar partneriem, dietologu, treneri u.c.
7. Kāds ir mans **detalizētais** plāns šī mērķa sasniegšanai? Jāsastāda detalizēts realizācijas plāns. Piemēram, es vēlos nomest svaru, bet man ļoti garšo deserti. Tāpēc es pilnībā neatmetīšu saldumu ēšanu, atļaušos vienu desertu nedēļā. Ņemšu uz darbu līdzīgreipfrūtu, jo tas satur maz kaloriju, nolikšu dakšīnu pēc katra kumosa, lai lēnāk ēstu. Tīrīšu zobus pēc katras maltītes par zīmi, ka ēšana beigusies. Lidmašīnā atteikšos no maizes produktiem.

Secinājumi:

Viss svarīgais ir detaļās. Dažiem mērķiem vajag šādu detalizētu plānu. Daži mērķi nemaz nav realizējami, jo mēs saprotam, ka nevaram šādu plānu izveidot – labāk to saprast ātrāk, un ķerties pie mērķiem, kurus šobrīd varam reāli sasniegt. Tas nenožīmē, ka mēs nevarētu atgriezties pie šo mērķu realizācijas nākotnē – ja mēs tiešām to gribēsim.

Nebaidieties no daudzajām sīkajām detaļām un jautājumiem. Kad sāksiet strādāt pie savu mērķu sasniegšanas, sapratīsiet, ka tas ir nepieciešams. Tieši sīkumi palīdzēs atbrīvoties no nevajadzīgām idejām un saprast, kā var sasniegt to, kas patiešām ir svarīgs. Labāk ir veltīt dažas stundas mērķa uzstādīšanai, nevis tērēt vairākus mēnešus, lai cīnītos ar ideju un galu galā saprastu to, ka tā vienkārši nebija tava. Pareizi formulēts mērķis jau ir pusei sasniegts!

Mērķtiecīga personības attīstība sākas šeit!

Izmēģini studiju materiālus
BEZ MAKSAS