



Пише:

Светлана Живковић Симић – дипл. психолог - психотерапеут

15. 09. 2011.

ЗАШТО ЈЕ ВАЖНО ПОСТАВЉАТИ ЦИЉЕВЕ У ЖИВОТУ

Када хоћемо да живимо онако како желимо, онда морамо знати како ћемо то и остварити. Неопходно је да имамо циљеве који представљају јасну формулацију онога што желимо. Већина људи нема циљеве и то је разлог зашто је тако мали број људи успешан и незадовољан.

Замислите да сте на броду који плови без кормилара. Да ли знате где ћете отпловити? Не знате. Оно што може да се деси је да пловите у круг, да се насукате на стене, или пак да стигнете у место које нисте планирали. Исто тако је и у животу. Када немате јасне циљеве, онда и не управљате својим животом, већ њиме управљају околности и други људи.

Када јасно поставите циљеве ви тиме повећавате своје самопоуздање, развијате многе способности, постајете мотивисани, боље сте расположени, ваше здравствено стање се побољшава. Једноставно, осећате се много боље. Можда ћете се запитати зашто нам о томе нико не прича, када је то толико битно. Одговор могу само да наслути, али знајте да то није случај само код нас. Чак и у врло успешним школама вам неће причати о томе. Све ово не значи да ви не треба ништа да предузмете по том питању, напротив. Али да бисте то учинили, потребно је да знате зашто то уствари не чините и на тај начин да се суочите са собом. Можда о овоме нисте никада размишљали на овакав начин, али од нечега треба почети.

ЗАШТО ЉУДИ НЕ ПОСТАВЉАЈУ ЦИЉЕВЕ?

Ја ћу овде навести четири разлога, а вероватно постоји више.

Циљеви нису важни

Никада нас нико у жи-

воту није учио колико је њихова важност. То нећете чути ни у школи, ни у медијима (сем можда у ретким научним емисијама). О томе се једноставно не прича. Вратите се мало у прошлост и погледајте на другачији начин чланове ваше породице, пријатеље. Колики број њих има зацртане циљеве? Верујем да је мали

И када се осврнемо на наш живот онда не треба да нас изненади што не шватамо колики је њихов значај, јер у већини случајева није имао ко да нам на то укаже.

Не знамо како да поставимо циљеве

Овде се јављају два проблема.

Прво, често се дешава да не знамо да одредимо који су наши циљеви, јер има много тога што желимо. Оно што бих ја препоручила је да прво анализирасте у којој области живота сте најмање задовољни (породица, посао, школа, здравље итд.) и онда у оквиру ње поставите своје циљеве.

Други проблем је што многи верују како имају циљеве, а уствари све што имају је гомила жеља или снова као нпр. „бити срећан“, „имати пуно пара“ „имати срећен породични живот“. Међутим, ово уопште нису циљеви. Посреди су пуке фантазије које су нам свим својствене.

Циљ је нешто што се врло јасно разликује од жеље. Он мора бити јасан, записан и конкретан. Могуће га је брзо и лако описати другој особи. Можете да га процените и знате да ли сте га остварили или не.

Велики страх од неуспеха

Ово је веом израже-

но код многих људи. Неуспех боли. Он боли и мучан је у емоционалном, а често и у финансијском погледу.

Свако од нас је имао ово у свом искуству. И шта се онда дешава. Многи се плаше да би опет могли доживети неуспех и онда себе саботирају тако што не постављају никакве циљеве. С друге стране плашимо и реакције других, шта ће они рећи и како ће нас видети када не успемо у својим замислима, да ли ће нас зато одбацити или понизити? Кад не успемо други нам често говоре: „Јесам ли ти рекао да то нема шансе да успе“ – ово је нарочито изражено када покушавамо неки нови посао. Или нпр. „Ниси ти довољно добар за то“ итд. И тако нас те речи још више обешрабре.

Послецица овог страха је да зацртавамо само оне циљеве за које смо сигурни да ће се остварити. Тако се онда осећамо безбедно у својој зони комфора где нема много ризика и живимо на много нижим нивоима од оних за које смо истински кадри.

Страх од одбијања

Овај страх је често изражен на несвесном нивоу. Нећете веровати, али многи се боје успеха, јер то захтева корените промене у животу.

Ово се може испољити кроз следећа питања:

Шта ће се десити ако успем, ако постанем успешан? Какве промене ћу морати да направим у животу? Чегга ћу се одрећи? Како ће други реаговати на мој успех?

Ако посматрамо наше окружење можемо видети да други често не воле људе који су успешни. У стању су да их одбацују, сматрају чудацима, оговарају.



Оно што се заиста дешава је да када човек остварује оно што је наумио, он се мења, сазрева привлачи људе који су такође успешни. На жалост многи „пријатељи“ од раније нису у стању више да га прате, јер се једноставно не уклапа у уобичајене „шеме“ функционисања.

Оно што треба да знамо да вам то и нису пријатељи и да њима није место у вашим животима. Прави пријатељи ће увек бити уз вас и кад сте успешни и кад нисте.

Придружите се онима који спадају у врхунских 3 одсто

У периоду од 1979 – 1989 је спроведено истраживање. Од постдипломаца на Харварду је тражено да одговоре на питање „Да ли сте себи поставили јасне, записане циљеве за будућност и сачинили планове за њихово остваривање?“ Свега 3% је имало записане циљеве и планове, 13% је имало циљеве које није ставило на папир, а 84% није имало никак-

вих конкретних циљева.

1989 истраживачи су поново интервјуисали постдипломце. Установили су да група од 13% оних који су имали циљеве, али не стављене на папир, просечно зарађује два пута више од оних 84% који нису имали циљеве. Међутим, оних 3% који су имали јасне, записане циљеве, просечно зарађује десет пута више од преосталих 97% постдипломаца заједно.

Једино по чему су се разликовали била је јасноћа циљева које су себи поставили онда када су били пред стицањем дипломе.

Мислим да је ово прави доказ за оно о чему сам писала. У следећим бројевима писаћу о томе како треба постављати циљеве, шта је важно још урадити да бисмо их остварили и тд.

066 234 – 777
cecaziukovic@sezampro.rs