

Markmiðasetning

*Markmið eru draumar með eindaga.
-- Dottie Walters*

Undirstaða forgangsröðunar og góðrar skipulagningar er markmiðasetning. Því ef maður veit ekki stefnuna er erfitt að ákveða hvað skiptir máli og hvað ekki. Þá er eins og allir vegir liggi út í tómið. Stjórnlaust skip þarf tilviljun til að komast í höfn. Líf okkar getur ekki farið eins og við viljum ef við erum ekki með áætlun. Rannsóknir sýna að þeir sem ná miklum árangri hafa haft það mark í miðið í einhvern tíma. Þeir vita hvað þeir vilja og hvað þeim finnst mikilvægt. Þeir hafa skýra mynd af því lífi sem þeir vilja lifa. Markmiðin eru drifkraftur þeirra, það sem knýr þá áfram.

Ávinningur markmiða

Markmið hjálpa okkur til að ná meiri árangri og bæta frammistöðuna. Þau örva okkur til að halda okkur að verki þangað til viðunandi árangri er náð. Krefjandi markmið leiða til þess að við leggjum meira á okkur auk þess sem þau stýra athöfnum og framlagi til verksins. Það að ná markmiðum eykur sjálfstraustið auk þess sem við öðlumst stolt og ánægju af eigin frammistöðu. Markmiðasetning virkar hvetjandi til að leita nýrra leiða til að leysa vandamál. Rannsóknir sýna auk þess að þeir sem setja sér markmið upplifa minni streitu og lifa innihaldsríkara og ánægjulegra lífi. Með því að setja okkur skýr og greinileg markmið náum við einbeitingu sem tryggir að við munum halda stöðugt áfram og ná framförum þó að leiðin geti reynt erfið og þó að við þurfum hugsanlega að yfirstíga margar hindranir á leið okkar að markmiðunum.

Fáir setja sér markmið

Þó að mikilvægi markmiðasetningar sé óumdeilanlegt setja tiltölulega fáir sér greinileg og góð markmið til skemmri og lengri tíma. Í einni rannsókn spurðu sálfræðingur 3000 einstaklinga hvað þeir lifðu fyrir. Flestir sögðust bara njóta dagsins í dag og bíða eftir einhverju – því að fara á eftirlaun, verða rík, vinna í lottóinu, því að börnin færu að heiman. Flestir voru að bíða eftir morgundeginum, en gleymdu því að allt sem við höfum er dagurinn í dag því að gærdagurinn er farinn og morgundagurinn kemur kannski aldrei.

Ástæður þess að fólk setur sér ekki markmið eru margvíslegar:

- Fólk áttar sig oft ekki á því að markmiðasetning er undirstaða árangurs og velgengni í lífinu.
- Fólk talar mikið um það sem það óskar, þráir, ætlar sér eða dreymir um, en gleymir að láta verkin tala.
- Fólk axlar ekki ábyrgð á eigin hamingju heldur lætur frekar aðstæður, hendingu eða tilviljun ráða því hvernig því gengur.
- Skortur á sjálfstrausti kemur oft í veg fyrir að fólk setur sér markmið. Manneskja sem hefur ekki nægjanlega trú á sjálfri sér eða heldur að hún sé á einhvern hátt takmörkuð er ekki líkleg til að setja sér háleit markmið fyrir tímabilið framundan.
- Markmiðasetningin sjálf vefst oft fyrir mönnum, fólk veit ekki hvernig það á að setja sér greinileg og góð markmið.
- Til að geta sett okkur markmið þurfum við að vita nákvæmlega hvað það er sem við viljum og þráum innst inni og þar kreppir skórinn oft að.
- Fólk óttast höfnun eða gagnrýni úr umhverfinu.
- Fólk þorir ekki að taka áhættu í lífinu af ótta við að mistakast, standast ekki væntingar eða standa sig illa. Mikilvægt er að hafa í huga að mistök fylgja

ávallt lærdómsferlinu, þau eru undanfari velgengni. Það er ekki hægt að ná velgengni án þess að gera mistök á leiðinni.

Hvar ert þú og hvert stefnir þú?

Einu sinni var ferðalangur sem villtist og bankaði upp á hjá fólki. Þegar húsbóndinn kom til dyra sagðist ferðalangurinn vera villtur. Húsbóndinn spurði: „Veistu hvar þú ert?“ Ferðalangurinn svaraði: „Já, ég sá skilti þegar ég labbaði gekk inn í þorpið.“ Húsbóndinn sagði: „Veistu hvert þú ert að fara?“ Ferðalangurinn svaraði þessari spurningu einnig játandi. Þá mælti húsbóndinn: „Þú ert þú ekki villtur, þú veist hvar þú ert og þú veist hvert þú ætlar. Þig vantar bara leiðbeiningar um hvernig þú kemst þangað.“

Þannig er það oft þegar við setjum okkur markmið. Við vitum hvar við erum (við erum t.d. of þung, ekki nógu vel að okkur komin líkamlega séð eða óánægð í starfi) og við vitum hvert við viljum fara (verða hraustari, léttast, ná árangri, fá fjölbreyttari verkefni). Við þurfum bara að finna út hvernig við komumst þangað. Á leið okkar að markmiðunum þurfum við svo að takast á við ýmsar hindranir, bæði í umhverfinu og innra með okkur. Í umhverfinu eru mörg atriði sem við höfum litla sem enga stjórn á, eins og t.d. umferðin, vaxtastigið, veikindi, verðbólgan og fjölskylduaðstæður. Stærstu hindranirnar eru þó innri hindranir, eins og t.d. neikvæðni, skortur á sjálfsaga, skipulagsleysi, skortur á þrautseigju og víska um eigin takmarkanir. Síðastnefnda atriðið dregur sérstaklega úr okkur kjark og leiðir til þess að við sjáum hlutina ekki í réttu ljósi.

Gott er að þú veltir fyrir þér öllum þeim hindrunum sem þú gætir þurft að yfirstíga á leið þinni að markmiðinu og skrifa þær niður. Hvaða hindranir gætu komið upp og hvernig getur þú rútt þeim úr vegi? Þegar hindranirnar eru komnar á blað virðast þær aldrei jafn óyfirstíganlegar. Hindranirnar mega þó ekki vera afsökun fyrir því að leggja ekki af stað í átt að markmiðinu. Því ef við myndum bíða með að leggja af stað að heiman þar til öll umferðarljósín væru orðin græn, myndum við aldrei leggja af stað. Við tökumst hins vegar á við umferðarljósín eitt í einu þangað til við erum komin á áfangastað. Það sama gildir um hindranir á vegi okkar að markmiðunum.

Að setja sér SMART markmið

Þær kröfur sem gott markmið verður að uppfylla er að það sé sértækt (*specific*), mælanlegt (*measurable*), því fylgi aðgerðaáætlun (*action plan*), það sé raunhæft (*realistic*) og tímasett (*timebound*), með öðrum orðum "SMART". Með því að setja sér SMART markmið er hægt að auka líkurnar á ná settum markmiðum.

Sértæk

Markmið þurfa að vera skýr og greinileg, ekki óljós og almenn. Að læra erlent tungumál er t.d. ekki sértækt markmið. Hvaða tungumál viltu læra, hversu vel viltu læra það og hvernig ætlarðu að nota það? Til að geta pantað mat á veitingastað í útlöndum, svo að þú getir unnið erlendis eða til að geta átt í samskiptum við erlenda viðskiptavini? Hver er aðalávinnurinn þess að læra þetta tungumál? Einstaklingur sem setur sér það sem markmið að verða betra foreldri þarf að velja fyrir sér: Betra en hvað? Betra en að vera of þreyttur til að hjálpa barninu með heimavinnuna? Betra en að öskra á börnin og æsa sig yfir léttvægum málum? Fyrir sölumann virkar meira hvetjandi að segjast ætla að auka söluna um 10% en að gera sitt besta og reyna að selja eins mikið og hægt er.

Ef markmið er ekki sértækt er mjög erfitt að brjóta það niður í áþreifanleg skref í aðgerðaáætluninni. Hægt er að komast að því hvort markmið er sértækt með því að spyrja hv-spurninga: Hver, hvað, hvenær, hvar, hvers vegna, til hvers, hvernig?

Mælanleg

Markmið verður að vera mælanlegt, t.d. í tíma, peningum, gæðum, unnum einingum, fjölda eða magni. Ef það er erfitt að mæla markmiðið þá verður líklega erfitt að ná því. Það að ætla sér að greinast eða hreyfa sig meira eru of almenn markmið og ekki mælanleg. Hvað viltu léttast mikið nákvæmlega og fyrir hvaða tíma? Hvað meinar þú með „að hreyfa þig meira“? Ef markmiðið er að verða betra foreldri þá er gott að skrifa niður sértæk skref sem hjálpa þér að komast nær markmiðinu, eins og t.d.: Ég ætla að lesa fyrir börnin tíu mínútur á dag áður en þau fara að sofa. Ég ætla að verja klukkutíma á viku með hverju og einu barni og gera eitthvað sem þetta barn hefur gaman af. Í lok vikunnar getur maður svo mælt árangurinn. Ef markmiðið er að verða skipulagðari þá getur maður t.d. sett sér það markmið að taka til á skrifborðinu einu sinni í mánuði, svara öllum tölvupóstum áður en maður fer heim eða gera aðgerðalista í lok hvers vinnudags.

Til að gera markmið áþreifanlegt er æskilegt að lýsa því í eins mörgum smáatriðum og hægt er. Með því að gera markmið sértækt og mælanlegt er hægt að mæla stöðugar framfarir og árangur. Maður veit nákvæmlega hvenær maður verður búinn að ná markmiðinu.

Aðgerðaáætlun

Nauðsynlegt er að gera áætlun um hvernig þú ætlar að fara að því að ná markmiði þínu og lýsa því nákvæmlega. Hvað þarf að gera og hvaða atriði á listanum eru brýnust?

Raunhæf

Öll góð markmið eru raunhæf og virka ögrandi á þann sem setur þau. Þeir sem eiga sér metnaðarfulla drauma ganga lengra en þeir sem eiga sér metnaðarlitla drauma. Við leggjum á okkur í samræmi við það sem þarf til. Of krefjandi eða yfirþyrmandi markmið eru lítið annað en sjálfsblekking og virka letjandi. Líkurnar á að við náum markmiðunum verða að vera alla vega 50% til að þau virki sem hvatningu.

Markmið þurfa að vera raunhæf t.d. með tilliti til aldurs, líkamlegs ástands, núverandi hæfni og reynslu. Að setja sér það sem markmið að læra að leika á píanó og vera orðinn heimsfrægur tónlistarmaður innan árs er t.d. ekki raunhæft markmið. Markmiðin verða auk þess að vera í samræmi hvert við annað. Að setja sér það sem markmið að selja 50% meira ef þú ætlar á sama tíma að minnka vinnuna niður um helming er ekki dæmi um raunhæft markmið.

Tímamörk

Mikilvægt er að setja raunhæf tímamörk á öll markmið. Tímamörk eru skuldbinding og þau hvetja okkur til dáða. Án tímamarka er mjög freistandi að fresta aðgerðum og „gera það á morgun“. Markmið sem við ætlum að ná „eins fljótt og hægt er“ verða þannig fljótt að „einhvern tímann“ ... markmiðum“. Tímamörk eiga að vera raunhæf með tilliti til annarra skuldbindinga og sveigjanleg, þar sem aðstæður geta breyst. Tímamörk gera okkur kleift að brjóta langtímamarkmið niður í smærri einingar og áþreifanleg skref í aðgerðaáætlun. Að léttast um 12 kíló á hálfu ári þýðir t.d. tvö kíló á mánuði eða hálf kíló á viku.

Mikilvægt er að ákveða einnig hvenær þú ætlar að byrja og velja hentuga dagsetningu.

Nokkur mikilvæg lögmál

Árangursrík markmiðasetning fylgir nokkrum mikilvægum lögmálum:

- Skilgreindu byrjunarreitinn. Ef þú vilt eignast meiri pening er mikilvægt að fara yfir fjárhaginn til að komast að því hve mikið þú átt í dag. Ef þú vilt auka söluna er mikilvægt að vita hvað þú selur mikið núna, hvað þú selur, hverjum þú selur og hvað skilar þér mestu.
- Gott er að setja sér bæði skammtímamarkmið (u.p.b. 90 dagar) og langtímamarkmið (2-3 ár) og brjóta þau síðan niður í smærri einingar; mánaðarleg, vikuleg og dagleg undirmarkmið. Þannig eru bækur skrifaðar orð fyrir orð, blaðsíðu fyrir blaðsíðu, kafla fyrir kafla uns bókin er klár. Með því að brjóta markmið niður í smærri einingar er hægt að meta árangur þinn og framfarir.
- Markmið ættu að vera skrifleg því að með því að skrifa þau niður verða þau áþreifanleg og skýr. Gott er að lýsa markmiðum í eins mörgum smáatriðum og hægt er. Hafðu í huga að munnlegt markmið er ekki markmið heldur bara áform eða ásetningur, ósk eða draumur.
- Gott er að endurskoða markmið þín reglulega þar sem aðstæður geta breyst.
- Þar sem við erum almennt ekki hrifin af breytingum er best að færast ekki of mikið í fang í einu og einbeita sér að einu eða tveimur af mikilvægustu markmiðunum. Því meiru sem við ætlum að breyta því meiri verða líkurnar á að okkur mistakist.
- Gott er að treysta öðrum fyrir markmiðinu en aðeins þeim sem geta hjálpað þér með því að veita þér aðstoð, hvatningu og uppörvun.
- Mikilvægt er að skuldbinda sig til að ná markmiðinu. Skuldbinding gefur markmiðinu þýðingu, tilgang og hvatningu.
- Markmið mega ekki vera í mótstöðu við gildismat þitt, sem eru innstu sannfæringar þínar um hvað sé rétt og rangt, gott og illt, mikilvægt eða léttvægt.
- Gott er að setja sér bæði áþreifanleg og óáþreifanleg markmið. Óáþreifanlegt fjölskyldumarkmið gæti t.d. falist í því að verða betra foreldri. Áþreifanlegt markmið gæti snúist um stærð fjölskyldunnar.
- Markmiðið verður að hafa gildi fyrir þig, það verður að vera þér hjartans mál þar sem þú þarft að færa ýmsar fórnir til að ná því sem þú ætlar þér. Gott er að velta fyrir sér hvort þú sért tilbúinn til að gera það sem til þarf til að láta draumana rætast. Er ég tilbúinn í breytingarnar?
- Hægt er að setja sér markmið á mörgum sviðum: Persónuleg markmið, markmið fyrir fjölskylduna, fjárhagsleg markmið, markmið um nám og sjálfsþroska, frama- og starfsmarkmið, heilsufarsmarkmið, hugarfarsmarkmið o.fl.
- Mikilvægt er að orða markmið jákvætt: "Að beita þessari tækni vel" er betra en "Að gera ekki þessi heimskulegu mistök aftur".
- Hugsaðu oft um markmiðið. Allt sem þú gerir á að miða að því að ná markmiðinu. Þannig fyllistu bjartsýni og löngun og í þannig hugarástandi er ekki pláss fyrir neikvæðar hugsanir.
- Gott er að velta fyrir sér hvaða upplýsingar, þekkingu, hæfni, reynslu o.fl. þú þarft til þess að ná markmiðinu og hvaða einstaklingar gætu hjálpað þér við að ná því.

Að beita hugarsjón

Árangursrík aðferð við markmiðasetningu er að beita hugarsjón eða *visualization*. Þá horfum við fram á við og reynum að sjá lokaárangurinn í hugskoti okkar, í eins mörgum smáatriðum og hægt er og með því að nota öll skynfærin. Ef markmiðið er t.d. að fara í siglingu er gott að ímynda sér hreyfingarnar á bátnum, heyra í seglunum, finna sjávarlyktina, heyra í máfunum, sjá ströndina, finna saltbragðið á vörunum og njóta umhverfisins. Hvernig tilfinning er það að fá það sem þú hefur þráð lengi? Með því að nota hugsýnir skapar maður í huganum það sem maður þráir í raunveruleikanum.

Í Víetnamstríðinu var majór í bandaríska hernum, Nesmeth að nafni, handtekinn og settur í fangelsi. Til að hafa eitthvað fyrir stafni byrjaði hann að spila golf í huganum nokkra klukkutíma á dag. Hann spilaði golf í huganum í sjö ár, sá sjálfan sig fyrir sér á golffötunum, fann sólina brenna á húðinni, fann kylfuna í höndunum, sá sjálfan sig æfa sveifluna. Hann var ekkert sérlega góður í golfi en þegar hann slapp út hafði hann bætt sig verulega.

Hugarsjón eykur vilja okkar og trú okkar á að við náum markmiðinu. Því það sem við getum ímyndað okkur og séð fyrir okkur getum við öðlast. Walt Disney sagði: „Ef þig getur dreymt það, þá getur þú það.“ Ef við sjáum markmiðið skýrt fyrir okkur eru miklar líkur á að okkur takist það. Við erum það sem við hugsum og það sem við hugsum mest um er líklegast að muni gerast. Ef við horfum á lífið jákvæðum augum gerast jákvæðir hlutir. Sjónarhornið er jú það eina sem skilur á milli svartsýnna og bjartsýnna.

Að sýna sjálfsaga og viljastyrk

Í lífinu þurfum við að takast á við bæði árangur og mótlæti. Það er þó ekki það sem kemur fyrir okkur heldur það hvernig við bregðumst við því sem kemur fyrir okkur sem ræður úrslitum um árangur okkar á hvaða sviði sem er. Þegar við verðum fyrir vonbrigðum er mikilvægt að breyta ekki ákvörðunum okkar heldur aðeins stefnunni.

Til að ná persónulegu markmiðum okkar þurfum við að búa yfir viljastyrk, þrautseigju og sjálfsaga og láta það ekki hvarfla að okkur að allt geti farið út um þúfur. Við þurfum að halda fast í drauma okkar og leita leiða til að ryðja hindrunum úr vegi. Við þurfum að geta brugðist við vonbrigðum á réttan hátt. Þegar eitt gengur ekki upp þá reynum við annað. Við þurfum að þrjóskast við þangað til við náum árangri.

Mikilvægt er að ávinningurinn af því að ná markmiðinu sé skýr í huga þínum. Hvers vegna viltu ná þessu markmiði? Hvaða gildi hefur það fyrir þig? Ef þú átt þér stóran og spennandi draum er ekkert sem getur stöðvað þig. Og þegar komið er í mark þá sér maður ekki eftir mæðu og erfiði ferðarinnar.