

داستان هدف گذاری

همه‌ی ما آرزوهایی در زندگی داریم، همه‌ی ما می‌خواهیم به چیزهایی که در زندگی دوست داریم، برسیم. اما وقتی با دقت بیشتری به این همه خواسته و آرزوی خود فکر می‌کنیم، متوجه بی‌شکلی، بی‌نظمی و ناسازی آنها می‌شویم. ذهنی با جهانی پُر از آشوب و برهم ریختگی!

ناپلئون هیل در کتاب تاثیرگذار "بیندیشید و ثروتمند شوید" بیان می‌کند که یکی از اصول موفقیت "دانستن این است که دقیقاً چه می‌خواهیم و سعی کنیم که تصویر واضحی از آن خواسته را در ذهن داشته باشیم". آری، بیشتر انسان‌ها دارای افکار، اهداف، رویاها و آرزوهای پراکنده، مبهم، غیرشفاف و ناپیوسته هستند و به همین دلیل نمی‌توانند حتی با وجود تلاش‌های بسیار به جای خاصی برسند. اینکه اولین کارها و اقدام‌ها برای رسیدن به زندگی بهتر باید چه چیزی باشد، حالا برای ما بیشتر مشخص می‌شود! آنچه بیشتر از همه نیاز داریم، هدف‌گذاری در زندگی است.

از اولین این اقدامات، شکل دادن و نظم بخشیدن و به نوعی سر و سامان دادن به این همه آرزو و خواسته است. ما از طریق هدف‌گذاری این کار را انجام می‌دهیم. اولین تأثیر هدف‌گذاری، همین متمرکز کردن ذهن و نیروی انسان است. اهداف به زندگی جهت می‌دهند و باعث می‌شوند که انسان موانع احتمالی را از درون هدف‌گذاری‌هایش تشخیص دهد و تخمین بزند که چگونه باید در مقابل آنها ایستادگی کند. این یعنی این که اهداف هزینه‌ی شکست‌ها را در زندگی، به پایین‌ترین حد خودش می‌رساند.

چرا اکثر مردم از هدف گذاری و تعیین اهداف شفاف رویگردان هستند؟

کارهایی که ما گاه به گاه انجام می‌دهیم، ملاک نیستند، بلکه اعمال دائمی ما هستند که نقشی تعیین‌کننده را در سرنوشت ما به عهده می‌گیرند. یکی از دلایل اصلی برای فرار از هدف‌گذاری، عادت‌ها و باورهای اشتباه ما هستند. به عنوان مثال: باور به این که کارها خودش درست می‌شود و یا حالا تا چند سال دیگر چه کسی زنده است و چه کسی مرده! و از این دست افکار و باورها که متأسفانه گریبان بسیاری را گرفته است.

موضوع بعدی ترس است. ترس از شکست خوردن! ترس از شکست خوردن و تحت تأثیر افکار منفی خود قرار گرفتن، مانع بزرگی است برای انجام و شروع کارهای جدید، سازنده و بزرگ. نوعی دیگر از این ترس، ترس از تغییر است. عادت‌های ما باعث تشکیل سلسله‌ای از کارها و رفتارها شده است که زندگی روتین و روزمره را دربرگرفته‌اند. تغییر این زندگی یکنواخت، همواره با مانع ذهنی انسان همراه بوده است. چرا که انسان این یکنواختی را دوست دارد و علاقه‌ای به تغییر دادن آن از خود نشان نمی‌دهد. به هر حال تا این موانع رفع نشود، نمی‌توان در مسیر سعادت و بهتر شدن زندگی قدم گذاشت!

در موقع هدف‌گذاری، به دو سوال مهم فکر کن: به دنبال چه چیزی هستی؟ چرا می‌خواهی به آن بررسی؟



در فرآیند هدف‌گذاری چند نکته را به کار بگیرید:

- بدان به چه چیزی علاقه داری.
- چه نوع تخصص و مهارت‌هایی داری.
- تمام توانایی‌ها و پتانسیل‌های خودت را پیدا کن.
- به خودت باور و ایمان داشته باش.
- با خودت صادق باش و به درستی خود را ارزیابی کن.
- به تمام سختی‌های راه آگاه باش.
- از مشورت افراد خبره استفاده کن.

هدف‌ها را بنویسید.

نوشتن اهداف، باعث سازماندهی بیشتر به آنها می‌شود. نوشتن باعث می‌شود چیزهایی که در ذهن‌مان است، یک مرحله به واقعیت زندگی، نزدیک‌تر شوند. شما قبل از رسیدن به چیزی، ابتدا به شکل یک سری کلمات، تصاویر، نمودار و... آنها را می‌بینید. این عمل باعث می‌شود که شما انرژی بیشتری پیدا کنید و خودتان را به اهدافتان از نظر روحی و روانی، نزدیک‌تر فرض کنید. از طرفی قدرت نظم و دیسیپلین موجود در نوشتن، چیزی عجیب و باورنکردنی‌ست. پس با نوشتن اهداف، انسان نسبت به آنها تعهد پیدا می‌کند. هر چقدر بیشتر و دقیق‌تر بنویسی، موجب به راه افتادن موتور نظم‌دهی به کارها و افکارتان می‌شود و این یعنی یک گام مثبت بلند رو به جلو!

بدون نوشتن، موفقیت هیچ مفهومی نخواهد داشت. هر چیزی ابتدا با کلمه‌اش شروع به پدیدار شدن می‌کند.

نش نکته مهم در نوشتن اهداف

- سعی کن که اهداف بسیار روشن و واضح باشد.
- هدف باید واقع‌بینانه باشد.
- جزئیات بیشتری در مورد هدف بنویس.
- برنامه‌ی زمان‌بندی مشخصی برای هر هدف خود کنارش یادداشت کن.
- فعالیت‌های زاید را شناسایی و مشخص کن.
- مهارت‌هایی که باید برای رسیدن به آن هدف کسب کنی را یادداشت کن و در جهت آموختن آن مهارت‌ها قدم بردار.

در نوشتن هدف گذاری آگاهانه و درست، موارد زیر را در نظر داشته باش

- بر مبنای رسالت خودت، اهداف را تعیین کن.
- اهداف کاملاً اخلاقی و انسانی باشند.
- هدف مثبت باشد.
- اهدافی را تعیین کن که به شما انگیزه بدهد.
- هدف باید قابل اندازه‌گیری باشد.
- هدف باید به نفع خود و دیگران و جامعه باشد.
- رسیدن به هدف، موقوف به دیگران نباشد و به نوعی سلب مسئولیت از خودت درون آن نداشته باشد.
- حتماً تجارب دیگران در آن مورد و هدف مشخص را پیدا کن و نکات مثبت و چالش‌های احتمالی‌شان را بنویس.
- افراد موفق را مدل و الگوی خود قرار بده.
- در صورت بزرگ بودن اهداف آنها را به اهداف کوچکتر تقسیم کن.

زندگی، بسیار فراز و نشیب دارد. در مسیر زندگی، هر لحظه خودآگاه و خودهوشیار باش و به درستی تشخیص بده که کجای مسیر قرار داری. این امری است بسیار تعیین‌کننده. هدف‌ها، دقیقاً نقش قطب‌نما را در زندگی دارند. آنها کمک می‌کنند که در هر شرایطی مسیر درست را تشخیص بدهی و بنابراین بهترین تصمیم‌ها و اقدامات را انجام بدهی. تنها چیزی که با هدفت باید همیشه همراه خودت داشته باشی، قدرت انعطاف‌پذیری بالای توست.

انعطاف‌پذیری یعنی اینکه بتوانیم در شرایط مختلف، نسبت به هر موضوعی که از برنامه‌ی ما خارج شده، به بهترین نحو عمل کنیم. وقتی سخن از انعطاف‌پذیری به میان می‌آید، قطعاً در کنارش باید خصوصیت‌های افراد موفق نیز همراه شود. خصوصیتی همچون تغییر، قبول اشتباهات و اصلاح آنها، انتقادپذیری و مسئولیت‌پذیری.

بنابراین با این نکات کلی که اشاره شد، همین امروز شروع کن به نوشتن و تعیین اهداف زندگی‌ات، اولویت‌بندی آنها و سپس با انرژی و نیرویی عظیم و با تکیه بر احساس و باوری زیبا و عالی از خود و هدفت، در جهت برآوردن آن اقدام کن. این مقاله را با جمله‌ای از جرج برنارد شاو؛ نویسنده و منتقد ادبی، به پایان می‌رسانم:

مراقب باشید چیزهایی را که دوست دارید، بدست بیاورید وگرنه ناچار خواهید بود چیزهایی را که بدست آورده‌اید، دوست داشته

موفقیت در 150 روز

پروفسور علیرضا آزمندیان

5 ماه

دوره آنلاین

1 جلسه آموزشی

قابلیت دانلود جلسات دوره

همین حالا با ۲۵% تخفیف ثبت نام کنید

www.azmandian.com

[جهت کسب اطلاعات بیشتر و ثبت نام در دوره آنلاین موفقیت در ۱۵۰ روز کلیک کنید](#)