

بذره‌های موفقیت = هدف گذاری

کد مطلب : ۲۱۷ ۱۰۰۰

آیا شما برای سال های آینده خود، هدف های مشخص و مكتوب دارید؟



هدفی که نوشته نشود، فقط رویا و آرزویی شیرین و دست نیافتنی خواهد بود. زندگی شما تنها زمانی عالی خواهد شد که به طور واضح مشخص کنید، چه می خواهید. تعیین کنید که در هر حوزه کلیدی از زندگی یتان (حوزه توانمندسازی، شغل، کسب و کار، درآمد، سلامتی، خانواده، روابط اجتماعی و ...) چه می خواهید. فکر کردن از آینده به

گذشته را تمرین کنید. موقعیت خود را در ۵ سال بعد در ذهن مجسم کرده و از آن دیدگاه به مسیر پشت سر خود نگاه کنید.

با ایده آل گرایی شروع کنید و هیچ محدودیتی برای خود در نظر نگیرید. هر کسی که الان در هر



حوزه ای قوی و پیشرو هست، زمانی در آن ضعیف بوده است. خواسته های خودتان را درون یک دفترچه و به تفکیک در هر حوزه، بر حسب اهمیت، اولویت دسترسی، و زمان رسیدن به آن، طبقه بندی کنید. این عملیات

را «هدف گذاری» می نامند. این اهداف می توانند کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت باشند.

پذیرهای موفقیت = هدف گذاری

اولویت با اهداف طلایی هست. اهدافی که بیشترین تاثیر مثبت را بر زندگی شما می گذارند. مهمترین اهداف خود در سال ۱۳۹۹ را مکتوب کنید. مثلاً:

- ۱- من از ۱۶ فروردین، در دوره های آموزش مکالمه زبان انگلیسی آموزشگاه ثبت نام می کنم.
- ۲- من هر ماه ۲ عنوان کتاب، در حوزه کسب و کار و شغل خودم مطالعه می کنم .
- ۳- من تا پایان شهریور، برای افزایش ودیعه اجاره مسکن ۱۰ میلیون تومان پس انداز می کنم.



- ۴- من تا پایان تیر ماه، درآمد ماهیانه را به میزان یک میلیون تومان افزایش خواهم داد.
- ۵- من هر هفته ۶ کیلومتر راه پیمائی خواهم کرد.

- ۶- من برای خرید آپارتمان ۱۰۰ متری، به مدت ۱۰ سال و ماهی ۲۰۰ هزار تومان در بورس اوراق بهادار سرمایه گذاری خواهم کرد و....

سپس کلیه فعالیت هایی که منجر به تحقق هر یک از اهداف می شوند را لیست کنید. یادتان باشد که تمام مهارت های مورد نیاز برای تحقق اهداف، یادگرفتنی هستند. همچنین برای تحقق تمام اهدافتان، ضرب العجل تعیین کنید. اهداف میان مدت و بلند مدت را به بازه های یک ماهه و یکساله بشکنید تا بدانید در هر ماه و سال چه فعالیت هایی را باید انجام بدهید.

لیست فعالیت های وصول به اهداف را بر اساس اولویت و توالی مرتب کنید. از قبل برای هر روز، هفته و ماه برنامه ریزی کنید. هر یک دقیقه ای که صرف برنامه ریزی می کنید، ۱۰ دقیقه در اجراء صرفه جویی می شود. تمرکز داشته باشید، تمرکز یعنی خود را فقط درگیر انجام کارهایی کنید که شما را به هدف تان نزدیک می کند و از هر آنچه منحرفتان می کند، دوری کنید. در تمام فعالیت های خود، کار

پذیرهای موفقیت = هدف گذاری

نکردن خلاق را تمرین کنید. بدین صورت که آگاهانه تصمیم بگیرید که انجام چه کار هایی ضرورت ندارد تا بدین ترتیب وقت بیشتری برای انجام کارهای کلیدی و مهم داشته باشید. کارهای خود را مثل کالباس برش دهید و به کارهای کوچک تقسیم کنید. یک تکه از کار را انتخاب کنید و بی درنگ انجام آن را آغاز کنید،



تصاویری روشن، زنده، هیجان انگیز و عاطفی از اهدافتان بسازید، انگار قبلاً به واقعیت پیوسته اند. اگر یک از اهداف شما خرید آپارتمان زیباست، خود را در حال زندگی در آن تصور کنید. تجسم، قدرتمندترین توانایی ذهنی است که کمک می کند که بسیار سریعتر بر موانع غلبه و زودتر به اهدافتان برسید.

پذیرهای موفقیت = هدف گذاری

اهداف بایستی متناسب با مسیر شغل و زندگی شما باشد. با تعیین اهدافی در این راستا، تمرکز خود را برای پیشرفت و رسیدن به خواسته هایتان افزایش خواهید داد. تعیین اهداف پراکنده و ناسازگار، باعث می شود که زمان خود را هدر بدهید.

وقتی شما برای تحقق یک هدف، بازه زمانی تعیین می کنید، حس اضطراب شما افزایش می یابد و تحقق پذیری هدف سریعتر می شود. به خاطر داشته باشید که رسیدن به یک هدف، نیاز به فعالیت مستمر و پیگیری دارد.

امروز یک مروری به دستاوردهای سال ۱۳۹۸ خودتان داشته باشید. مثلاً

۱- چند کتاب و با چه عناوینی خواندید؟

۲- به مهارت های کسب کرده خودتان از امتیاز ۱۰۰ چه عددی می دهید؟

۳- پنج هدفی که محقق شدند، را نام ببرید.

۴- بیشترین زمان خود را برای تحقق چه اهدافی صرف کردید؟

۵- شش عاملی که انرژی شما را تلف کردند، را نام ببرید. و ...



بذره‌های موفقیت = هدف گذاری

در تمام ساعات شبانه روز باید در حال یادگیری و افزایش کارآیی خود باشید و در پایان هر روز یا هفته، پیشرفت خودتان را ارزیابی کنید. بدترین نوع هدر دادن وقت این است که کارهایی را که اصلاً نیازی به انجام دادنشان نیست، به بهترین نحو ممکن انجام دهیم. از یک دفترچه برنامه ریزی به عنوان وسیله اصلی تنظیم وقت خود استفاده کنید، روی کاغذ فکر کنید. برای هر هفته از هفته قبل و برای هر روز از روز قبل برنامه ریزی کنید.



به جای اینکه چند کار را همزمان با هم انجام دهید. بر روی انجام یک کار تمرکز کنید و آن را درست انجام دهید. هر روز وقتی را به فکر کردن در مورد برنامه هایتان و مرور اولویت بندی خود اختصاص دهید تا مطمئن شوید که آیا از هر دقیقه از وقتتان به بهترین نحو

استفاده می کنید یا نه؟ هر روز مقداری از وقتتان را به این اختصاص دهید که در مورد هدف های اصلی و واقعی خود و راه های بهتری که از طریق آنها می توانید روز به روز به هدف های خود نزدیکتر شوید، فکر و تامل کنید.

منبع: اقتباس از مقاله رامتین بختیاری ناشر: سایت www.iplan.ir

شعار وب سایت تنور فکر:

کم گوی و گزیده گوی چون دُر تا زانندک تو جهان شود پُر

(نظامی گنجوی)