

چگونه یک هدف قدرتمند داشته باشیم؟

نکاتی کلیدی برای داشتن یک هدف قدرتمند



kafeniaz.com

ما انسان‌ها طراح زندگی و آینده خودمان هستیم و آینده ما بستگی به تصمیماتی دارد که خواسته یا ناخواسته می‌گیریم. شاید این جمله را زیاد شنیده باشید که "انسان زاییده شرایط نیست، بلکه خالق شرایط است".

این جمله مصداق کسانی است که در زندگیشان هدف دارند و برای رسیدن به آن [هدف گذاری](#) می‌کنند. این شما هستید که شرایط را با توجه به هدف‌ها و تصمیماتی که می‌گیرید به وجود می‌آورید. پس نباید کسی را مقصر خراب کردن آینده خود بدانید.

مزیت داشتن هدف یا مزیت هدف گذاری چیست؟

تغییرات در زندگی هر شخصی سخت است و به این سادگی‌ها نمی‌توانید شرایط را تغییر دهید. اما کار نشدنی نیست. شاید بتوان مهمترین و بارزترین مزیت یک هدف گذاری قدرتمند را تغییراتی شگرفی دانست که در یک شخص به وجود می‌آید. چه از نظر فکری و چه از نظر ظاهری. ولی مهمترین تغییر، تغییر افکار است.

تفاوت میان داشتن هدف و نداشتن آن چیست؟

طبق نظرسنجی‌ها حدود ۳ درصد مردم جهان هدف‌هایی مکتوب دارند. هدف‌هایی که یادداشت کرده‌اند و هر روز آن را مطالعه می‌کنند. این ۳ درصد همان اشخاصی هستند که نیمی از ثروت دنیا را در اختیار دارند.

اشخاصی که هدف گذاری‌های قدرتمند دارند به توانایی‌ها، مهارت‌ها و هدف‌های خود باور و ایمان دارند. آن‌ها می‌دانند که از زندگی چه می‌خواهند. آن‌ها رویاها و آرزوهای خود را قابل دستیابی می‌دانند. آن‌ها هر روز صبح به این امید بیدار می‌شوند که اهداف خودشان را دنبال کنند. افراد دارای هدف در زندگیشان افکار خود را تغییر داده‌اند. آن‌ها مثبت نگر و آینده نگر هستند.

اما در این میان افراد بی هدف مجبورند تمام عمرشان را برای اهداف دیگران کار کنند. آن‌ها آینده‌ای ندارند و بدتر از آن اصلاً نمی‌دانند از زندگی چه می‌خواهند. افراد بی هدف شب‌ها نمی‌توانند به رویاها، اهداف و آرزوهای خودشان فکر کنند چون اصلاً رویا و آرزویی ندارند.

هدف گذاری چگونه به ما امیدواری می‌دهد؟

هدف گذاری باعث می‌شود که دیدی بلند مدت نسبت به زندگی و آینده داشته باشیم. امید داشته باشیم که در آینده بهترین شخص از نظر شخصیتی باشیم.

داشتن هدف کمک می‌کند که سخت‌ترین شرایط را تحمل کنیم و برای رسیدن به اهداف خود از هیچ کاری کوتاهی نکنیم.

تیم "کافه نیاز" قصد دارد ۴ نکته کلیدی و اساسی را در مورد هدف گذاری بیان کند. نکاتی که باعث می‌شود اهدافی قدرتمند به وجود بیاورید.

۱. مشخص کنید که در آینده چه می خواهید



در بالا اشاره کردیم که یکی از نکات مربوط به هدف گذاری این است که باید مشخص کنید از زندگی چه می خواهید. بهترین ماشین، بهترین خانه، بهترین کار، بهترین همسر و

هر چه را می خواهید با تمام جزئیات روی یک برگه کاغذ یادداشت کنید. تمام موارد را به زمان حال بنویسید به گونه ای که انگار همین الان آن را دارید. زمان را هم مشخص کنید. به طور مثال

امروز تاریخ ۱۳۹۹/۰۷/۲۲ است. من ماشین کیا اسپورتیج سفید رنگ مدل ۲۰۲۰ را به مبلغ ۲۰۰ میلیون تومان خریدم. ازش خیلی راضی هستم. یک بار هم با خانواده رفتیم شمال. توی برف و بارون فوق العاده بود. اصلاً لیز

نمی خورد. آپشن های زیادی داره. صندلی و فرمانش گرم کن داره. سنسور عقب برای پارک خودکار داره. فرمان هیدرولیک ضد قفل و مجهز به ترمز ABS هست. دنده اتوماتیک هست. اگر سویچ ماشین رو نداشته باشم با اثر انگشت باز میشه و ...

هر چه با جزئیات بیشتر بنویسید ضمیر ناخودآگاه هم بیشتر آن را درک می کند. سعی کنید هر روز و شب به آن فکر کنید و به خصوص برای رسیدن به آن هم تلاش کنید. روش های رسیدن به این هدف خود را یادداشت کنید. بنویسید که چطور می توانید این هدف را قابل دستیابی کنید و اصلاً به این موضوع فکر نکنید که شما الان یک کارمند معمولی هستید و چطور می توانید یک ماشین ۲۰۰ میلیونی را بخرید.

۲. رؤیا پردازی کنید



انسان با رویاهایش به هر جا که بخواهد می رسد. هر چه رؤیا پرداز بهتری باشید به هر کجا که بخواهید می توانید برسید. البته رؤیا پردازی در رسیدن به هدف شرایطی دارد که در کنار رؤیا پردازی باید سعی و تلاش هم داشته باشید.

ما در رویاهایمان می‌توانیم بهترین امکانات رفاهی را برای خود و خانواده‌هایمان تصور کنیم. همین رؤیا پردازی هم برای خیلی از اشخاص فوق العاده سخت است. آن‌ها به خودشان می‌گویند من چطور می‌توانم به خانه‌ی ویلایی که یک میلیارد قیمت دارد برسم. پس فکر کردن هم فایده‌ای ندارد.

ضمیر ناخودآگاه فوق العاده باهوش است. هر چه را بگویید قبول می‌کند. زمانی که شما به خودتان می‌گویید نمی‌شود، ضمیر ناخودآگاه هم صد تا دلیل می‌آورد و حرف شما را تأیید می‌کند.

راه حل چیست؟

راه حل این است که به ضمیر ناخودآگاه خود توجه نکنید چون در شرایط عادی به سمت افکار منفی گرایش دارد و با تلقین‌هایی مثبت می‌توانید آن را در کنترل خود داشته باشید.

اگر به خودتان بگویید که ثروتمند، قدرتمند و موفق هستید در روزهای اول ضمیر ناخودآگاه مانع شما می‌شود و شرایط فعلی را ملاک قرار می‌دهد اما به مرور زمان این ضمیر درونی هم گول می‌خورد و تابع شما می‌شود.

۳. اهدافتان را طبق موارد ذیل یادداشت کنید

**تنها ۳ درصد از افراد دنیا اهدافشان را یادداشت می‌کنند
و نیمی از ثروت دنیا در اختیار آنهاست**



مجهول نبودن هدف:

قدم اول این است که مجهول ننویسید.

اهداف خودتان را به صورت شفاف و قابل فهم برای ضمیر ناخودآگاه یادداشت کنید. به طور مثال اگر بنویسید من ماشین می‌خواهم، ضمیر ناخودآگاه هم می‌گوید: **خوب به من چه، بخواه.**

اما اگر بنویسید من ماشین کیا اسپورتیج سفید رنگ، مدل ۲۰۲۰ با فرمان هیدرولیک و ترمز ABS و ... دارم و زمان هم مشخص کنید، آن موقع است که ضمیر درونی شما شروع به کار می‌کند و تمام جزئیات را به صورت تصویر در ذهن شما به تصویر می‌کشد.

اهداف قابل دسترسی باشد:

به طور مثال هدف خود را دستیابی به ۱۰۰ میلیون تا پایان این ماه ننویسید. چگونه می‌خواهید تا یک ماه به این مقدار پول دست پیدا کنید و لطفاً جو گیر نشوید.

اهدافتان قابل اندازه گیری باشد:

به گونه‌ای بنویسید که بتوانید مشخص کنید که چه اندازه به اهداف خود نزدیک شده‌اید. باید معیارها، مشخصه‌ها و قوانینی را برای خودتان وضع کنید که نزدیک شدن به هدف را برای شما مشخص کند.

اهدافتان واقع بینانه باشد:

اهدافتان را به صورت واقع بینانه بنویسید که قابل دستیابی باشد. به طور مثال شما نمی‌توانید یک زیر دریایی از بازار بخرید اما شخصی دیگر می‌تواند همین زیر دریایی را بسازد.

این برای شما می‌شود یک هدف غیر واقع بینانه و خواب و خیال ولی برای دیگری یک هدف می‌شود.

تعیین زمان رسیدن به هدف:

مهم‌ترین فاکتور در رسیدن به هدف مشخص کردن زمان است. تا زمانی که زمان را مشخص نکرده باشید سردرگم خواهید بود. نمی‌دانید که چه وقت به هدف خود خواهید رسید. اما تعیین زمان به شما اعلام می‌کند که به طور مثال در تاریخ ۱۳۹۹/۰۷/۲۲ باید به ماشین کیا اسپورتیج برسید و این یعنی تحقق یک هدف.

بعد از تعیین زمان برای رسیدن به آن هم باید تلاش و کوشش کنید. نباید دست روی دست بگذارید. به دنبال هدفتان باشید و به هیچ شخصی هم نگویید که چه هدفی دارید چون افراد منفی نگر در دنیا زیاد هستند و سعی کنید این افراد منفی نگر را از زندگی‌تان دور کنید.

۴. اهدافتان را به عنوان یک راز در درون خود نگه دارید

هدف مثل یک راز است و نباید به هر شخصی گفته شود



بعضی‌ها می‌گویند باید اهدافمان را به همه بگوییم تا انگیزه‌ای باشد برای بیشتر تلاش کردن و رسیدن به هدف. اما این اشتباه است و نباید به بعضی اشخاص اهدافمان را بگوییم.

چرا اشتباه است؟

به این خاطر که افراد منفی نگر اطراف شما زیاد هستند و با کوچکترین حرفی تمام دل شما را خالی می‌کنند و شما را از رسیدن به هدفتان دور می‌کنند. اگر به عمق معنی هدف بنگریم به معنی راز هم می‌تواند باشد و راز یعنی چیزی که در دل نگه داریم. پس سعی کنید اهدافتان را به مانند یک راز در درون خود نگه دارید.

در مواقعی خاص می‌توانید به بعضی اشخاص بگویید. این اشخاص می‌توانند همان همکاران شما در راه رسیدن به هدف باشند و یا افراد مثبت نگری که با هر جمله‌شان امید شما برای رسیدن به هدف زیاد و زیادتر می‌شود.

سخن آخر

زندگی شما بر پایه‌ی افکار و اهداف شما است. جایی که الان هستید فکر ۵ سال پیش شما است. یعنی ۵ سال پیش فکر کرده‌اید و کارهایی را خواسته یا ناخواسته انجام داده‌اید و ضمیر ناخودآگاه شما هم طوری برای شما برنامه ریزی کرده است که به این نقطه که الان هستید، رسیده‌اید.

پس سعی کنید برای ۵ سال آینده خودتان از همین الان برنامه ریزی کنید. بهترین آرزوها و اهدافتان را یادداشت کنید و راه‌های رسیدن به آن را بنویسید.

اگر هدف نداشته باشید مجبورید برای اهداف دیگران کار کنید.

ما را در شبکه‌های اجتماعی دنبال کنید

