



در زندگی هر شخصی برای خودش بسته به نوع علاقه‌ای که دارد هدف تعیین می‌کند. داشتن لیست هدف و برنامه ریزی کردن برای رسیدن به آن می‌تواند ادامه زندگی را آسان‌تر نماید. اشخاصی که بدون برنامه و هدف به زندگی ادامه می‌دهند، اشخاصی بی‌انگیزه و با افکار منفی هستند و دوری کردن از افراد منفی به سود شماست. اما اگر نتوانید علاقه‌ی خود را مشخص کنید مطمئناً نخواهید توانست انگیزه‌ی کافی را بدست بیاورید و در ادامه‌ی راه دلسرد خواهید شد.

نداشتن هدف یعنی اینکه شما نقشه‌ی راهی برای ادامه مسیر و رسیدن به موفقیت نخواهید داشت. هر کاری که شما به صورت خودآگاه و ناخودآگاه در طول روز انجام می‌دهید یک قدم شما را به هدفتان نزدیک‌تر می‌کند. اما چه بهتر که این اهداف را مکتوب نمایید و پیش رویتان باشد و برای رسیدن به تک تک آنها برنامه ریزی نمایید. اما یک سؤال که پیش می‌آید این است که:

چند نمونه هدف داریم و راههای رسیدن به آنها کدام هستند؟

به صورت کلی هدف‌ها به شش گروه تقسیم بندی می‌شوند:

۱. هدف‌های فردی
۲. هدف‌های معنوی و نزدیک شدن به خدا
۳. هدف‌های سلامت روانی و جسمی

۴. هدف‌های مربوط به خانواده

۵. هدف‌های مربوط به مالی و اقتصادی

۶. هدف‌های لذت و شادی

یک سری اولویت‌های خاص در تمام این اهداف وجود دارد و برای تعیین اهداف به آنها نیز باید توجه کرد:

هدف‌های مربوط به شغل:

برای رسیدن به شغلستان بهترین برنامه ریزی را داشته باشید



تا حالا فکر کرده‌اید که از نظر شغلی می‌خواهید چه جایگاهی داشته باشید؟

به مدارج بالاتر فکر می‌کنید و یا به خاطر ریسک پذیری پایینی که دارید مایل هستید در همین جایگاه بمانید؟ ممکن است این نوع جایگاه شغلی تأثیر زیادی در زندگی شما داشته باشد و یکی از اهداف بزرگ اشخاص این است که در شغلشان پیشرفت کنند. اگر شما در زمینه شغلی اهداف بزرگی در سر دارید سعی کنید که بهترین برنامه ریزی را داشته باشید تا به آن برسید.

هدف‌های مربوط به مسائل مالی:

آیا تا به حال تصور کرده‌اید که چقدر از نظر مالی می‌خواهید درآمد داشته باشید؟



آیا تا به حال تصور کرده‌اید که چقدر از نظر مالی می‌خواهید درآمد داشته باشید؟ آیا تاکنون برای این موضوع هدف و یا برنامه‌ی خاصی داشته‌اید؟

این نکته حائز اهمیت است که تا زمانی که شما هدف‌های مالی خود را تعیین نکنید نخواهید توانست کسب و کار خود را راه اندازی نمایید و همچنین نمی‌توانید امکانات و اقدامات لازم را برای رسیدن به هدفتان انجام دهید.

رسیدن به استقلال مالی و بی‌نیاز بودن از نظر درآمدی، هدف بسیاری از مردم است. هدف‌های مالی می‌تواند زندگی هر شخصی را تحت الشعاع خودش قرار دهد و شاید به جرات بتوان گفت یکی از کلیدهای موفقیت در زندگی، رسیدن به استقلال مالی است.

هدف‌های مربوط به تحصیلات:

اگر هدف شما تحصیلات است، آیا برای آن برنامه ریزی کرده اید؟



kafeniaz.com

چه اشخاصی را می‌شناسید که برای رسیدن به مدارج تحصیلی عالی شب و روز درس می‌خوانند و این مورد برای آن‌ها به هدف تبدیل شده است؟ آیا شما هم اینگونه هستید؟ برای رسیدن به این مدارج عالی چه مهارت‌هایی را باید یاد بگیرید؟ آیا تاکنون فکر کرده‌اید که رشته‌ای که به آن علاقمند هستید کدام است؟ آیا با رسیدن به هدف‌های مربوط به تحصیلات، احساس خوشبختی خواهید کرد؟

پاسخ به این سؤالات به صورت صحیح راهگشای شما برای دستیابی به اهدافتان است. با برنامه ریزی صحیح مرحله به مرحله، خواهید توانست به مدارج بالای تحصیلی دست پیدا کنید.

آیا هدف شما آینده خانواده تان است؟



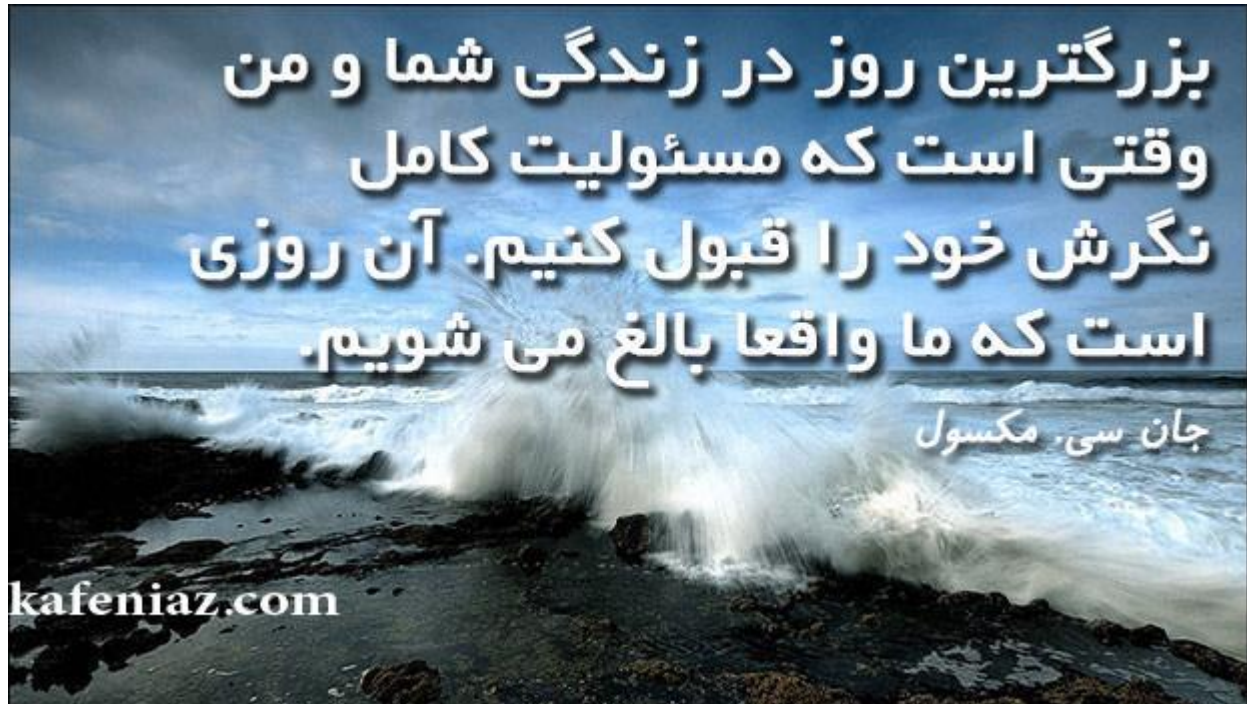
آیا تا به حال این فکر را کرده‌اید که پدر یا مادر خوبی برای فرزندانتان بوده‌اید یا خیر؟ کیفیت رابطه‌تان با دیگر اعضای خانواده‌تان چگونه است؟ برای آینده خانواده خود برنامه ریزی کرده‌اید؟ چه اهدافی را برای زندگی خانواده خود در نظر دارید؟ آیا تا به حال تصور کرده‌اید که وضعیت آینده خانواده‌تان به چه شکل است؟ این سؤالاتی است که باید از ضمیر ناخودآگاهتان بپرسید و جواب آن می‌تواند شما را به رسیدن به اهدافی که مربوط به خانواده است یاری نماید.

اهداف مربوط به گروه‌های هنری:

آیا هدف بزرگ شما در زندگی پیوستن به گروه‌های هنری است؟



آیا هدف بزرگ شما پیوستن به گروه‌های هنری است؟ آیا می‌خواهید یک نقاش، نوازنده، خواننده، بازیگر سینما، بازیگر تئاتر، دوبلور و ... شوید؟ آیا این اهداف آن قدر با اهمیت هستند که شبانه روز وقت و انرژی خودتان را روی آن بگذارید؟ آیا زمان شروع این نوع فعالیت را در نظر گرفته‌اید؟ قبل از هر اقدامی خوب فکر کنید و سپس اقدام نمایید.



هر شخصی در زندگی نگرش خاصی در مورد موفقیت دارد. بعضی مواقع این نگرش‌ها باعث موفقیت و بعضی مواقع مانعی است برای رسیدن به اهداف.

آیا تاکنون فکر کرده‌اید که نگرش شما مانع موفقیت و پیشرفت شما شده است؟ برای تغییر آن چه برنامه و هدفی دارید؟

یکی از موارد کلی که در زندگی همه وجود دارد و مربوط به نگرش هر انسانی می‌شود، ترس از شکست است. این مورد مانعی بزرگ بر سر راه رسیدن به موفقیت و پیشرفت است. پس سعی کنید که این مورد را بررسی نمایید و هدف بزرگتان این باشد که ترس از شکست را از بین ببرید.

هدف‌های مربوط به معنویت و خدا:



برای نزدیک شدن به خدا چه کاری کرده‌اید؟ برای آرامش روحی و روانی خود دست به چه کارهایی زده‌اید؟ خیلی از اشخاص هستند که اولویت اصلی اهداف خود را معنویت و درست کردن رابطه خود با خدا می‌دانند. چون این کار باعث می‌شود که آرامش روحی وصف ناپذیری داشته باشند و برای رسیدن به اهداف دیگر آماده می‌شوند.

هدف‌های مربوط به سلامت جسمی:

برای هدف‌های مربوط به جسمتان و ورزش کردنتان برنامه خاصی دارید؟



آیا برای سلامت جسمی خودتان ورزش می‌کنید؟ در آینده چی، ورزش خواهید کرد؟ برای پیروی خودتان هم برنامه ریزی کرده‌اید که ورزش کنید؟ برای هدف‌های مربوط به جسمتان و ورزش کردن برنامه خاصی دارید؟ اگر جسمتان، سالم و سر حال و شاداب باشد مطمئن باشید که رسیدن به اهداف برایتان قابل دستیابی تر خواهد شد. سعی کنید که ورزش کردن از اولویت‌های اصلی‌تان باشد تا بتوانید به ادامه‌ی راه فکر کنید.

هدف‌های مربوط به لذت بردن از زندگی:

آیا برای لذت بردن از زندگی هدف و برنامه خاصی دارید؟



آیا تا به حال فکر کرده‌اید که چه کارهایی می‌توانید انجام بدهید که از زندگی لذت ببرید؟ در کل چه تعریفی از لذت بردن از زندگی دارید؟ اهداف شما در این زمینه چگونه است؟ برنامه ریزی خاصی برای آن دارید؟ شما می‌توانید در زندگی زمانی را به تفریحات سالم مانند پیاده روی، کوه نوردی، تفریح با دوستان، تفریح با خانواده، مسافرت رفتن، گردش و ... اختصاص دهید. این مورد هم می‌تواند از اولویت‌های مهم زندگی شما باشد.

انواع هدف بر اساس زمان دستیابی به آنها:



بسته به نوع هدفی که دارید مطمئن باشید که زمان رسیدن به آن نیز متغییر است. به طور مثال شما نمی‌توانید برای رسیدن به مدرک دکترا ۵ سال درس بخوانید اما با همین مقدار درس خواندن می‌توانید یک دیپلم بگیرید. پس زمان رسیدن به اهدافتان باید واقع بینانه و قابل دستیابی باشد.

از همین الان می‌توانید لیستی تهیه کنید و آن را اولویت بندی (طبق مواردی که در بالا ذکر شد) کنید. از اولویت بندی کم به اولویت بندی بزرگ و در مقابل آن زمان رسیدن آن را بیان نمایید. این نکته حائز اهمیت است که اگر به هدف خود در زمان مورد نظر نرسیدید، مشکلی ندارد دوباره این زمان را مشخص کنید. چون این زمان تقریبی است نه حتمی.

انواع اهداف:

هدف‌های ما در زندگی به سه دسته اصلی بسته به نوع هدف و زمانی که برای رسیدن به آن در نظر گرفته‌ایم، تقسیم بندی می‌شود.

هدف‌های کوتاه مدت: بین ۳ ماه تا ۱ سال

هدف‌های میان مدت: بین ۱ تا ۵ سال

هدف‌های بلند مدت: بین ۵ تا ۱۰ سال

زمان در رسیدن به هدف‌ها، حرف اول را می‌زند. **هدف‌های بلند مدت** ما مطمئناً زمان بیشتری را خواهد برد تا به نتیجه برسد. به طور مثال اگر از کودکی رویای خلبان شدن را داشته‌اید بایستی سالهای سال را تلاش کنید تا به هدف خود برسید.

در **هدف‌های میان مدت** زمان کمتری لازم است برای رسیدن به آن. به طور مثال گرفتن مدرک لیسانس در مدت زمان معین ۴ سال.

زمان در **هدف‌های کوتاه مدت** بسیار کمتر است. به طور مثال دو برابر کردن فروش محصولات در عرض یک سال.

با توجه به مواردی که ارائه شد، یک کاغذ بردارید و اهداف خود را با توجه به دسته بندی اهداف بلند مدت، میان مدت و کوتاه مدت یادداشت نمایید. زمان و تاریخ رسیدن به آن را نیز در مقابل آن بنویسید. این زمان به شما اعلام می‌کند که چه زمانی و در چه تاریخی باید به این هدف‌ها برسید.

زمان لازم برای رسیدن به اهداف

همه اهداف با توجه به دسته بندی که در بالا ذکر شد، نیاز به زمان دارند. اما همه‌ی آنها زمان دستیابی یکسانی ندارند. فرض کنید یک کتاب ۱۰۰۰ صفحه‌ای را در عرض ۶ ماه تمام کنید. اما یک فصل از این کتاب را بتوانید در عرض ۱۰ روز تمام کنید.

اهداف نیازمند برنامه ریزی به صورت روزانه، هفتگی، ماهانه و سالانه دارد. در لیست اهداف خود تعیین کنید که این هدف شما در روز اول، هفته اول، ماه اول و در سال اول چه پیشرفتی باید داشته باشد.

تمام نتایج را در لیست اهداف خود یادداشت نمایید. رمز موفقیت شما یادداشت کردن است. چون ذهن فرار است این بهترین روش برای نکته برداری است. برای برنامه ریزی اهداف خود تاریخ مشخص کنید. تاریخی که مشخص می‌کند چه زمان باید به اهداف خود برسید.

از رسیدن به اهداف خود کوتاه نیایید

"اگر می‌دانی چکار کنی تا به هدفت برسی،
هدفی که داری به اندازه کافی بزرگ نیست"

«باب پراکتور»

kafeniaz.com



در راه رسیدن به اهداف همیشه اوضاع آن طور که می‌خواهید نیست. بعضی مشکلات هستند که شما را دلسرد و خسته می‌کنند. در این مواقع می‌توانید استراحت کنید اما هرگز از رسیدن به اهداف خود کوتاه نیایید. یک راه وجود دارد و این است که به روشی دیگر عمل کنید. اگر روش رسیدن به هدف خود را تغییر دهید راحت‌تر به هدف خود خواهید رسید.

فرض کنید طراحی سایت را در عرض دو ماه انجام می‌دهید. در این مواقع چون خسته شده‌اید می‌توانید چند روزی را استراحت کنید و سپس دوباره شروع کنید. این کار شما باعث می‌شود که برنامه کاری خود را طوری تنظیم کنید که این مورد را بتوانید جبران نمایید. می‌توانید در برنامه‌های آتی خود از تفریحات خود صرف نظر کنید و جبران طراحی سایت را انجام دهید.



داشتن اهداف و رویاهای بزرگ در زندگی عالی است و بیشتر اشخاص موفق دنیا این کار را به نحو احسن انجام داده‌اند. اما این نکته را مد نظر داشته باشید که باید اهدافی دست یافتنی داشته باشد.

به طور مثال آیا می‌توان در عرض یک ماه از یک شخص می‌توانید یک هرکول درست کنید؟ اشخاصی که در این زمینه کار کرده‌اند سال‌ها تلاش کرده‌اند تا به یک ورزشکار حرفه‌ای تبدیل شده‌اند. پس واقعیت‌ها را در نظر بگیرید و بلند پرواز باشید اما منطقی فکر کنید و منطقی عمل کنید.

سعی کنید که اهداف خود را با توجه به امکاناتی که در اختیار دارید به سرانجام برسانید.

سخن آخر

داشتن هدف در زندگی باعث پیشرفت شخصی شما می‌شود. اگر می‌خواهید در چند سال آینده به هدف خود برسید از همین الان شروع کنید. تفکر مثبت داشته باشید و با نوشتن اهداف، زمینه ساز موفقیت خود شوید. این نکته را مد نظر داشته باشید که:

شخصی که الان هستید، تفکر ۵ سال پیش شماست.

یعنی اینکه این تفکر شماست که دنیای شما را می‌سازد. ۵ سال پیش هر فکری کرده‌اید الان به این جایگاه رسیده‌اید، چه خوب و چه بد.

می توانید یک شروع لاک پشت گونه داشته باشد، اما شک نکنید که پایانی خوش در انتظار شماست.
موفقیت یک فرمول بیشتر ندارد:

۱٪ استعداد و ۹۹٪ پشتکار

پس از همین الان شروع کنید....

ده گام هدف گذاری



kafeniaz.com