

## چگونه برای رسیدن به هدف، برنامه ریزی و تمرکز داشته باشیم؟



همه ی ما انسان ها اهداف زیادی را روزانه در سر می پرورانیم. از زمانی که از خواب بلند می شویم تا زمانی که به رختخواب برویم مدام به اهدافمان فکر می کنیم. اما نکته ی اصلی این است که ما فقط فکر می کنیم ولی هیچ سعی و تلاشی نمی کنیم.

این اهداف بیشتر به رویا شباهت دارند. به خاطر اینکه برای رسیدن به آن سعی و تلاشی در کار نیست، برنامه ریزی در کار نیست و از همه مهمتر انگیزه ای در کار نیست. همه ی ما انسان ها رویاها و [اهداف](#) زیادی در سر داریم اما انگیزه ای برای ادامه دادن نداریم. هرگاه به مشکلات جدید بر می خوریم پا پس می کشیم و میدان را برای رقبای خود خالی می کنیم.

یکی از مهمترین مراحل برای [رسیدن به اهداف و رویاها](#)، فقط انگیزه است. اگر انگیزه و اشتیاقی در کار نباشد و مدام سعی و تلاش کنید به طور حتم به جایی نخواهید رسید. اگر به مانند خیلی از اشخاص تصور می کنید که هدف گذاری کار ساده ای به نظر می آید سخت در اشتباهید. اگر تصور می کنید که بدون تمرکز و برنامه ریزی می توانید به اهداف خود برسید، سخت در اشتباهید.

## اما چطور باید به اهدافمان برسیم؟

سعی کنید به این نکته توجه کنید که اهداف ما همان رویاهایی هستند که برای رسیدن به آن زمان تعیین می کنیم. در کل باید برای رسیدن به اهداف برنامه ریزی کرد و آن هم به صورت کاملاً مکتوب و برای هر کدام از آنها یک زمان مشخص کرد.

اگر **هدف گذاری** را طبق این روال پیش بروید و روی آن تمرکز کنید به طور حتم به تمام اهدافتان دست پیدا خواهید کرد و این **تفاوت افراد موفق و ناموفق** است. افراد موفق می دانند که چه می خواهند و چطور باید به آن دست پیدا کنند اما متأسفانه افراد ناموفق نمی دانند که چه می خواهند و بدتر از آن اگر چیزی می خواهند نمی دانند که چطور باید به آن دست پیدا کنند.

**افراد موفق** با توجه به توانایی ها و مهارت هایی که دارند و همچنین تمرکزی که روی اهدافشان دارند خیلی سریع تر به خواسته های خود می رسند و رعایت همین مورد کوچک می تواند افراد را به بالاترین سطح های موفقیت که تصور نمی کنند، برساند.

برنامه ریزی و تمرکز روی اهداف بستگی به شما دارد که از ثانیه ثانیه ی زندگی تان روی اهدافتان تمرکز داشته باشید تا بتوانید بهترین نتیجه های ممکن را بدست بیاورید و بدست آوردن بهترین نتیجه ها هم بستگی به توانایی ها و مهارت های شما دارد.

سعی کنید از خودتان بپرسید:

- ✓ چند بار تا رسیدن به هدف پیش رفتید اما هر بار شکست خوردید؟
- ✓ چند بار به سمت هدف قدم برداشتید اما باز هم انگیزه ی خودتان را از دست دادید؟
- ✓ چند بار برنامه ریزی و هدف گذاری کردید اما هر بار کاری از پیش نبردید؟
- ✓ آیا مشکل از برنامه ریزی، هدف گذاری یا سعی و تلاش شما بوده است؟

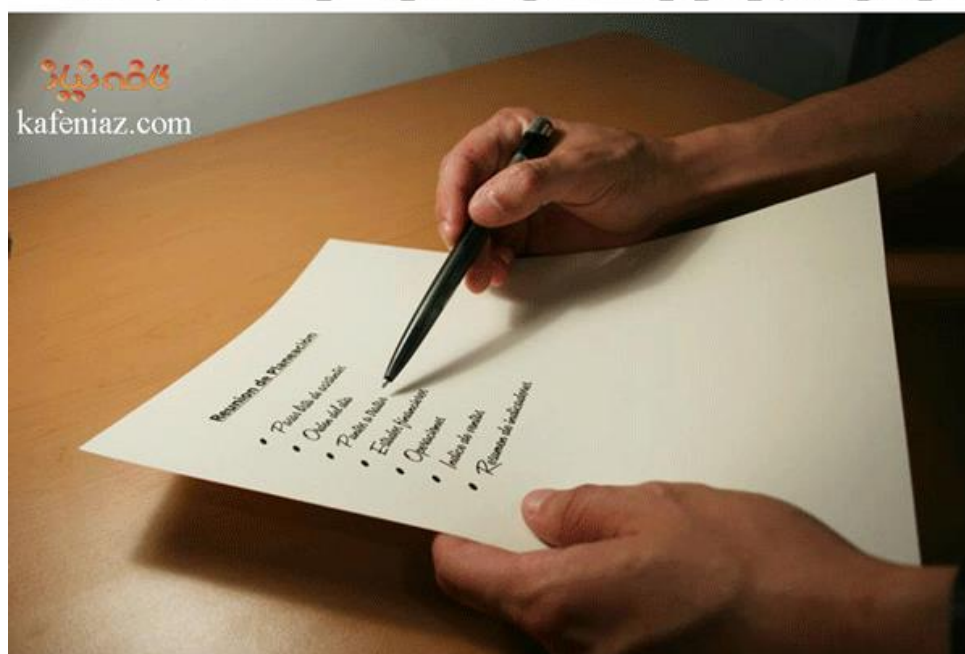
پاسخ به این سوالات می تواند شما را آماده کند تا دوباره هدف گذاری کنید، دوباره برنامه ریزی کنید، دوباره تمرکز کنید و صد البته دوباره سعی و تلاش کنید.

تیم "کافه نیاز" مایل است این مقاله را تقدیم به اشخاصی کند که به توانایی ها، مهارت ها، اهداف و رویاهایشان ایمان و باور دارند. اگر شما هم به دنبال اهداف و رویاهای بزرگ هستید نکته های ارائه شده در این مقاله را دنبال کنید.

با ما همراه باشید ....

**نکته ی اول: قبل از اینکه زمان از بین برود متمرکز شوید**

## **برای اینکه اهدافتان طبق برنامه ریزی پیش برود سعی کنید کارهای مهم را اولویت بندی کنید و به ترتیب انجام دهید**



اجازه دهید در همین ابتدای کار کاملاً رُک صحبت کنیم: اگر تا موقعی که زمان کافی در اختیار دارید روی کارتان متمرکز نشوید، آن موقع مجبور هستید بیشتر از همیشه کار کنید و با یک احساس بد کارتان را به پایان برسانید.

مطمئن باشید برای رسیدن به هدف هیچ گاه زمان و وقت کافی در اختیار شما نخواهد بود تا تمام کارهایی که رسیدن به هدفتان را پیش می اندازد انجام دهید. اما کاری که می توانید انجام دهید این است که کارهای مهم را

در اولویت قرار دهید. سعی کنید روی برگه ی کاغذ مهمترین کارها را یادداشت کنید و آن را اولویت بندی کنید و سپس بر اساس اولویت آن را انجام دهید.

اما کار اصلی از زمانی شروع می شود که وقت برای انجام کارهایی که در اولویت قرار داده بودید هم به پایان می رسد و متأسفانه شما هیچ نتیجه ای از کار خود نگرفته اید. این ور و آن ور می روید، خودتان را سختی و تکاپو می اندازید تا این کار را به سرانجام برسانید.

## اما مشکل از کجاست؟ چرا با وجود هدف گذاری باز هم کارها پیش نمی رود؟

تنها مشکلی که وجود دارد فقط پشت گوش انداختن کارهاست. اگر روی کارهایی که اولویت بندی کرده ایم تمرکز کنیم و در ابتدا آنها را انجام دهیم به راحتی می توانیم به سمت اهدافمان حرکت کنیم. در ضمن این نکته را فراموش نکنید که هرگاه کارهای اولویت بندی شده را انجام می دهیم انگیزه و شور و اشتیاق ما بیشتر و بیشتر می شود.

## نکته ی دوم: برای برنامه ریزی آماده شوید



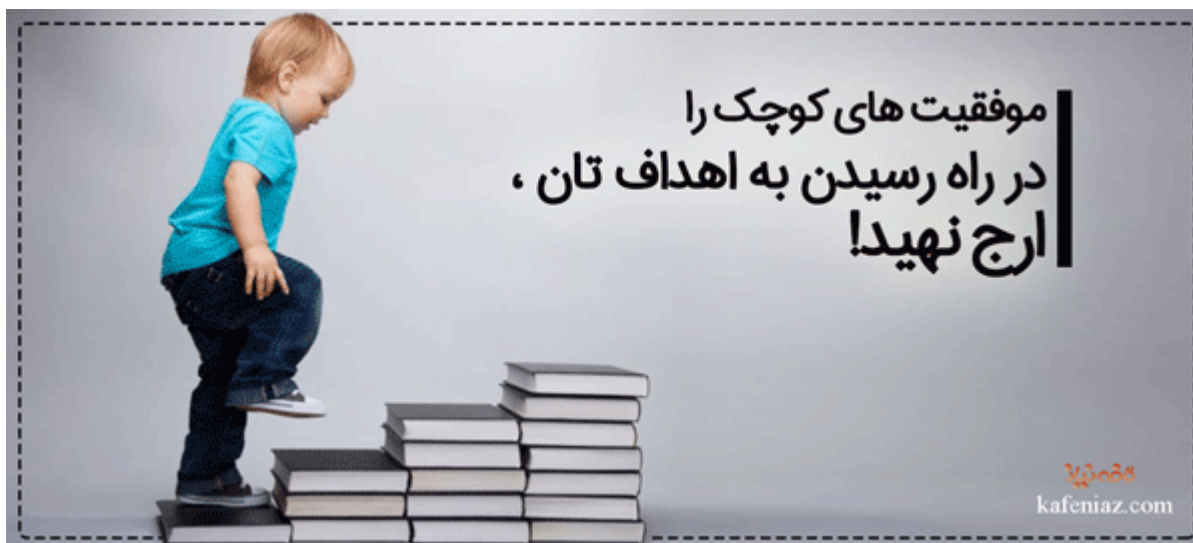
کافنیاز  
kafeniaz.com

این اولین مرحله برای رسیدن به هدف و تمرکز روی آنها است. باید به گونه ای مهارت هایتان را پرورش بدهید و طوری برنامه ریزی کنید که رسیدن به اهدافتان را حتمی کند. سعی کنید فعالیت هایتان را از نظر نوع ارزش دسته بندی کنید. چه فعالیت ها و مهارت هایی می تواند شما را به اهدافتان نزدیک و نزدیک کند.

سعی کنید بتوانید در توانایی ها و مهارت هایتان یک تغییر کوچک ایجاد کنید که شما را به سمت اهدافتان پیش ببرد. هر زمان که این تغییرات حتی اگر کوچک باشد را ایجاد کردید آن موقع است که می توانید برنامه ریزی اهدافتان را با توجه به نوع توانایی ها و مهارت هایتان انجام دهید.

هر چه مهارت ها و توانایی های قوی تری داشته باشید به طبع برنامه ریزی قدرتمندتری هم خواهید داشت و این بستگی به شما دارد که بتوانید روی مهارت ها و توانایی های خودتان سرمایه گذاری کنید و همین مورد تمرکز شما را روی اهداف بیشتر می کند.

## نکته ی سوم: تقسیم بندی اهداف بزرگ به اهداف کوچکتر



برای اینکه بتوانید به اهداف بزرگ خود برسید و راحت تر بتوانید روی آن تمرکز کنید باید اهداف بزرگ خود را به اهداف کوچک تر تقسیم بندی کنید. هر زمان که این کار را انجام دادید اهداف بزرگ تر شما دست یافتی تر خواهد شد.

اما شاید از خودتان پرسید که چرا باید این اهداف را به قسمت های کوچکتر تقسیم کنیم؟ چرا نمی شود همان موقع به سمت هدف بزرگ خودمان حرکت کنیم؟

سوال خوبی است اما باید این نکته را مد نظر داشته باشید که هرگاه اهدافتان را تقسیم بندی کردید مزیت های زیادی برای شما به همراه دارد:

- ✓ رسیدن به هر کدام از آنها راحت تر است
- ✓ برای رسیدن به اهداف کوچک تر زمان کمتری از شما گرفته خواهد شد
- ✓ مدیریت کردن اهداف کوچک تر راحت تر است
- ✓ انگیزه ی شما برای رسیدن به اهداف کوچک تر بیشتر خواهد بود
- ✓ شور و اشتیاق در رسیدن به اهداف بیشتر خواهد شد
- ✓ تلاش شما بیشتر خواهد شد
- ✓ اهدافتان دست یافتنی تر خواهد شد

اما اگر به یک باره به سمت اهداف بزرگ خود قدم بردارید و در این راه شکست بخورید به راحتی هدفتان را کنار خواهید گذاشت و چه بسا که خیلی از افراد ناموفق به همین شیوه عمل کرده اند و میدان را برای رقبای خودشان خالی کرده اند.

**نکته ی چهارم: برای تمرکز بیشتر، به اهدافتان فکر کنید**



بزرگ و بلند مدت فکر کنید، کوچک و قابل اندازه گیری گام بردارید.

یکی از قسمت های مهم و البته جالب تمرکز روی اهداف این است که با ذهنتان هر آنچه را که می خواهید داشته باشید تصور کنید. یک تصور کاملاً خلاقانه و رویا پرداز واقعی داشته باشید. اشخاصی در این مسیر موفق هستند که شب و روز به وسیله ی ذهنشان، خودشان را برای رسیدن به اهداف آماده می کنند.

افراد موفق در کل اشخاصی رویا پردازهای واقعی هستند و چنان فکر می کنند که انگار خودشان را در آینده و در هنگام رسیدن به اهدافشان می بینند. آنها به چیزهایی که می خواهد فکر می کنند نه مثل افراد ناموفق به چیزهایی که نمی خواهند.

افراد موفق شب و روز در مورد اهدافشان با دیگران و خودشان صحبت می کنند و این، تمرکز آنها را برای رسیدن به اهداف بیشتر و بیشتر می کند. افراد موفق هرگز در مورد مشکلاتی که سر راهشان برای رسیدن به اهدافشان وجود دارد صحبت نمی کنند. چون دوست ندارند این مشکلات بیشتر و بیشتر شود و برعکس چنان از خودشان و اهدافشان صحبت می کنند انگار همین به آنها رسیده اند.

افراد موفق و اشخاصی که شب و روز به دنبال اهدافشان هستند آنقدر به توانایی ها و مهارت هایشان ایمان دارند و آنقدر به آینده خوشبین هستند که هیچ مشکلی نمی تواند آنها را از رسیدن به اهدافشان باز بدارد چون آنها خودشان را در آینده در هنگام رسیدن به اهدافشان دیده اند.

## نکته ی پنجم: ترس از شکست نداشته باشید



این مرحله جایی است که خیلی از اشخاص پا پس می کشند و به مانند خیلی از افراد ناموفق دیگر به راحتی اهدافشان را کنار می گذارند. این اشخاص بیشتر از اینکه به اهدافشان فکر کنند بیشتر به شکست هایی که قرار است عایدشان شود فکر می کنند.

در کل **شکست** یک تصور است. شما تصور می کنید که شکست می خورید و چون از شکست خوردن می ترسید هرگز نمی توانید روی اهدافتان تمرکز کنید. هرگاه که تمام ذهنتان را از مشکلات و افکار منفی خالی کنید آن موقع می توانید به سمت اهدافتان حرکت کنید. اما تا زمانی که از شکست خوردن بترسید همین **ترس می تواند شما را نابود کند.**

این مورد تا جایی پیش خواهد رفت که هرگز نمی توانید کوچک ترین کارها را انجام دهید. به خاطر اینکه در تصورات خود از شکست یک غول ساخته اید که هرگز نمی توانید به آن غلبه کنید و متأسفانه باید گفت این برای اشخاصی که ضعیف النفس هستند یک تصور کاملاً درست است.

برای غلبه بر **ترس از شکست** باید به سمت آن قدم بردارید و آن قدر این کار را انجام دهید تا شکست برایتان عادی شود. اگر از شکست می ترسید باید **با شکست روبرو شوید** و این فقط از عهده ی ذهن و تصورات شما بر می آید. جایی که از هر چیزی یک باور می سازید. اگر نتوانید این باورهای اشتباه را کنار بگذارید نمی توانید روی اهدافتان تمرکز کنید و این پایانی خواهد بود برای نرسیدن به اهدافتان.

## نکته ی ششم: نوشتن اهداف، تمرکزتان را بیشتر می کند





نوشتن و مکتوب کردن اهداف یکی از راه هایی است که خیلی از افراد موفق آن را انجام داده اند. تنها ۳ درصد از مردم دنیا اهدافشان را یادداشت کرده اند و همین ۳ درصد تقریباً نیمی از ثروت دنیا را در اختیار خودشان دارند و این اهمیت نوشتن اهداف را نشان می دهد.

برای اینکه بتوانید اعتماد به نفس کافی بدست بیاورید و با ترس هایتان روبرو شوید سعی کنید اهدافتان را یادداشت کنید و به صورت روزانه آنها را مطالعه کنید. این کار باعث می شود تا ذهن و ضمیر ناخودآگاه شما بدانند که چه نیرویی را به کائنات بفرستد و از کائنات چه چیزی می خواهید.

هرگاه که هدف گذاری کردید و برای رسیدن به آن تلاش کردید یعنی مسئولیت تمام زندگی خودتان را به عهده گرفته اید و این مورد باعث می شود تا تمرکزتان بیشتر از همیشه روی اهداف باشد چون این شما هستید که مسئول زندگی خودتان هستید نه اشخاص دیگر.

**نکته ی هفتم: هرگز اهدافتان را به کسی نگویند**

## این رازها را هرگز به کسی نگویند



شاید این جمله را زیاد شنیده باشید: "قدرت افکار منفی ۷۰ برابر افکار مثبت است."

این جمله یعنی افکار منفی آنقدر قدرت دارند که با یک جمله می تواند زندگی شما را نابود کند. به طور مثال اگر فقط یک نفر به شما گفت که "تو نمیتونی" باید ۷۰ نفر به شما بگویند که "تو میتونی" تا واقعاً شما بتوانید آن کار را انجام دهید.

به همین خاطر است که می گویند هرگز افکار و اهدافتان را به هیچ احد الناسی نگویید. فقط کافی است که یکی از این افراد فاز منفی به شما بدهد آن موقع است که چنان دل شما خالی می شود و تمرکزتان را از دست می دهید که مدت ها زمان می برد تا دوباره سر پا شوید و به سمت اهدافتان حرکت کنید. فقط در یک صورت می توانید این کار را انجام دهید و اینکه آن شخص یا شریک شما باشد و یا هم فکر با شما باشد.

## سخن آخر

تمرکز روی هر چیزی قدرت آن را بیشتر می کند و اگر این تمرکز روی اهداف باشد به طبع می تواند این رسیدن را تسریع ببخشد. در این مسیر سختی های زیادی را باید تحمل کنید. از شکست ها گرفته تا افکار منفی دیگران. اما شخصی موفق است که نه اهدافش را به کسی بگوید و نه ترسی از شکست داشته باشد.