



پیش بسوی تحقق سریع اهداف

به قلم: مرضیه فاطمی





دوست عزیز

شما اجازه ندارید محتویات این کتاب را تغییر دهید

شما اجازه ندارید این کتاب را بفروشید

اما

شما میتوانید این کتاب را برای دانلود رایگان در سایت یا

وبلاگ خود قرار دهید

شما میتوانید این کتاب را به دوستان خود هدیه داده یا در

شبکه های اجتماعی با ایشان به اشتراک بگذارید

با تشکر

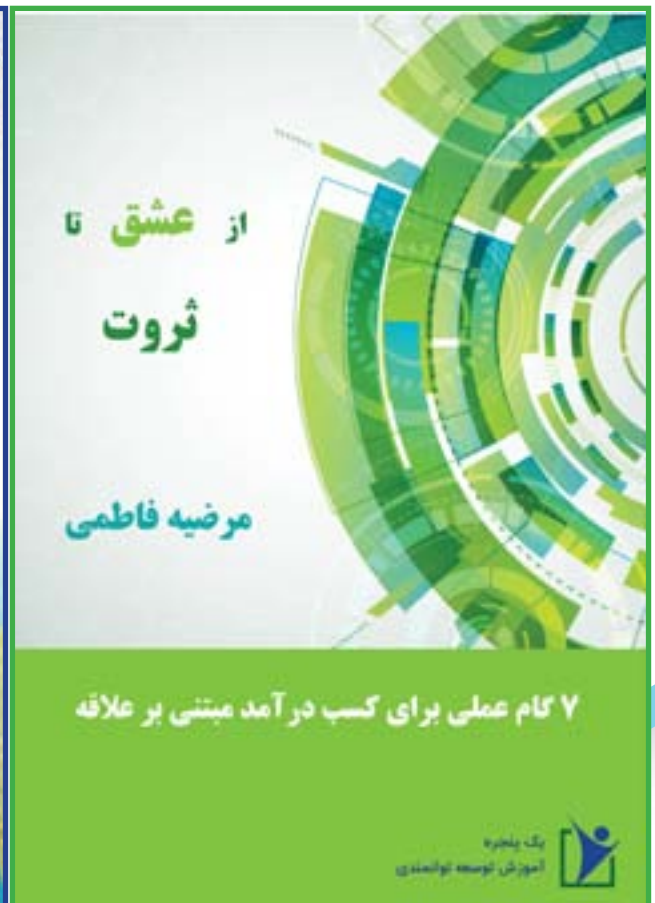
www.۱Panjereh.ir



از سری کتابهای رایگان وب سایت آموزش توسعه توانمندی

برای **دانلود رایگان** به وب سایت مراجعه کنید

www.1Panjereh.ir



پیش بسوی تحقق سریع اهداف

فهرست مطالب

- ۵ گام اول: تعیین هدف
- ۶ گام دوم: سررشته زندگی خود را بدست بگیرید
- ۹ گام سوم آینده‌ی خود را خلق کنید
- ۱۰ گام چهارم: ارزشهای خود را مشخص کنید
- ۱۴ گام پنجم: هدفهای خود را مشخص کنید
- ۱۴ گام ششم: باورهایتان را تغییر دهید تا دنیایتان تغییر کند
- ۱۶ گام هفتم: از نو شروع کنید
- ۱۷ گام هشتم: پیشرفت خود را اندازه گیری کنید
- ۱۹ گام نهم: موانع را از میان بردارید

پیش بسوی تحقق سریع اهداف

ارسطو معتقد بود که هدف غایی همه انسان‌ها رسیدن به سعادت شخصی است و هر کاری که انسان‌ها می‌کنند برای این است که به شکلی بر خوشبختی خود بیفزایند. ارل نایتینگل معتقد است: «خوشبختی مستلزم داشتن یک ایده آل یا هدف است». شما وقتی احساس رضایت، شادی و خوشبختی می‌کنید که احساس کنید دارید قدم به قدم به چیزی که برایتان مهم است نزدیک می‌شوید.



همه‌ی ما داشتن رویا، هدف و آرزو را تجربه کرده ایم و این احساس که میزان شادی که تجربه میکنیم و میزان رضایتی که از خود و زندگیمان داریم به دستیابی به آرزوهایمان وابسته است را تجربه کرده ایم و بزرگترین سوال بسیاری از ما این است که چگونه میتوانیم هر چه سریعتر به آرزوهای خود دست یابیم. گامهای زیر با اقتباس از کتاب هدف نوشته‌ی برایان تریسی نوشته شده که به صورت منسجم و عملی چارچوبی برای مدیریت آرزوها و دستیابی به آن معرفی میکند.

گام اول: تعیین هدف

ویکتور فرانکل میگوید بیشترین نیاز انسانها داشتن احساس معنا، هدف و مقصود در زندگی است. هدف باعث میشود که شما در زندگی احساس معنا و مقصود داشته باشید. زمانی که به سمت هدف خود حرکت میکنید شادمان تر هستید و انرژی و قدرت بیشتری را در خود احساس می‌کنید. وقتی هدفمند هستید احساس صلاحیت و خرسندی بیشتری دارید و حتی میتوان گفت که

پیش بسوی تحقق سریع اهداف

شما تنها زمانی شاد هستید که به سمت خواسته خود به حرکت در می آید. اکنون سوال اینجاست هدف شما چیست؟

تعیین هدف اولین قدم در راه موفقیت

از اچ. ال. هانت میلیارد بزرگ نفتی پرسیدند که رمز موفقیت چیست. او پاسخ داد موفقیت مستلزم تنها دو چیز است:

- اول باید دقیقاً بدانید چه خواسته‌های دارید که اغلب مردم این تصمیم را نمی‌گیرند.
- دوم باید مشخص کنید که برای رسیدن به این خواسته چه بهایی حاضرید بپردازید.

برایان تریسی می‌گوید زندگی کردن بدون هدف و برنامه مشابه رانندگی کردن در مه است. هر قدر هم که موتور ماشینتان قوی باشد وقتی در مه هستید کند و مردد حرکت می‌کنید. هر چقدر هم که توانمند باشید وقتی هدفی ندارید نمی‌توانید پای خود را روی پدال گاز گذشته و به سرعت به سمت موفقیت بروید. وقتی هدف ندارید نمی‌توانید میزان پیشرفت خود را بسنجید و نمی‌توانید خود را با تغییرات دنیای بیرون هماهنگ کنید.

به ۳ درصد بالا پیونددید

مارک مک کورماک در کتاب آنچه در دانشکده بازرگانی هاروارد به شما نمی‌آموزند مطالعه‌ای روی فارغ‌التحصیلان فوق لیسانس مدیریت بازرگانی هاروارد انجام داد. مطالعه نشان داد ۳ درصد آن‌ها اهداف مشخص و مکتوب داشتند، ۱۳ درصد هدف داشتند اما مکتوب نبود و ۸۴ درصد آن‌ها هدفی نداشتند.

پس از ده سال مجدداً پژوهشی روی آن‌ها انجام شد. معلوم شد که آن ۱۳ درصد که هدف غیر مکتوب داشتند، دو برابر آن ۸۴ درصد بی‌هدف درآمد داشتند و آن ۳ درصدی که هدف مکتوب داشتند ده برابر ۹۷ درصد دیگر درآمد داشتند. تنها هدف این سه درصد داشتن اهداف مکتوب و مشخص بود.

گام دوم: سررشته زندگی خود را بدست بگیرید

به عنوان یک قاعده کلی اشخاص به آنچه با آن متولد شده اند دین چندانی ندارند. مهم این است که از خود چه میسازند. الکساندر گراهام بل این جمله را همیشه به ذهن بسپارید: «هیچ کس به من کمک نخواهد کرد. هیچ کس به نجات من

پیش بسوی تحقق سریع اهداف

نخواهد آمد. اگر قرار است زندگی ام تغییر کند خودم باید این تغییر را به وجود آورم». زمانی که مسئولیت کامل زندگی خو را به عهده بگیرید یک جهش بزرگ از کودکی به بلوغ انجام داده اید. مهم نیست در چه سنی هستید مادامی که دیگران را بابت مشکلاتتان مقصر و مسئول میدانید، مادامی که در گذشته گیر کرده و از حرکت بازمانده اید، کودکی هستید که هنوز مسئولیت زندگی را به عهده نگرفته است.

بزرگترین دشمن شما احساسات منفی، ترس، افسوس، حسادت، قبطه، احساس حقارت و خشم هستند که باید آنها را متوقف کنید تا احساسات مثبت عشق، آرامش، شادی و اشتیاق جای آن را پر کند.

برای متوقف کردن احساسات منفی این دستورات را بکار ببندید

تقصیرات را به گردن دیگران نیاندازید:

مسئولیت اشتباهاتتان را به عهده بگیرید. دیگران را سرزنش کردن و مقصر پنداشتن ریشه درخت احساسات منفی است. مادامی که دیگران را مقصر میپندارید احساسات منفی در شما بیدار و زنده می مانند. اما به محض اینکه خودتان مسئولیت را به گردن میگیرید و به خود فرصت جبران میدهید آن احساسات رخت بر میبندند.

از انتقاد، شکایت، محکوم کردن و عصبانی بودن از دیگران دست بردارید:

گری زوگوف میگوید: احساسات مثبت قدرت میدهند احساسات منفی قدرت میگیرند.

از توجیه کردن و عذر آوردن برای اشتباهاتتان دست بردارید:

بپذیرید که اشتباه کرده اید. توجیه کردن احساسات منفی را در شما زنده نگه میدارد. به محض اینکه از توجیه دست بر میدارید و اقدام به جبران میکنید احساسات منفی از بین میروند.

ارزش شخصی خود را در نظرات دیگران جستجو نکنید:

پیش بسوی تحقق سریع اهداف

سعی نکنید به دنبال کسب احترام و تایید در ذهن و قلب دیگران باشید. اجازه ندهید که نظرات منفی دیگران در مورد شما در شما احساسات منفی شرم، خجالت، حقارت و یا افسردگی ایجاد کند. مستقل از آنچه دیگران در مورد شما میگویند شما ارزشمند و محترم هستید.

«من مسئول هستم» را ملکه ذهن و روحتان کنید:

این جمله پادزهر تمامی احساسات منفی است. با درک، پذیرش، تکرار و عمل به این جمله یک نقطه عطف را در زندگی خود تجربه کنید. تنها زمانی که با عمل به این جمله خود را از به لحاظ ذهنی و احساسی آزاد کنید میتوانید انرژی خود را برای هدفگذاری و حرکت باز پس گیرید.

حاکم بر سرنوشت خود باشید:

خود را رئیس زندگی خودتان بدانید. اگر در شرایطی هستید که راضی نیستید این مسئولیت شماست که آن را تغییر دهید. اگر از درآمدها راضی نیستید تصمیم بگیرید که آن را زیاد کنید. خود را رئیس شرکت زندگیتان بدانید. همانطور که رئیس یک شرکت مسئول تعیین استراتژی های هدف گذاری، برنامه ریزی، تبلیغات و ارزیابی و است، شما هم مسئولید که در مورد اینکه چه میخواهید و تا چه زمانی میخواهید برنامه ریزی کنید. شما مسئول این هستید که برای رشد شخصی خودتان و برای پیشرفت برنامه ریزی و سرمایه گذاری کنید. پیشرفت خود را ارزیابی کنید. مشابه مدیری که برای استخدام کارمند معیار دارد این شما هستید که باید تصمیم بگیرید با چه کسانی میخواهید دوستی و هم نشینی داشته باشید، کسانی که به رشد و بهبود زندگی شما کمک میکنند یا کسانی که آن را تخریب میکنند. شما تعیین کننده استراتژی روابط زندگیتان در چگونه برخورد با دیگران هستید. شما هستید که برای خودتان هدف مالی و استراتژی های مالی تعریف میکنید. سلطان زندگی خود باشید و عنان زندگیتان را قاطعانه به دست بگیرید.

النور روزولت هیچ کس بدون رضایت شما نمیتواند در شما احساس حقارت ایجاد کند.

بادی هکت من هرگز اخم نمیکنم. زمانی که شما اخم میکنید افراد دیگری در حال پایکوبی هستند.

پیش بسوی تحقق سریع اهداف

گام سوم آینده‌ی خود را خلق کنید

شما به همان اندازه که بخواهید کوچک و به همان اندازه که آرزو کنید بزرگ میشوید. رهبران بزرگ با انسانهای معمولی تفاوت‌هایی دارند که در اینجا به جند تفاوت مهم اشاره میکنیم:

رهبران پنداره دارند:

آنها چشم انداز و رویا دارند. تصویری از آینده خود دارند چنانچه گویی آینده را می بینند. آنها آینده را می بینند چیزهایی را می بینند که دیگران قادر به دیدن آن نیستند اما انسانهای معمولی ندارند.

رهبران چشم انداز بلند مدت دارند:

دکتر ادوارد بنفیلد، استاد دانشگاه هاروارد، در نتیجه پنجاه سال پژوهش به این نتیجه رسید که داشتن چشم انداز بلند مدت مهمترین عامل تعیین کننده موفقیت شخصی و مالی در زندگی افراد است. افراد دارای چشم انداز بلندمدت آینده را از چند سال قبل می بینند و برای آن برنامه ریزی میکنند. آنها قابلیت این را دارند که حتی دریافت پاداش و دستمزد را در بازه ی بلندمدت به تعویق بیندازند و از پاداشهای آنی و کوچک برای رسیدن به پاداشهای دیرتر ولی بزرگتر بگذرند. در حالی که انسانهای معمولی قدرت آینده نگری ندارند و فقط به دنبال پاداشهای آنی و زودگذر هستند.

رهبران آرمان سازی میکنند:

چارلز گارفیلد در بررسی روی موفقهای بزرگ به این نتیجه رسید که همه آنها در طول همه افت و خیزهای مسیرشان فرض را بر این میگذاشتند که همه چیز برایشان امکان پذیر است. رهبران در تعیین اهداف خود هرگز مصالحه نکرده و به اهداف کوچک قانع نمیشوند بلکه اهداف بزرگ دارند. آنها باورهای خودمحدود کننده ندارند و چنان فکر میکنند که گویی هیچ محدودیتی وجود ندارد. در زمانی که انسانهای معمولی مشغول نالیدن از مشکلات و سرزنش شرایط موجود هستند، انسانهای موفق بر روی این تمرکز میکنند که چه میخواهند و چگونه باید آن را بدست آورند.

پیش بسوی تحقق سریع اهداف

انسانهای موفق بشدت عملگرا هستند:

انسانهای موفق همیشه در حال حرکت و فعالیت هستند. اگر ایده ای به ذهنشان خطور کند به سرعت دست به کار شده و وارد عمل میشوند. درحالی که ناموفقها فقط آرزو دارند یا قصد انجام کاری را دارند ولی اقدام نمی کنند.

گام چهارم: ارزشهای خود را مشخص کنید



یکی از مهمترین ویژگی های رهبران و انسانهای موفق این است که میدانند چه کسی هستند، برای چه زندگی میکنند و چه باوری دارند. در حالی که اغلب اشخاص درباره هدفها، ارزشها و ایده آلهای خود اطلاعات چندانی ندارند.

ارزشهای شما ریشه و هسته ی شخصیت شماست. ارزشهای شماست که باورها، شخصیت و رفتارهایتان را شکل میدهد. شخصیت انسان مشابه نمودار زیر از ۵ سطح تشکیل شده است:

پیش بسوی تحقق سریع اهداف



شکل ۱- سطوح پنجگانه شخصیت

ارزشهای شما درونی ترین و هسته ای ترین بخش وجود شماست. ارزشهای شما باورهایتان را شکل میدهد. مثلاً اگر ارزشهای شما محبت و نیکی کردن به دیگران باشد باور شما هم این است که جهان محل نیکی و محبت است و انسانها هم خودشان به دیگران نیکی میکنند و هم نیکی و محبت را دوست دارند. اما اگر ارزش شما بدست آوردن قدرت به هر قیمتی باشد در آن صورت باور شما اینست که شما و دنیا وقتی ارزشمندید که شما به قدرت برسید و همه انسانها هم به دنبال قدرت هستند و حاضرند شما را برای قدرت قربانی کنند. در این هنگام نظام باورهای شما به کل تغییر میکند. از سوی دیگر باورها، انتظارات ما را شکل میدهد. وقتی ما باور داریم که جهان جای خوبی است و مردم خوب هستند انتظار داریم که رخدادهای خوب برای ما اتفاق بیفتد و مردم خیرخواه ما باشند ولی در حالت دوم دنیا محل جنگ و نزاع است و مردم هم جنگجویان و رقبایی هستند که برای قدرت با من می جنگند. انتظارات ما نگرش ما را شکل میدهد. مثلاً در حالت اول نگرش من نسبت به کسی که با من دوستی میکند این است که او برای نیکی و محبت و خیرخواهی به من نزدیک شده اما در حالت دوم نگرش من میتواند این باشد که او برای سوء استفاده از من و رسیدن به قدرت به من نزدیک شده است. نگرش ما رفتارهای ما را شکل میدهد. وقتی من نسبت به خودم، دنیا و انسانهای اطرافم خیرخواه هستم رفتارهای توام با عشق و محبت نشان میدهم اما وقتی زندگی را محلی برای تصاحب قدرت میدانم، رفتارهایی از خود نشان میدهم که ممکن است به قیمت قربانی کردن دیگران تمام شود. به همان ترتیب که ارزشها رفتار ما را میسازند، رفتار ما نیز بیانگر ارزشهای ما هستند.

پیش بسوی تحقق سریع اهداف

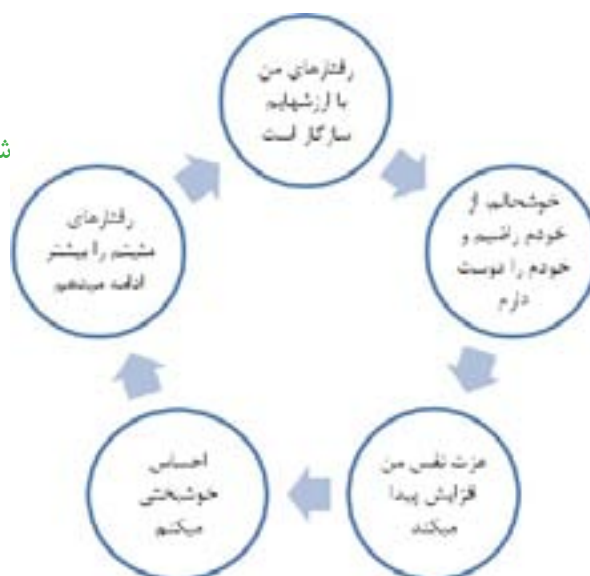


شکل ۲- فرایند تجلی یافتن ارزشها در رفتار

میزان عزت نفس خوشبختی را تعیین میکند. عزت نفس یعنی اینکه من چقدر خودم را دوست دارم و برای خودم ارزش قائل هستم. چقدر خودم را شایسته خوشبخت شدن و موفق بودن میدانم. عزت نفس خود ایده آل من را مشخص میکند. اینکه در ذهنم چه تصویری از خود ایده آل دارم، از خودی که دوست دارم اینگونه باشد. در ذهنم چه تصویری از خودم، ارزشها، اهداف، رفتار، شخصیت و منش دارم.

نکته ی اصلی اینجاست که هر چقدر رفتارهای من با ارزشهای من سنخیت داشته باشد، یا عبارتی فاصله من و خود ایده آل کمتر باشد عزت نفس من بیشتر شده و در نتیجه حس رضایت، شادی و خوشبختی من افزایش خواهد یافت. هر چه رفتارهای من از ارزشهایم فاصله بگیرد و عبارتی شخصیت واقعی من از خود ایده الم فاصله بگیرد، من احساس منفی ناراحتی و نارضایتی از خود را تجربه میکنم. به این ترتیب عزت نفس من کاهش یافته و احساس خوشبختی من نیز کاهش می یابد.

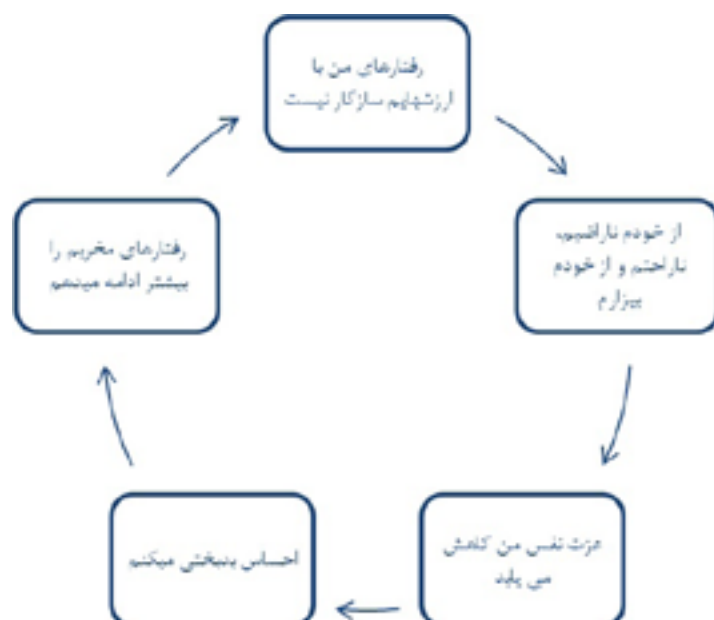
شکل ۳- چرخه ی خوشبختی



پیش بسوی تحقق سریع اهداف

زندگی همخوان با ارزشهای راستین راه اصلی رسیدن به عزت نفس است. هر گاه که در زندگی خود استرسی احساس کردید از خود بپرسید: «در چه زمینه ی ارزشهای درونی ام را رعایت نکرده ام.» به خود قول دهید که از همین امروز تلاش کنید شخصیت منسجم و یکپارچه ای برای خود بسازید. قول بدهید که با خودتان و ندای درونتان صادق باشید و دست از خودفریبی بردارید. پایه و اساس بیدار کردن عظمت درونیتان این است که به ندای درونتان اعتماد کنید، این ندا از سوی قدرتهای بالاتر و متعالیتر هدایت میشود. با خود و دیگران صادق باشید و شخصیت منسجمی را از خود نشان دهید تا کیفیت زندگی خود را افزایش دهید. **کلید خوشبختی این است که رفتارهای بیرونی شما با ارزشهای درونی شما مطابقت داشته باشد.** از این رو قبل از تعیین اهدافتان باید ارزشهای خود را بشناسید. هر اقدامی که با ارزشهای درونی شما متضاد باشد در درون احساسهای منفی ناخشنودی، عدم رضایت، ناراحتی، بدبینی، استرسی و حتی خشم را تولید میکند. استیون کاوی میگوید پیش از آنکه بخواهید با سرعت از نردبان ترقی بالا بروید باید مطمئن شوید که نردبانتان به دیوار مناسبی تکیه کرده است. بنابراین اولین و مهم ترین وظیفه شما در راه رسیدن به خوشبختی این است که با صداقت و شفافیت ارزشهای خود را روشن کنید و خود را به پیروی از آنها متعهد نمایید.

شکل ۴- چرخه ی عدم خوشبختی



پیش بسوی تحقق سریع اهداف

گام پنجم: هدفهای خود را مشخص کنید

سوالهای زیر را از در محورهای زندگی شخصی، کاری، مالی، جسمی و معنوی خود بپرسید:

اصلی ترین دغدغه ها و نگرانی های شما چیست؟

اصلی ترین علایق و رویاهای شما چیست؟

اگر بدانید تا شش ماه دیگر بیشتر زنده نیستید وقت خود را صرف چه کاری میکنید؟

اگر بدانید در راه رسیدن به خواسته های شما هیچ محدودیتی وجود ندارد چه هدفی را بر میگزینید؟

اگر بدانید هرگز شکست نمیخورید چه راهی را انتخاب میکنید؟

اگر بخواهید در دنیای خود و دیگران تفاوتی ایجاد کنید چه کاری میکنید؟

اکنون سه هدف اصلی که در حوزه زندگی خانوادگی، کاری، مالی، سلامتی جسمی و معنوی دارید را بنویسید و از آن یک هدف

اصلی و عمده انتخاب کنید که ویژگی های زیر را داشته باشد: شخصی باشد، شفاف و واضح باشد، قابل اندازه گیری باشد، قابل

حصول باشد و منطبق با سایر اهداف، رویاها، دغدغه های و علایق باشد.

گام ششم: باورهایتان را تغییر دهید تا دنیایتان تغییر کند

تنها چیزی که میان یک شخص و آنچه او برای زندگیش میخواهد قرار دارد، اراده دست به کار شدن و ایمان به باور امکان

پذیر بودن این خواسته است (ریچارد ام دووس)

دکتر ویلیام جیمز، استاد دانشگاه هاروارد، در سال ۱۹۰۵ گفت:

«بزرگترین انقلاب در نسل من کشف این نکته است که اشخاص با تغییر دادن برداشتهای ذهنی خود

میتوانند دنیای بیرونشان را متحول سازند.»

شاید بزرگترین موفقیت در قرن بیستم در زمینه توانمندی انسان کشف تصویر ذهنی بود. تصویر ذهنی مشابه برنامه اصلی

کامپیوتر ذهن شما عمل میکند و دستاوردهای شما در زندگی را کنترل و تعیین میکند. تصویر ذهنی جمع همه باورها، نگرشها،

پیش بسوی تحقق سریع اهداف

احساسات و عقاید شما درباره خودتان و دنیایتان است که در طول زمان و بسیاری اوقات به غلط در ذهن شما ایجاد شده است.

بدترین باورها، باورهای خود محدود کننده هستند. بسیاری از انسانها باورهای منفی نسبت خود دارند و هوش، استعداد، توانمندی، خلاقیت، و یا مهارت‌های خود را کمتر از آنچه هست ارزیابی میکنند. در حالی که بسیاری از این باورها به غلط از اطرافیان ما، از مربیان مدرسه، از والدین و سایرین به ما رسیده و حقیقت ندارد. به یاد داشته باشید که افرادی مثل اینشتین و ادیسون در کودکی به اشتباه مورد قضاوت قرار گرفتند و مربیان مدرسه آنها را افرادی بی هوش میدانستند. **به استناد مقاله ای در مجله فورچون در زمینه ناتوانی های یادگیری در تجارت، بسیاری از مدیران برجسته ۵۰۰ شرکت متعلق به این مجموعه در کودکی کودن ارزیابی شده بودند.**

اگر باورهای خودمحدودکننده را باور کنید، حتی اگر واقعیت نداشته باشند، ناخودآگاه به گونه ای رفتار میکنید که آنها را به واقعیت مبدل کنید. غلبه بر باورهای خودمحدود کننده بزرگترین مانع شما در راه موفقیت است. اما نکته مهم اینست که این باورها اکتسابی هستند و شما میتوانید آن ها را تغییر دهید.

چگونه بر باورهای خود محدود کننده غلبه کنیم؟

همین حالا باورهای مثبتی را جایگزین باورهای قبلی کنید. باورهای قبلی، اکتسابی بودند و همین الان میتوانید در باورهای خود بازنگری کرده باورهای مثبتی را جایگزین باورهای قبلی کنید مثلاً بگویید: «سرنوشت من اینست که یک موفق به تمام معنا در زندگی باشم.»

- در هر موقعیتی به جنبه مثبت آن بنگرید
- وانمود کنید که موفق هستید
- در ذهن خود تصویری از کسی که دوست دارید (خود ایده آل) را ایجاد کنید.
- رفتارهایتان را با تصویر ذهنی ساخته شده و باورهای جدیدتان هماهنگ کنید.

پیش بسوی تحقق سریع اهداف

گام هفتم: از نو شروع کنید

صورت مساله شما اینست که فاصله میان جایی که هم اکنون هستید و هدفهایی که میخواهید به آن برسید را پل بزنید. (ارل

نایتینگل)



جایگاه فعلی خود را مشخص کنید

وقتی میخواهید به سفری بروید اولین کاری که باید بکنید این است که مقصد را مشخص کنید. پس از آن برای تهیه نقشه راه نیازمند پاسخ به این سوال هستید که هم اکنون کجا هستیم؟ وقتی که باورها، ارزشها و اهداف خود را مشخص کردید و میخواهید به سمت آن حرکت کنید اول سوالی که باید پرسید این است اکنون کجا هستیم؟ برای پاسخ به این سوال باید واقعیت را ببینید و با خود بصورت ظالمانه صادق باشید. اگر هدف شما افزایش درآمد است دقیقاً مشخص کنید درآمد فعلی شما چقدر است؟ اگر هدف شما افزایش ساعات مطالعه است دقیقاً مشخص کنید که اکنون چند ساعت در هفته مطالعه میکنید. اگر هدف شما کاهش وزن است دقیقاً مشخص کنید اکنون وزن شما چقدر است.

شرایط فعلی خود را ارزیابی کنید

پیش بسوی تحقق سریع اهداف

خود منتقد باشید و شرایط فعلی را دقیقاً بررسی کنید. چرا در چنین جایی هستید؟ با توجه به دانشی که اکنون دارید آیا همچنان میخواهید راهی را که قبلاً میرفتید بروید؟ آیا همچنان میخواهید از همان تکنیک ها استفاده کنید؟ اگر چهار سال پیش در یک رشته تحصیلی درس خواندید و اکنون متوجه شدید که با این رشته درآمد مناسبی کسب نمیکنید آیا ترجیح میدهید راه خود را عوض کنید یا در همان رشته فوق لیسانس بگیرید؟ اگر ۶ سال پیش یک رشته تحصیلی را انتخاب کرده و اکنون که فوق لیسانس گرفته اید فهمیده اید که این رشته را دوست ندارید میخواهید تا آخر عمر خود را به انتخاب شش سال پیش خود محکوم کنید یا میخواهید شرایط خود را تغییر دهید؟

خود را برای یک شروع دوباره آماده کنید

۷۰ درصد تصمیماتی که امروز میگیرید با گذشت زمان اشتباه از آب در می آید. شاید زمانی که تصمیم می گرفتید درست بودند اما اکنون شرایط تغییر کرده باشند. آماده باشید که از نو تصمیم گیری کنید و در برنامه های خود تجدید نظر کنید. اغلب اوقات فشار و استرسی که به شما وارد میشود از اینروست که زمان تجدید نظر و تغییر رویه رسیده است. اگر در رابطه نامناسبی گرفتار شده اید آن را ترک کنید. اگر شغل و یا رشته تحصیلی نامناسبی انتخاب کرده اید تغییر دهید.

مهم ترین منبع موفقیت شما خودتان هستید، روی توسعه مهارتهای خود سرمایه گذاری کنید

مهمترین دارایی شما خود شما و تواناییتان در راه موفقیت است. چرا که این شما هستید که همه دارایی های دیگر را برای خود خلق میکنید. پس برای توسعه توانمندی های خود وقت، پول و انرژی صرف کنید. از خود بپرسید که برای هدفی که دارید به چه توانمندی ها و مهارتهایی نیازمند هستید. بپرسید که چه عاملی مانع موفقیت شما میشود. دیگران چه کار متفاوتی از شما انجام داده اند که اکنون موفق شده اند. کدام مهارت هست که بیش از همه در آن ضعیف هستید. روی آن مهارت کار کنید و آن را بهبود بخشید. کدام عادت است که باید کنار بگذارید یا بالعکس در خود ایجاد کنید. روی آن کار کنید.

گام هشتم: پیشرفت خود را اندازه گیری کنید

اگر بتوانید چیزی را اندازه بگیرید میتوانید آن را مدیریت کنید. بر جنبه های مختلف زندگی خود نظارت داشته و آنها را ارزیابی

پیش بسوی تحقق سریع اهداف

میکنید. میزان ساعتهایی که برای اهداف مختلف خود اختصاص می‌دهید، میزان کالری که مصرف می‌کنید. میزان درامدی که بدست می‌آورید. با اندازه گیری آنها میزان پیشرفت خود را ارزیابی کنید. برای اینکه موفق شوید سه عامل مهم زیر را باید در نظر بگیرید:

متعهد شوید

ذهن نیمه هشیار شما وقتی هدفی تعیین می‌کنید بهتر عمل می‌کند. وقتی برای رسیدن به هدفی متعهد می‌شوید ذهن شما از هر زمان خلاق تر، مصمم تر و متمرکز تر می‌شود.

انجام دهید

حتماً شنیده اید که برای خوردن یک فیل آن را باید لقمه لقمه کنید. هدف خود را به بخش های کوچک تقسیم کنید و انجام آن را شروع کنید. از اصلی ترین و ارزشمندترین بخشی که شما را به هدفتان نزدیک می‌کند شروع کنید. و قدم به قدم به سمت آن بروید. اگر هدف شما کاهش وزن است و در روز سی و سه گرم وزن کم کنید میشود ماهی یک کیلو و در پایان سال دوازده کیلو کم کرده اید. اگر روزی ۱۵ دقیقه کتاب بخوانید سالی حداقل ۱۵ کتاب میخوانید. اگر روزی ۵۰۰۰ تومان پس انداز کنید ماهی ۱۵۰ هزار تومان پس انداز کرده اید.

به اتمام برسانید

نکته جالبی که در مغز شما وجود دارد این است که هر گاه کاری را به اتمام میرسانید مغز شما مقدار کمی اندورفین، مورفین طبیعی، تولید میکند که به شما احساس شادمانی میدهد. این شادمانی به مثابه نوعی پاداش در اتمام کار شماست. از سوی دیگر اهمال کاری و به تعویق انداختن امور در شما استرس ایجاد کرده و بار سنگینی روی دوش شما میگذارد. این استرس مشابه یک مجازات طبیعی برای رها کردن کار شماست. بنابراین سعی کنید که با بستن «حلقه های باز» زندگیتان به امورتان سروسامان بدهید و از شادمانی طبیعی ذهنتان لذت ببرید. از این سیستم جزا و پاداش برای تکمیل کارهایتان استفاده کنید.

پیش بسوی تحقق سریع اهداف

گام نهم: موانع را از میان بردارید

کسی که میخواهد موفق شود باید بیاموزد که شکست بخش سالم و اجتناب ناپذیری از فرایند رسیدن به اوج است. (جویس برادرز)

راه حل گرا باشید

یکی از مهمترین ویژگی های افراد موفق این است که آنها راه حل گرا هستند در حالی که افراد ناموفق مساله گرا هستند. زمانی که مساله گراها در صدد تحلیل مشکل هستند، اینکه چه کسانی مسبب این مشکلات هستند و چقدر این مساله فاجعه آمیز است، راه حل گراها به دنبال یافتن راهی برای حل مشکل یا دور زدن آن هستند. رهبری شخصی به معنای توانایی حل مساله است.

احساسات منفی را دور بریزید

۸۰ درصد موانع شما محدودیت های درونی و تنها ۲۰ درصد بیرونی است. به درون خود نگاه کنید و موانع درونی خود را شناسایی کنید. اصلی ترین این موانع ذهنی و احساسی است. دو مانع مهم بر سر راه موفقیت ترس و تردید است. ترس از شکست، ترس از فقر، ترس از طرد شدن، ترس از خوب نبودن باعث میشود که بسیاری از مردم قبل از شروع یک کار از آن دست بکشند. و مانع دوم تردید است که رابطه مستقیم با ترس دارد. تردید نسبت به تواناییها، هوش و صلاحیتیمان، احساس ناکافی بودن، حس خوب نبودن و حقارت باعث میشود که فکر کنیم نتوانیم از پس چالشها برآمده و به هدف خود نائل شویم. دکتر مارتین سلیگمن، استاد دانشگاه پنسیلوانیا، پس از ۲۵ سال تحقیق روی هزاران نفر به این نتیجه رسیده که ۸۰ درصد مردم دچار حالتی هستند که «درماندگی آموخته شده» نامیده میشود. بر این اساس آنها هر بار که در مقابل هدف جدیدی قرار میگیرند میگویند «من نمیتوانم». این احساس نمیتوانم در فرد که در نتیجه شکستهای گذشته و یا از دوران کودکی به فرد آموخته شده است حتی اگر پوچ باشد به دلیل ایمانی که فرد به آن دارد تبدیل به یک عامل مخالف میشود. هنری فورد میگوید: «اگر معتقدید که نمیتوانید یا نمیتوانید کاری را انجام دهید به احتمال زیاد همین طور

پیش بسوی تحقق سریع اهداف

است که میگویید «

احساسات مثبت را جایگزین کنید

پادزهر ترس و تردید شجاعت و اعتماد به نفس است. و برای رسیدن به آن باید دانش و مهارت کسب کنید. وقتی دانش و مهارت کافی برای راهی که میخواهید طی کنید را بدست آورید ترس و تردید شما از بین خواهد رفت. برای از بین بردن احساس درماندگی آموخته شده از هدفهای کوچک و قابل دسترسی شروع کنید. مشابه وقتی که روی عضلاتتان کار میکنید. از کم شروع کنید و مداومت داشته باشید. وقتی به اهداف کوچک خود میرسید کم کم احساس درماندگی شما جایش را به شجاعت و اعتماد به نفس میدهد.

موانع خود را سازماندهی کرده و به هدف تبدیل کنید

موانع خود را یادداشت کنید و مهمترین آنها که حل آن میتواند تغییر چشمگیری در موفقیتتان داشته باشد شناسایی کنید. اکنون حل آن مانع را به یک هدف تبدیل کنید. خود مساله را به شکل های مختلف تعریف کنید تا دیدتان نسبت به آن بازتر شود. به یاد داشته باشید که نیمی از حل مساله تعریف درست مساله بزرگترین اتلاف وقت و پول ها در استفاده از راه حل های اشتباه برای مسائل نادرست است. پس از تعریف مساله فهرستی از اقداماتی که میتوانید برای حل آن انجام دهید را بنویسید و از یکی از آنها شروع کنید. مثلاً اگر در شناسایی موانع خود به این نتیجه رسیدید که یکی از موانع نداشتن دانش و مهارت کافی در آن زمینه است فوراً افزایش مهارت را هدف خود قرار دهید. از کتابها و دوره های آموزشی و راههای مختلف برای توسعه مهارت خود استفاده کنید.



سمینار آموزشی از رویا تا موفقیت سیستم جامع مدیریت آرزوها

مدیریت احساس
مدیریت ذهن
مدیریت عملکرد

۱۳ آبان ماه
مجتمع فرهنگی تفریحی شهردخت

تلفن ثبت نام: ۰۹۲۱۰۷۶۳۴۲۸

[۱panjereh.ir/dreams_to_success/](http://panjereh.ir/dreams_to_success/)



دوره رایگان و غیر حضوری ۹ درس پایه ای رسیدن به آرزوها

برای ثبت نام همین الان به
سایت ما مراجعه کنید

www.1Panjereh.ir

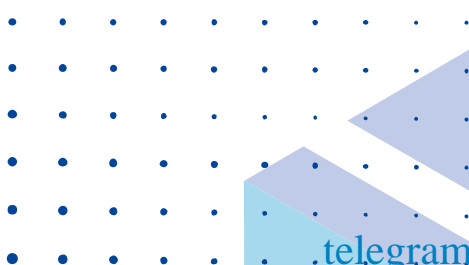


داستان شروع یک پنجره

اولین بار که در زندگی‌ام یک کتاب خودیاری خواندم، زمانی بود که در مقطع راهنمایی بودم و در کتابخانه مدرسه به یک کتاب آموزش مهارت تندخوانی برخوردم. آن کتاب با تصویر چشم بزرگی که روی جلدش بود برایم خیلی تازه و عجیب بود، با مطالعه و استفاده از تکنیک‌هایش تغییری جهش گونه کردم. من که عادت داشتم راه بروم و با صدای بلند درس بخوانم تبدیل به کسی شدم که در سریع‌ترین زمان تنها با یک نگاه به کتاب درس را یاد گرفته و نمره‌های خوبی کسب می‌کرد. آن تجربه به من ثابت کرد که اگر برای توسعه‌ی مهارت‌های خودم ارزش قائل باشم، می‌توانم در بهترین سطح خودم ظاهر شوم. پس از آن تجربه بود که من یکی از پرطرفدارترین خوانندگان کتاب‌های خودیاری شدم.

زمانی که به دانشگاه رفتم یکی از تفریحاتم رفتن به کتاب‌فروشی، جستجوی جدیدترین کتاب‌های خودیاری و خرید آن‌ها بود. در زمان تحصیل در مقطع ارشد، یک کتاب‌فروشی در همسایگی خوابگاه ما بود که من مرتب به آنجا مراجعه می‌کردم. یک روز کتاب‌فروش از من پرسید که در این خوابگاهی که شما هستید چه تعداد ساکن هستند؟ گفتم نمی‌دانم شاید ۳۰۰ نفر. گفت از این ۳۰۰ نفر تنها شما و دو نفر دیگر هستید که به این کتاب‌فروشی سر می‌زنید. من هرگز به این نکته‌ی دردناک توجه نکرده بودم. حق با او بود. به عنوان یک دانشجو که بودجه‌ی معینی داشت من ترجیح می‌دادم بیش از خرید شال، مانتو، کیف و کفش بودجه‌ام را صرف خرید کتاب کنم. آن موقع نمی‌دانستم که مطالعه‌ی این کتاب‌ها چقدر می‌تواند تفاوت ایجاد کند؛ اما بعدها متوجه شدم.

در طول دوران تحصیل و پس از آن فرصت ۱۵ سال زندگی در خوابگاه و هم‌اتاقی شدن با بالغ بر ۱۰۰ نفر را داشته‌ام. افرادی که از جای‌جای مختلف کشور، از روستاها و شهرهای بزرگ و کوچک آمده بودند. افرادی که از فرهنگ‌های و قومیت‌های مختلف بودند و هوش، توانایی، رشته‌ی تحصیلی و تجارب مختلف داشتند. برخی بسیار زیبا، برخی باهوش، برخی ثروتمند و برخی به لحاظ تحصیلی بسیار موفق بودند و برخی دیگر نبودند اما اغلب آن‌ها در یک چیز مشترک بودند.



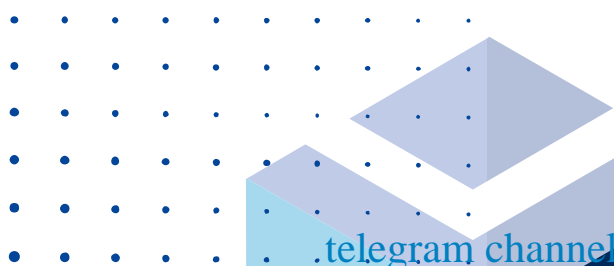


مستقل از همه‌ی این تفاوت‌های شخصیتی، فرهنگی، فکری، سیاسی و مذهبی و مستقل از دستاوردهای تحصیلی که داشتند بسیاری از آن‌ها در مسیر زندگی خودشان مرتکب اشتباهاتی در مسیر موفقیت و خوشبختی خود می‌شدند. من افراد باهوشی را می‌دیدم که در حل مسائل درسی موفق‌اند اما در حل مسائل زندگی‌شان لنگ می‌زدند، به عنوان مثال رتبه اول دانشگاه از ازدواج ناموفقی سردر می‌آورد که یک دهم هوش او برای شناسایی آن انتخاب نامناسب کافی بود، دانشجوی دکتری که از خودکشی سر در می‌آورد، دختر فوق لیسانسی که با یک معتاد ازدواج می‌کرد، زنی که پس از سال‌ها تجربه‌ی زندگی مشترک هنوز در ارتباط با همسرش از بدیهی‌ترین اشتباهات برخوردار بود و خلاصه بسیاری از رفتارهای نادرست کوچک و بزرگی که در زندگی خودم، اطرافیانم و فیلم‌ها می‌دیدم.

آنجا بود که متوجه شدم تحصیلات شاید توانسته دانش را به ما بیاموزد، شاید توانسته تخصص‌های ریاضی و جغرافیا و نجوم و غیره را به ما بیاموزد اما نتوانسته درس زندگی را به ما بیاموزد، نتوانسته خودشناسی و خودآگاهی را به ما بیاموزد تا بفهمیم که انگیزه‌ی رفتارهایمان چیست. نتوانسته اندیشیدن و تفکر را بیاموزد تا بفهمیم که پایان راهی که می‌رویم چیست.

من متوجه شدم شاید ما توانسته‌ایم با تحصیلات مدارج عالی را طی کنیم، تخصص‌های بالا کسب کنیم آموزش‌های پیشرفته ببینیم اما نتوانسته‌ایم خودمان را، شخصیت و منشمان را، عقل و خرد و فرزاندگی را در درونمان آن طور که باید رشد دهیم.

چیزی که بیشتر مرا می‌رنجاند این بود که عموم افرادی که می‌دیدم در هر سطح زندگی که بودند علاقه‌ای به مراجعه به مشاور نداشتند و معمولاً مسائل خود را با کسانی که ممکن بود دانش و تجربه‌ی کافی ندارند مطرح کنند. بسیاری از آن‌ها وقتی برای مطالعه‌ی کتاب‌هایی که آن‌ها را در بهتر زیستن یاری دهد اختصاص نمی‌دادند. من که آن زمان‌ها به مطالعه‌ی کتاب‌های خودیاری و کمک به بهبود زندگی خودم علاقه داشتم و در عین حال بسیار دلسوز دیگران بودم ناخودآگاه به





یک مشاور برای اطرافیانم تبدیل شدم.

پس از آن بود که دانستم که آموزش اصول موفقیت یک ضرورت است و بسیاری افرادی که به یادگیری آن نیازمندند. از این رو تصمیم گرفتم همچنان که برای رشد و ارتقای خود تلاش می‌کنم گامی نیز در راستای تأمین این نیاز بردارم. در این راستا، با اتکا به چشم‌اندازی که در ذهن خود می‌دیدم از کار و درآمد مناسبی که داشتم استعفا دادم و به مدت یک سال به مطالعه بیشتر، توسعه توانمندی‌های خودم و تولید محتوا پرداختم تا اینکه سرانجام این وبسایت آموزشی را راه‌اندازی کردم. به سبب این کار فرصت بیشتری برای مطالعه و بازنگری در خودم و زندگی‌ام پیدا کردم. خیلی بیشتر از قبل فرصت یافتم که خودم را رشد دهم و تأثیرات آن را در زندگی فردی، خانوادگی و حرفه‌ای‌ام دیدم. به جرئت می‌گویم اصولی که اینجا آموزش می‌دهم اصولی است که هر روز به آن‌ها توجه می‌کنم و در زندگی خودم بسیار موثر بوده است؛ و آرزو دارم که در زندگی خوانندگان نیز بسیار موثر باشد.

با آرزوی روزهایی سرشار

مرضیه فاطمی

مدیر وبسایت یک پنجره

www.۱Panjereh.ir

