

تکنیک های هدفگذاری



شناخت هدف و انواع آن
تفاوت هدف و آرزو
راههای هدفگذاری

منبع: دهکده جهانی موفقیت

تکنیک های هدفگذاری

والا ترین هدف شما در زندگی تان چیست؟ چه موانع و محدودیت‌هایی بر سر راهتان وجود دارد؟ چه عاملی شما را عقب نگه داشته است؟ آیا خواسته‌های قطعی خود را در زمینه‌های فکری، جسمی، احساسی، روحی و مالی مشخص و دقیقی برای رسیدن به این خواسته‌ها تعریف کرده‌اید؟ آیا می‌خواهید در زندگی خود شاهکاری بیافرینید یا اینکه راحت‌تر این است که ستایشگر شاهکارهای دیگران باشید؟

ذهن بشر همیشه در حال جستجو است و دست‌کم می‌خواهد از رنج‌ها بکاهد و به دنبال راه‌هایی برای لذت و خوشی بیشتر است. مشکل ما این است که نمی‌دانیم چگونه از نیروهای خود استفاده کنیم. هدف‌های ما هر چه باشند بر نحوه زندگی ما مؤثرند. اگر بخواهیم نیروی بی‌پایانی را که در درون ماست کشف کنیم باید هدف‌هایی آن‌چنان بزرگ و والا داشته باشیم که ما را به حرکت درآورد تا فراتر از حد معمول خود برویم و توانایی‌های واقعی خود را کشف کنیم.

به یاد داشته باشید که شرایط فعلی شما نماینده حداکثر توانایی تان نیست بلکه بزرگی هدف‌هایی که در سردارید نشان‌دهنده توانایی شماست

نکته مهم در هدف‌گذاری این است که هدف‌هایی بزرگ و الهام‌بخش داشته باشیم تا نیروهای درونی ما آزاد شود. هدف‌های ما شاید در نگاه اول غیرممکن

تکنیک های هدفگذاری

به نظر برسند، اما وقتی به امکان رسیدن به آنها فکر کنیم حس شور و هیجان فوق العاده‌ای در خود حس می‌کنیم. برای یافتن هدف‌های عالی باید نظام عقیدتی خود را تغییر دهیم و به اینکه چه اموری از قدرت ما خارج است اعتنا نکنیم.

تعیین هدف پایه همه موفقیت‌های زندگی و اولین قدم برای تبدیل ذهنیت‌ها به عینیت است.

کار هدف‌گذاری، به قدرت بینایی چشم شباهت دارد. هر چه به هدف موردنظر نزدیک‌تر شوید آن را با دقت و روشنی بیشتری می‌بینید و نه تنها خود هدف بلکه جوانب و اطراف آن را نیز دقیق‌تر می‌بینید. هنگامی که هدفی برای زندگی قرار می‌دهیم معنی‌اش این است که خود را به پیشرفت و تعالی تدریجی و پایدار مقید کرده‌ایم.

احساس نارضایتی مهم‌ترین کلید موفقیت

این رنجی است که در زندگی به آن نیازمندیم و بلافاصله به کردارهای تازه و مثبت تبدیل می‌شود. در حقیقت شور و هیجان زندگی چیزی جز همین احساس فشار یا تنش درونی نیست. فشار ناشی از عدم رضایت دشمن شما نیست بلکه یارتان است.

ساده‌ترین راه این است که در حضور جمع خود را متعهد کنید به هدف‌های خود برسید. در این صورت خیلی مشکل است که به محض مواجه شدن با موانع مأیوس شوید و از حرف خود برگردید. این ابزار مؤثری است که

تکنیک های هدفگذاری

شما را به ادامه دادن تشویق می کند ولو اینکه راه کمی هم ناهموار باشد



تنها داشتن هدف نیست که اهمیت دارد بلکه شیرینی های زندگی که در راه رسیدن به هدف نصیبتان می شود نیز به همان اندازه مهم است. اگر سعی کنیم زمان حال را به خوشی بگذرانیم، بهره بیشتری از زندگی خواهیم برد. درعین حال که هدفها به زندگی ما جهت می دهند باید به این فکر هم باشیم که از هرروز زندگی خود کمال استفاده و لذت را ببریم. توجه کنید که داشتن هدف در زندگی مهم تر از دستاوردهای فردی است. اگر در مسیر صحیح حرکت کنیم نه تنها به هدفهای خود می رسیم بلکه ممکن است به نتایج بزرگتری نیز دست یابیم

تکنیک های هدفگذاری

داشتن هدف می تواند قابلیت های ما را افزون سازد و رسیدن به یک هدف ممکن است موجب رسیدن به موفقیت های بزرگ تری شود. به یاد داشته باشید برای رسیدن به هدف باید تعهد و الزام در کار باشد. بزرگ ترین پاداش ها را به کسانی می دهند که تا رسیدن به هدف دست از تلاش بی وقفه برندارند. کوشش باید مداوم و پی گیر باشد. تفاوت افرادی که رؤیاهای خود را عملی می کنند و کسانی که تأسف می خورند همین است.

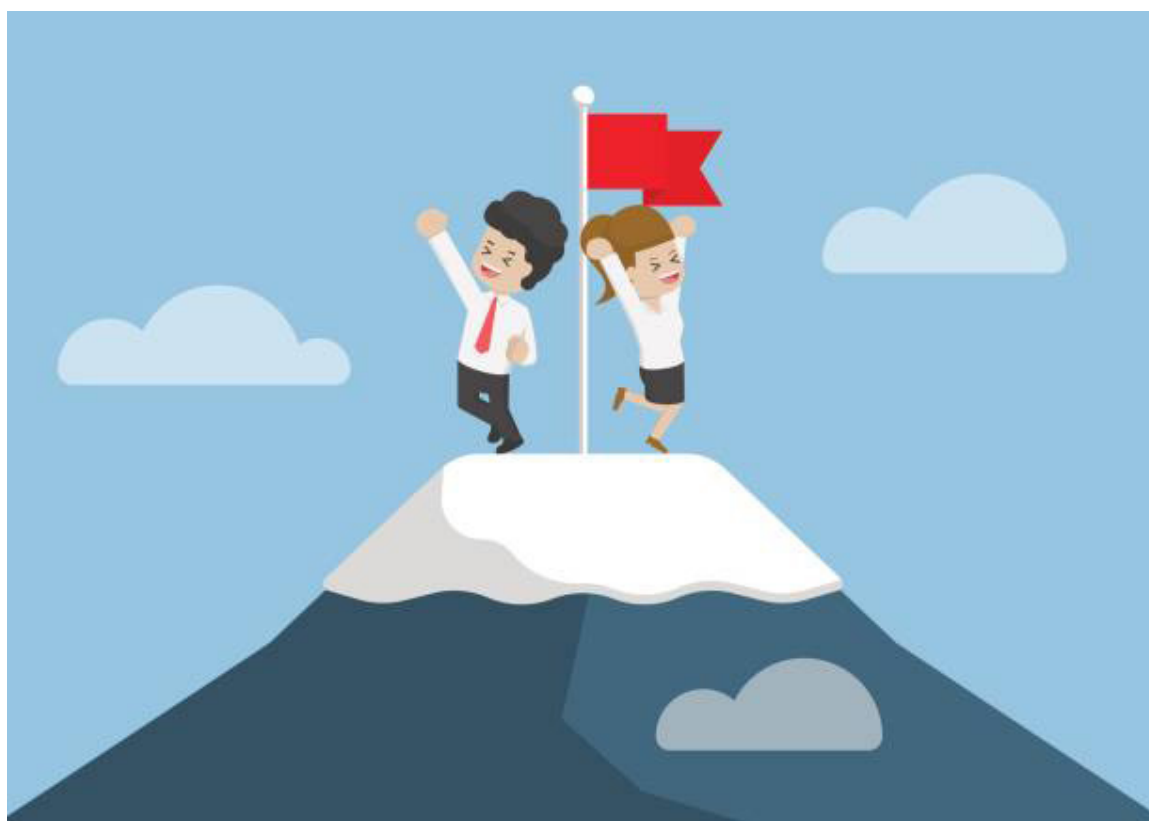
استفاده از غربال ذهنی برای رسیدن به هدف

افراد موفق قدرت عجیبی دارند که همه چیز و هر چیز را که باهدف آنان در ارتباط باشد متوجه شوند و از آن در جهت خواسته های قلبی خود استفاده کنند. این اشخاص از «نظام شبکه فعال کننده» استفاده می کنند. این نظام تعیین می کند که به چه اموری توجه کنید و چه چیزهایی را ببینید. این سیستم نوعی غربال ذهنی است. عوامل محرکه زیادی هر لحظه ما را بمباران می کنند اما مغز آن ها را بررسی می کند و فقط اموری را مورد توجه قرار می دهد که از نظر ما مهم هستند.

وقتی هدفی را انتخاب می کنید امور مربوط به آن در برابر دیدگان شما قرار می گیرد. میزان هوشیاری شما افزایش می یابد و بلافاصله به چیزهایی توجه می کنید که همیشه در اطرافتان بوده و شما به آن ها توجهی نداشتید. همین تغییر وضعیت ذهنی می تواند شما را به صورت دقیق تری در مسیر هدف هایتان قرار دهد. همین که

تکنیک های هدفگذاری

تصمیم بگیرید و از احساسات قوی خود استفاده کنید و اولویت های خود را بشناسید و به آنها توجه کنید تمام نیروهای درونی در جهت تحقق آن بسیج می شوند



تصمیم بگیرید و معیارهای بالاتری برای خود انتخاب کنید. با ایجاد هدفهای تازه تغییراتی در خود به وجود آورید و چیزهایی را که باید داشته باشید روی کاغذ بیاورید. قضاوت در مورد توانایی های خود را برای مدت کوتاهی کنار بگذارید. همه افکار مخرب را رها کنید و بدون در نظر گرفتن موقعیت و امکانات فعلی تان هرچه به ذهنتان می آید بنویسید. همه هدف های درازمدت خود را در زمینه های معنوی، فکری، جسمی، عاطفی و مالی خود یادداشت کنید. آنگاه برای هدف های خود مهلت تعیین کنید

تکنیک های هدفگذاری

اکنون قدم اول را بردارید و نادیدنی‌ها را به دیدنی‌ها و رؤیایها را به سرنوشت تبدیل کنید. این کار را در چهار زمینه انجام دهید

- ۱- هدف‌های مربوط به رشد شخصی
- ۲- هدف‌های شغلی و اقتصادی
- ۳- هدف‌های تفریحی و ماجراجویانه
- ۴- هدف‌های خیرخواهانه

در مورد هر زمینه فکر کنید و هر چه به نظرتان می‌آید بنویسید. مدام از خود بپرسید: «اگر می‌دانستم هر چیزی را که بخواهم به دست می‌آورم چه چیزهایی را می‌خواستم؟ اگر می‌دانستم هرگز شکست نمی‌خورم به دنبال چه هدفی می‌رفتم؟» به چگونگی فکر نکنید. فقط سعی کنید بفهمید میل و آرزوی واقعی‌تان چیست؟ هم‌اکنون خود را در موقعیت فکری لازم قرار دهید به طوری که مطلقاً ایمان و اطمینان داشته باشید که قادر به انجام هر کاری هستید. برای خود هیچ محدودیتی قائل نشوید

هدف‌های مربوط به خودسازی - ۱

قدم اول: هر تغییری را که می‌خواهید در خود به وجود آورید روی کاغذ بیاورید. در مورد وضعیت جسمی و تناسب‌اندام، توسعه فکری اجتماعی، زمینه‌های احساسی، ویژگی‌های رفتاری، فعالیت‌های انسان دوستانه و ارتباط با خداوند هر چیزی که به ذهنتان می‌رسد بنویسید و جلو جریان فکر خود را بگیرید. دست‌کم پنج دقیقه

تکنیک های هدفگذاری

راجع به هدف‌هایتان فکر کنید و بدون توقف بنویسید. احمق باشید، دیوانه باشید، بچه شوید، چون گاهی همین نظرات غیرعادی نتایج بزرگی به بار می‌آورند.

قدم دوم: اکنون برای این هدف‌ها مهلت معینی در نظر بگیرید. هدف‌ها رؤیاهایی هستند که باید در زمان معینی عملی شوند؛ یعنی تعیین زمان موجب می‌شود نیروهای خودآگاه و ناخودآگاه شما در جهت تحقق هدف‌های مزبور به کار بیفتند.

قدم سوم: اکنون مهم‌ترین هدف یک‌ساله خود را انتخاب کنید، دو دقیقه وقت بگذارید و در یک پاراگراف دلیل خود را برای خواسته‌تان بنویسید. اگر دلایل محکم و قوی برای انجام کاری در دست داشته باشیم همیشه می‌توانیم راهی برای چگونگی انجام آن پیدا کنیم.

هدف‌های شغلی و اقتصادی - ۲

قدم اول: کلیه خواسته‌های خود را در زمینه شغلی، اقتصادی، بازرگانی و مالی روی کاغذ بیاورید. می‌خواهید درآمد سالانه‌تان چقدر باشد؟ برای اداره امور مالی خود چه هدف‌هایی دارید؟ در چه زمینه‌هایی مایل به سرمایه‌گذاری هستید؟ مایل هستید در محیط کارتان چه خدماتی ارائه دهید؟ می‌خواهید به چه پستی نائل شوید؟

قدم دوم: برای هدف‌هایتان زمان تعیین کنید. توجه کنید آنچه مهم است این است که

خود را مطلقاً نسبت به این هدف‌ها پایبند بدانید.

تکنیک های هدفگذاری

قدم سوم: مهم ترین هدف یک ساله خود را تعیین کنید و در یک بند بنویسید چرا می خواهید خود را به این هدف ملزم کنید. دلایل محکم و قانع کننده ای برای آن ها پیدا کنید

هدف های تخیلی و ماجراجویانه - ۳

اگر از نظر مالی هیچ گونه مضیقه و محدودیتی نداشته باشید چه چیزهایی برای خود تهیه می کنید؟ چه کارهایی انجام می دهید؟ در این جهان چه چیزی را بیشتر از همه دوست دارید؟

قدم اول: پنج دقیقه وقت صرف کنید و هر آرزویی که در دل دارید بنویسید. چه چیزی را مایلید بسازید، ایجاد کنید یا بخرید؟ در چه مراسمی دوست دارید شرکت کنید؟ آیا دلتان می خواهد با یکی از بازیگران معروف یا ورزشکاران ملاقات کنید؟

قدم دوم: مانند موارد قبلی برای اهدافتان زمان تعیین کنید

قدم سوم: دلایل خود را شرح دهید. اگر برای هدفی دلایل قوی و محکمی نداشتید آن را تغییر دهید

هدف های خیرخواهانه - ۴

این اهداف ممکن است الهام بخش تر از بقیه باشند و شوق و انگیزه بیشتری در شما ایجاد کنند؛ زیرا با تعقیب این گونه هدف هاست که می توانید اثری از

تکنیک های هدفگذاری

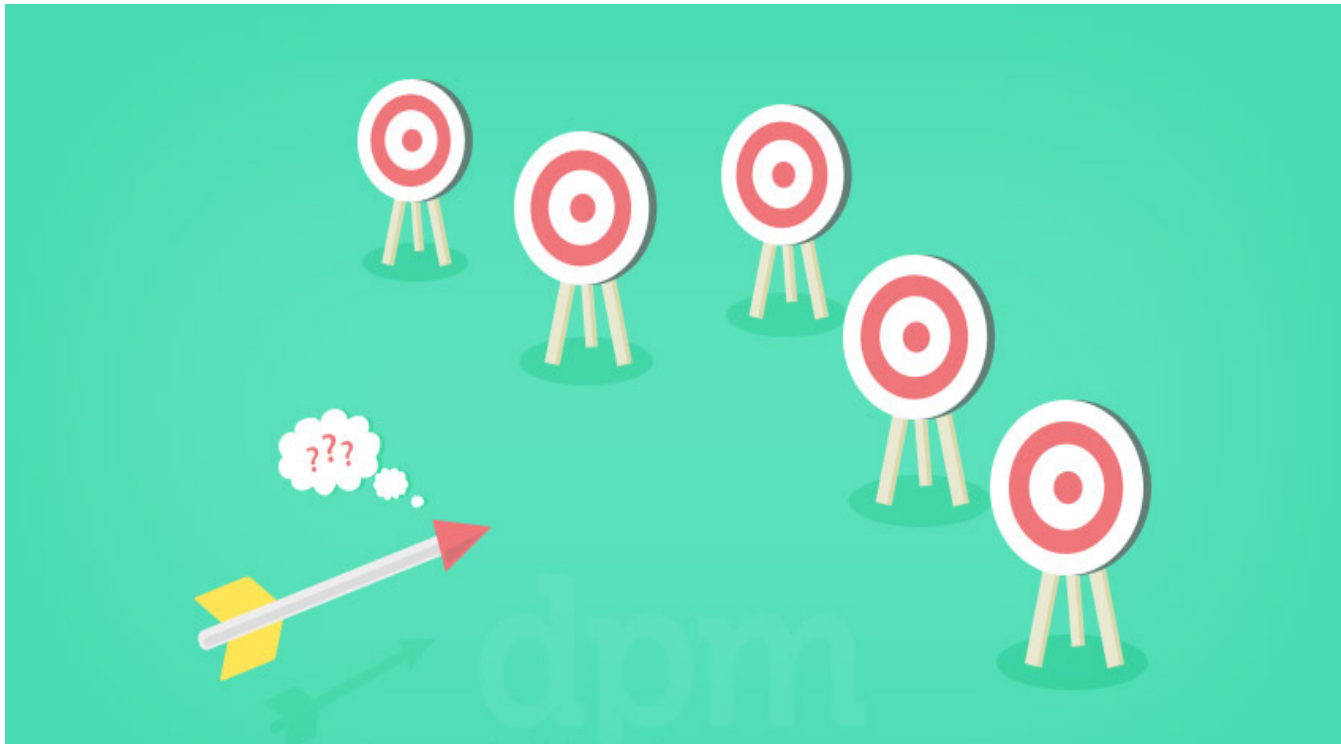
خود بجا بگذارید که زندگی دیگران را واقعاً دگرگون کند. پنج دقیقه فکر کنید و سپس هدف‌های خود را بر روی کاغذ بیاورید. برای آن‌ها زمان تعیین کنید و مهم‌ترین آن‌ها را که می‌خواهید در یک سال آینده به آن دست‌یابید انتخاب کنید. دلایل خود را برای رسیدن به آن هدف در زمان یک سال بنویسید.

هر روز به این هدف‌ها نگاه کنید. آن‌ها را در معرض دیدتان قرار دهید تا مدام به خودتان یادآوری کنید. تصمیم بگیرید که به دنبال آن هدف‌ها باشید و این کار را از همین لحظه شروع کنید.

برای اینکه رسیدن به هدف به‌طور قطع تضمین شود، باید پیشاپیش ذهن خود را طوری شرطی کنید که از رسیدن به هدف‌ها لذت زیادی احساس کنید. حداقل روزی دو بار باید هدف‌های مورد نظر را مجسم کنید و لذتی که از نیل به آن اهداف ارزشمند خواهید برد به تصور درآورید. توجه دائمی به اهداف پیوندهای عصبی بین وضعیت فعلی و آتی شما ایجاد می‌نماید و در اثر ایجاد کیفیت شرطی در شما اطمینانی کامل نسبت به موفقیت به وجود می‌آورد؛ و این ایمان شما را به موفقیت می‌رساند. برای اینکه زودتر به اهدافتان برسید از تجارب دیگران استفاده کنید. پس از همین امروز شروع کنید.

ویکتور هوگو: «هیچ چیز به اندازه رؤیا در ساختن آینده مؤثر نیست.
»مدینه‌های فاضله امروز، واقعیت‌های فردایند»

تکنیک های هدفگذاری



فایده هدف گذاری

تعقیب یک هدف موجب جریان های زنجیره ای دیگری می شود که ممکن است پیامدهایی بهتر و بزرگ تر از هدف و مقصود اولیه داشته باشد. رسیدن به هدف ها به خودی خود باعث خوشبختی درازمدت نمی شود، بلکه شخصیت شما از طریق تعقیب هدف ساخته می شود.

برای رسیدن به هدف ناچار باید موانعی را از سر راه بردارید و این کار به شما احساسی عمیق و پایدار از کمال و موفقیت می دهد؛ بنابراین شاید اساسی ترین سؤال این است که «چگونه فردی باید باشیم تا به خواسته های خود برسیم؟» لطفاً اندکی وقت صرف کنید و

تکنیک های هدفگذاری

طی چند سطر توضیح دهید چه خصوصیات اخلاقی، مهارت‌ها، توانائی‌ها، اعتقادات و طرز فکری باید داشته باشید تا به همه هدف‌هایی که تاکنون یادداشت کرده‌اید دست‌یابید.

مهم‌ترین قدم

مهم‌ترین کاری که برای رسیدن به هدف بکنید این است که به‌محض تعیین هدف، بلافاصله حرکتی برای رسیدن به آن انجام دهید. هرگز اهداف خود را روی زمین نگذارید مگر اینکه عمل مثبتی را در جهت رسیدن به آن انجام داده باشیم. تصمیم واقعی آنست که عمل در پی داشته باشد و آن عمل از هم‌اکنون باید آغاز شود. در مورد هر یک از چهار هدف یک‌ساله باید هرروز حداقل یک‌بار احساس پیشرفت و موفقیت کنید.

رسیدن به یک هدف هیچ ارزشی نخواهد داشت، مگر اینکه پیش از رسیدن به آن هدف‌های تازه‌تر و بزرگ‌تری برای خود در نظر گرفته باشید.

به‌محض نزدیک شدن به هدف موردنظر بلافاصله هدفی والاتر و تازه‌تر برای خود معین کنید. با این کار احساس کمال به نرمی به احساس انتظار و الهامی تازه مبدل می‌شود و شخص را به رشد دائمی مقید می‌کند. رسیدن به آسایش و راحتی هدف نهایی نیست. زیرا در این صورت نیروی محرکه و شوق پیشرفت از بین می‌رود و انسان را کد می‌شود. باید بدانید هدف غائی خدمت و خیرخواهی است. پیدا کردن راهی برای کمک به دیگران

تکنیک های هدفگذاری

خصوصاً آنان که دوستشان داریم چیزی است که می‌تواند برای همه عمر الهام‌بخش ما باشد.

ذهن خود را برای موفقیت برنامه‌ریزی کنید. وقتی اهدافتان را تعیین کردید مانند یک تانک زره‌پوش در خود احساس قدرت و اطمینان کنید و خود را متعهد کنید و هدف‌های تازه خود را بارها و بارها مجسم کنید تا متجلی شوند. خود انگیزه‌های خویشتن را طراحی کنید و همه امکانات را بکار گیرید تا هدف‌های خود را به نتیجه برسانید.

اگر شما هم جزو افراد بی هدف هستید و یا می‌خواهید در مسیر اهداف خود گام‌های استواری بردارید و به آموزش‌های شناخت هدف، تکنیک‌های هدفگذاری، تفاوت هدف و آرزو دسترسی داشته باشید دوره آموزش‌های جامع هدفگذاری استاد سعید پورندی را زاد دست ندهید

