



# مهندسی هدف

رامتین بختیاری

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# مهندسی هدف

ver 2.03

مدیریت کردن هدف ، ایجاد مسیری دقیق از آن چیزی  
است که شما در پایان سال ، بابت محقق کردن آن ،  
لبخند رضایت و آفرین گفتنی ، در دل داشته باشید .

دامتیبی

بختیاری

سال ۱۳۹۲ در یک نگاه

خرداد						اردیبهشت						فروردین					
۲۵	۱۸	۱۱	۴	شنبه		۲۸	۲۱	۱۴	۷	شنبه		۳۱	۲۴	۱۷	۱۰	۳	شنبه
۲۶	۱۹	۱۲	۵	یکشنبه		۲۹	۲۲	۱۵	۸	۱	یکشنبه	۲۵	۱۸	۱۱	۴	یکشنبه	
۲۷	۲۰	۱۳	۶	دوشنبه		۳۰	۲۳	۱۶	۹	۲	دوشنبه	۲۶	۱۹	۱۲	۵	دوشنبه	
۲۸	۲۱	۱۴	۷	سه‌شنبه		۳۱	۲۴	۱۷	۱۰	۳	سه‌شنبه	۲۷	۲۰	۱۳	۶	سه‌شنبه	
۲۹	۲۲	۱۵	۸	۱	چهارشنبه	۲۵	۱۸	۱۱	۴	چهارشنبه	۲۸	۲۱	۱۴	۷	چهارشنبه		
۳۰	۲۳	۱۶	۹	۲	پنج‌شنبه	۲۶	۱۹	۱۲	۵	پنج‌شنبه	۲۹	۲۲	۱۵	۸	۱	پنج‌شنبه	
۳۱	۲۴	۱۷	۱۰	۳	جمعه	۲۷	۲۰	۱۳	۶	جمعه	۳۰	۲۳	۱۶	۹	۲	جمعه	

شهریور						مرداد						تیر					
۳۰	۲۳	۱۶	۹	۲	شنبه	۲۶	۱۹	۱۲	۵	شنبه	۲۹	۲۲	۱۵	۸	۱	شنبه	
۳۱	۲۴	۱۷	۱۰	۳	یکشنبه	۲۷	۲۰	۱۳	۶	یکشنبه	۳۰	۲۳	۱۶	۹	۲	یکشنبه	
۲۵	۱۸	۱۱	۴	دوشنبه	۲۸	۲۱	۱۴	۷	دوشنبه	۳۱	۲۴	۱۷	۱۰	۳	دوشنبه		
۲۶	۱۹	۱۲	۵	سه‌شنبه	۲۹	۲۲	۱۵	۸	۱	سه‌شنبه	۲۵	۱۸	۱۱	۴	سه‌شنبه		
۲۷	۲۰	۱۳	۶	چهارشنبه	۳۰	۲۳	۱۶	۹	۲	چهارشنبه	۲۶	۱۹	۱۲	۵	چهارشنبه		
۲۸	۲۱	۱۴	۷	پنج‌شنبه	۳۱	۲۴	۱۷	۱۰	۳	پنج‌شنبه	۲۷	۲۰	۱۳	۶	پنج‌شنبه		
۲۹	۲۲	۱۵	۸	۱	جمعه	۲۵	۱۸	۱۱	۴	جمعه	۲۸	۲۱	۱۴	۷	جمعه		

آذر						آبان						مهر					
۳۰	۲۳	۱۶	۹	۲	شنبه	۲۵	۱۸	۱۱	۴	شنبه	۲۷	۲۰	۱۳	۶	شنبه		
۲۴	۱۷	۱۰	۳	یکشنبه	۲۶	۱۹	۱۲	۵	یکشنبه	۲۸	۲۱	۱۴	۷	یکشنبه			
۲۵	۱۸	۱۱	۴	دوشنبه	۲۷	۲۰	۱۳	۶	دوشنبه	۲۹	۲۲	۱۵	۸	۱	دوشنبه		
۲۶	۱۹	۱۲	۵	سه‌شنبه	۲۸	۲۱	۱۴	۷	سه‌شنبه	۲۰	۲۳	۱۶	۹	۲	سه‌شنبه		
۲۷	۲۰	۱۳	۶	چهارشنبه	۲۹	۲۲	۱۵	۸	۱	چهارشنبه	۲۴	۱۷	۱۰	۳	چهارشنبه		
۲۸	۲۱	۱۴	۷	پنج‌شنبه	۳۰	۲۳	۱۶	۹	۲	پنج‌شنبه	۲۵	۱۸	۱۱	۴	پنج‌شنبه		
۲۹	۲۲	۱۵	۸	۱	جمعه	۲۴	۱۷	۱۰	۳	جمعه	۲۶	۱۹	۱۲	۵	جمعه		

اسفند						بهمن						دی					
۲۴	۱۷	۱۰	۳	شنبه	۲۶	۱۹	۱۲	۵	شنبه	۲۸	۲۱	۱۴	۷	شنبه			
۲۵	۱۸	۱۱	۴	یکشنبه	۲۷	۲۰	۱۳	۶	یکشنبه	۲۹	۲۲	۱۵	۸	۱	یکشنبه		
۲۶	۱۹	۱۲	۵	دوشنبه	۲۸	۲۱	۱۴	۷	دوشنبه	۳۰	۲۳	۱۶	۹	۲	دوشنبه		
۲۷	۲۰	۱۳	۶	سه‌شنبه	۲۹	۲۲	۱۵	۸	۱	سه‌شنبه	۲۴	۱۷	۱۰	۳	سه‌شنبه		
۲۸	۲۱	۱۴	۷	چهارشنبه	۳۰	۲۳	۱۶	۹	۲	چهارشنبه	۲۵	۱۸	۱۱	۴	چهارشنبه		
۲۹	۲۲	۱۵	۸	۱	پنج‌شنبه	۲۴	۱۷	۱۰	۳	پنج‌شنبه	۲۶	۱۹	۱۲	۵	پنج‌شنبه		
۲۳	۱۶	۹	۲	جمعه	۲۵	۱۸	۱۱	۴	جمعه	۲۷	۲۰	۱۳	۶	جمعه			

## سراغلاز

بگذارید یک موضوعی را اعتراف کنم! اگر شما قصد دارید مشکلات و سختی های برنامه ریزی را کم کنید، باید بتوانید هر روز خودتان را ارزیابی کنید.

یک سوال حیاتی! مهمترین عاملی که در طول روز به شما رضایت می دهد چیست؟ به نظر خود من، مهمترین عامل میزان کارهای مفیدی است که من بتوانم در طول یک روز انجام دهد و به نوعی باید بتوانم از حجم کارهای هفتگی خودم کم کنم تا یک رضایتی از نتیجه برنامه ریزی صورت گرفته داشته باشم.

خیلی ساده اگر بخواهیم صحبت کنیم، باید بدانیم که در طول یک روز می خواهیم چه کار کنیم؟ مجموع کارهای روزانه ما در نهایت کارهای یک هفته ما را شکل می دهند. حالا همین هفته ها را اگر در نظر بگیریم مجموع کارهای ۴ هفته، یک ماه را شکل می دهند و در کل می توانیم ببینیم که در یک ماه و بعد از آن در یک فصل چه کارهایی را می توانیم انجام دهیم. فرض کنید شما یک هدف طولانی خاص امسال دارید. مثلاً، اگر شما بخواهید یک لپ تاپ بخرید، اول باید مشخص کنید تا چه ماهی آن را نیاز دارید و قصد دارید بخرید. به عنوان مثال ۸ ماه دیگر. اگر پول لپ تاپ ۱,۶۰۰,۰۰۰ باشد، شما باید ماهی ۲۰۰ هزار تومان برای آن کنار بگذارید.

یعنی به عبارتی هفته ای ۵۰ هزار تومان پس انداز به شما کمک می کند تا ۸ ماه دیگر بتوانید این هدف طلایی را بدست بیاورید.

کار خیلی ساده خواهد بود! کافی است شما مهمترین اهدافی را که امسال در نظر دارید را مشخص کنید. من در صفحه بعد چند هدف کلی و قابل دستیابی امسال را لیست می کنم.

- شروع آموزش زبان فرانسه تا اردیبهشت
- کم کردن ۶ کیلو اضافه وزن تا بهمن
- خرید لپ تاپ HP تا سقف ۱,۸۰۰,۰۰۰ تا بهمن
- مسافرت تفریحی ۱۰ روزه با بودجه ۱ میلیون تومان تا شهریور
- بیمه بدنه ماشین به مبلغ ۱,۲۰۰,۰۰۰ تومان تا خرداد
- مطالعه ۸ کتاب در زمینه کارم تا اسفندماه
- پس انداز ۳ میلیون تومان پول تا اسفندماه
- تعویض گوشی موبایل تا بودجه ۱,۲۰۰,۰۰۰ تا مهرماه
- پیاده روی هفتگی مجموعاً ۶ کیلومتر تا اسفندماه
- افزایش درآمد ۴۰۰ هزار تومان تا شهریور

مسلماً این ، کل هدف های طلایی نیست که من در پیش خواهم داشت و یا به ذهن من می رسد، برای همین، لیست اهداف طلایی را می توانیم در هر موقع به روز رسانی کنیم. فقط ۳ نکته خیلی ساده:

۱- هدف خودتان را با توجه به شرایط ، قابل دستیابی طراحی کنید.

مثلاً اگر الان ۷۰۰ هزار تومان حقوق می گیرید، گام افزایشی را مناسب آن انتخاب کنید و پس از بدست آوردن آن هدف و چشیدن طعم آن موفقیت و پیروزی، هدف بعدی را ترسیم کنید.

۲- هدف طلایی خود را برایش تاریخی تنظیم کنید.

مثلاً خرید لپ تاپ که تا ۲ بهمن ماه میخواهید بخرید، این یعنی دقیقاً بدانید تا کی وقت برنامه ریزی دارید.

۳- نکته مهم و خیلی ساده آخر اینست که هدف خودتان را واضح تعریف کنید.

مثلاً در خرید لپ تاپ مشخص کنید که من یک لپ تاپ HP با هاردیسک ۵۰۰ گیگا بایت و CPU core i5 و صفحه نمایش ۱۳" می خواهم.

اینجوری معلوم است که دنبال چه هستید. وقتی مشخص باشد به دنبال چه چیزی می گردید آن وقت نیازی نیست ذهن ناخودآگاه خودتان را دوباره برنامه ریزی کنید. در حقیقت این ذهن ناخودآگاه خودش برنامه ریزی غیر محسوسی را برای دستیابی به آن هدف طلایی انجام می دهد.

دیدید! موضوع به همین سادگی بود. یعنی نوشتن هدف طلایی که خیلی هم موضوع سختی نیست، تعیین زمان و تعیین دقیق آن هدف مثل مثال خرید لپ تاپی که در نظر گرفتیم.

خب! حالا که این همه کار ساده داریم انجام می دهیم، بیایم کارهای ساده دیگری را هم انجام دهیم تا ببینم چطور خرید لپ تاپ را محقق تر کنیم.

فرض کنید که من پس از مشخص کردن هدف های طلایی سال یا این فصل خودم، می خواهم آنها را محقق کنم. حالا به نظر شما اگر من آنها را بنویسم و مرور کنم کافی خواهد بود؟

حالا بیایید یک کار کوچک دیگر انجام دهیم. من ترجیح می دهم اینقدر ساده به این موضوع نگاه کنم که زودتر آن **هدف طلایی** را بدست بیاورم و بروم سراغ هدف طلایی بعدی.

برای این کار برای هر هدف طلایی مشخص کنید چه راه کارهایی برای انجام آن به ذهنتان می رسد. حداقل ۱۰ روش را معلوم کنید. این روش ها هر چیزی می تواند باشد که شما را برای رسیدن به آن هدف سریعتر به جلو هل دهد. بعنوان مثال، در همان هدف طلایی خرید لپ تاپ HP تا سقف ۱,۸۰۰,۰۰۰ تومان من تا ۲ بهمن فرصت دارم پول آن را به روش هایی که به ذهنم می رسد بدست بیاورم:

اگر از الان تا ۲ بهمن من فقط ۶ ماه زمان داشته باشم یعنی ماهیانه ۳۰۰ هزار تومان باید پس انداز کنم تا پول لپ تاپ به راحتی فراهم شود.



- ۱- پس انداز ماهیانه ۳۰۰ هزار تومان از حقوق
- ۲- دریافت وام یک میلیون تومانی شرکت و پس انداز ماهیانه ۱۲۰ هزار تومان
- ۳- روزانه ۱۰ هزار تومان پس انداز کنم
- ۴- روزی ۵ هزار تومان خرج را کم کنم و ۵ هزار تومان هم اضافه پس انداز کنم
- ۵- ماهیانه یک پروژه تا سقف ۵۰۰ هزار تومان انجام دهم
- ۶- روزی ۲ ساعت اضافه کار داشته باشم
- ۷- یک یا ۲ شاگرد خصوصی برای بعد از ظهرها و یا پنجشنبه ها بگیرم
- ۸- دریافت پول صندوق ماهیانه
- ۹- ۵۰۰,۰۰۰ تومان از پدر قرض بگیرم و ۳۰۰,۰۰۰ هزار تومان هم از مادرم و روزی ۴۰۰۰ هزار تومان پس انداز کنم.
- ۱۰- لپ تاپ فعلی و بلندگوها را تا ۷۰۰ هزار تومان بفروشم و روزی ۵۰۰۰ تومان هم پس انداز کنم.
- ۱۱- غذا خوردن بیرون را فقط برای آخر هفته می گذارم.
- ۱۲- خرج اضافی برای ماشین نمی کنم و هیچ وسیله اضافی نمی خرم.
- ۱۳- ۳۰٪ هر پرداختی که بابت لباس و یا هدیه می دهم را هم پس انداز می کنم.
- ۱۴- روزها صبح زودتر از خواب بیدار می شوم تا با مترو بروم و روزی ۳ هزار تومان ذخیره کنم که در ۶ ماه آینده حدوداً ۵۰۰ هزار تومان می شود.

و شاید موارد خیلی بهتری که به ذهن شما بیاید و سازگاری با شرایط شما داشته باشد به این لیست اضافه شوند. پس موضوع مهم این است که من پس از نوشتن یک هدف طلایی، حالا روشهایی را که ممکن است آن هدف را بدست آورم نیز می نویسم.

اینجوری مشخصاً معلوم می شود که من تا ۲ بهمن این لپ تاپ را چگونه باید بخرم. خوب بهترین روش هایی که در لیست نوشته شده تا به شما در خرید لپ تاپ کمک کند را انتخاب کنید و آن را برای برنامه ماهیانه و هفتگی خود تقسیم کنید.

بعنوان مثال اگر شما تصمیم گرفتید اضافه کاری کنید و ماهیانه ۲۰۰ هزار تومان هم پس انداز کنید آن را در برنامه ریزی ماهیانه خود مشخص کنید و بنویسید که با ۲۵۰ روز کارکرد و روزی ۲ ساعت اضافه کاری در نهایت شما این ماه، یکی از اهدافی که دارید ۵۰ ساعت اضافه کاری می باشد پس انداز داشته باشید.

می بینید که چقدر موضوع ساده قابل تقسیم و اجرا خواهد بود. شاید شما سر اجرای لحظه به لحظه و مو به موی آن به مسائلی برخورد کنید، اما مطمئناً این برنامه هر لحظه قابل جبران خواهد بود و اگر اینگونه برنامه ریزی نکنید، اهداف طلایی شما خود به خود اتفاق نمی افتد.

پس همین الان که در حال خواندن این نوشته ها هستید، اهداف طلایی خود را کامل کنید. هدفی که نوشته نشود فقط رویا و آرزویی شیرین و دست نیافتنی خواهد بود!

اگر اهل عمل هستید و میخواهید تغییری صورت بگیرد، این مطالب را هر از چند گاهی کنار خودتان داشته باشید و مطالعه نمایید . و اگر هنوز متقاعد نشدید که کمکی از این دفترچه بر میاد، از مقالات رایگان و دوره های صوتی سایت [iPlan.ir](http://iPlan.ir) استفاده کنید، تا هر روز یک مطلب نسبت به روز قبل بیشتر یاد بگیرید .



برنده ارزیابی درستی از توانایی های خود داشته و هوشمندانه نیز از ناتوانایی های خود آگاه است .

اما بازنده از توانایی ها و ناتوانایی های خود بی خبر است .

# هدف‌گذاری



## هدف

همیشه پیش خود فکر می‌کنیم که غافلگیر زمان می‌شویم و زمان آن طور که باید و شاید به ما اجازه نمی‌دهد کارهای که در ذهن و شاید حتی در رویاهای خود می‌پرورانیم به انجام برسانیم. بهترین فرصت‌ها و یا بدترین آنها همیشه زمانی رخ می‌دهد که انتظار و آمادگی‌اش را نداشته‌ایم. حتما شما هم با چنین موقعیت‌های دشواری روبه‌رو شده‌اید و توضیحات گفته شده را به راحتی درک می‌کنید. چرا چنین می‌شود؟ چرا برای ما این اتفاقات بیشتر رخ می‌دهد و نه دیگران؟ چرا زمانی که آمادگی این اتفاقات را داریم رخ نمی‌دهند؟ بلکه زمانی پیش می‌آیند که آمادگی آن را نداریم؟

آیا تا به حال احساس نکرده‌اید مانند خرگوش سفید در داستان آلیس در سرزمین عجایب هستید؟ ... همیشه در عجله‌اید اما هرگز به آنچه که می‌خواهید نمی‌رسید. آیا شما هم ساعات طولانی کار می‌کنید ولی همیشه این حس را دارید که اهدافتان در حال گریز هستند؟

پاسخ همه این سؤالات در بحثی به نام "مدیریت هدف متناسب با زمان" نهفته است. اما یعنی چی و این بحث به چه معناست؟

### اکثر افراد برای خود هدفگذاری نمی‌کنند؟

اگر هدف جویی حالت خود به خود و اتوماتیک داشته باشد، چرا تنها شمار اندکی از مردم هدفهای روشن، مكتوب و قابل اندازه‌گیری دارند؟ این یکی از بزرگ‌ترین اسرار زندگی است. به اعتقاد من، مردم به چهار دلیل هدفگذاری نمی‌کنند.

۱- فکر می‌کنند هدفگذاری مهم نیست.

۲- راه آن را نمی‌دانند.

۳- ترس از شکست خوردن دارند.

۴- ترس از رد شدن دارند.

مارک مک کورمک در کتاب "آنچه در دانشکده بازرگانی هاروارد به شما نمی‌آموزند" اشاره می‌کند که، از فارغ‌التحصیلان فوق لیسانس دانشکده مدیریت بازرگانی هاروارد سؤال شد: «آیا برای آینده خود هدفهای مشخص و مكتوب دارید؟» معلوم شد که تنها ۳ درصد آنها هدفهای مشخص و مكتوب داشتند. ۱۳ درصد هدف داشتند اما مكتوب نبود. به عبارت دیگر، ۸۴ درصد آنها هیچ هدفی نداشتند. به جز آنکه از دانشگاه بیرون بیایند و تعطیلات تابستانی را به خوبی و خوشی بگذرانند. ده سال بعد از آن، پژوهشگران بار دیگر با اعضای آن کلاس مصاحبه کردند. معلوم شد که آن ۱۳ درصد که هدف غیر مكتوب داشتند، دو برابر آن ۸۴ درصد بی‌هدف کسب درآمد می‌کردند. اما جالب تر

از همه ، مشخص شد که آن ۳ درصدی که هدفهای مکتوب داشتند ، ده برابر ۹۷ درصد دیگر درآمد کسب می کردند . تنها تفاوت این اشخاص این بود که به هنگام ترک دانشگاه هدف مشخص و مکتوب داشتند .

## فرایند هدف گذاری

اهداف از ماموریتها و چشم اندازها سرچشمه می گیرند و بستگی به جواب سه پرسش ذیل دارد :

۱) در حال حاضر ، کجا هستیم ؟

۲) به کجا می خواهیم برویم ؟

۳) برای رسیدن به هدف چه باید بکنیم؟

برای هدفگذاری اطلاع از ماموریت ها ، چشم انداز و وظایف فردی و سازمانی لازم و ضروری است . اهداف باید در تحقق ماموریت خودمان باشد .

وقتی که اهداف مشخص شدند برای چگونگی رسیدن به اهداف باید طرح ها و برنامه هایی تدوین گردیده ولیست کلیه فعالیتهایی که منجر به تحقق اهداف می شوند را مشخص نمود و پس از اجرای برنامه ها و فعالیتها باید نتایج و دستاوردها با اهداف مقایسه شوند تا اصلاحات لازم در اهداف ، برنامه ها و فعالیت ها به عمل آید.

**چگونه به هر چیزی که می خواهید سریع تر از آنچه فکر می کنید برسید!**

**برایان تریسی** به عنوان یکی از پیشتازان برنامه ریزی فردی و کاری ، همواره توصیه میکند که با ترسیم برنامه مشخصی از یک سال آینده و روزهای آتی خود به هر آنچه که در آرزوهای خود دارید ، جامعه عمل بیوشانید . او عنوان میکند که :

موفقیت یعنی اهداف و هر چیز دیگر توضیح و تفسیر است. این کشفی بزرگ در تمام تاریخ بشر است. زندگی شما تنها زمانی عالی خواهد شد که به طور واضح مشخص کنید چه می خواهید، برای رسیدن به آن برنامه بریزید و سپس تک تک روزها روی آن برنامه کار کنید.

**«دلیل اصلی شکست این است که مردم برنامه های جدیدی جایگزین برنامه هایی که مفید نبوده اند، نمی کنند.» (ناپلئون هیل)**

سه نقطه ی عطف زندگی من اینها بودند: اول، دریافتم که مسئول زندگی ام و هرآنچه برایم رخ داده هستم. آموختم که این زندگی تمرین برای چیز دیگری نیست، بلکه واقعی است!

به نظر می‌رسد در هر مطالعه روی افراد موفق، پذیرش مسئولیت فردی نقطه‌ی شروع است. قبل از آن هیچ اتفاقی نمی‌افتد. بعد از اینکه مسئولیت کامل را می‌پذیرید، تمام زندگی‌تان شروع به تغییر می‌کند.

دومین نقطه‌ی عطف زندگی‌ام که در ۲۴ سالگی رخ داد، کشف اهدافم بود. بدون اینکه واقعاً بدانم چه می‌کنم، نشستیم و ۱۰ چیزی که می‌خواستم در آینده‌ی قابل‌پیش‌بینی به دست آورم لیست کردم ولی بلافاصله لیست را گم کردم. اما ۳۰ روز بعد تمام زندگی‌ام تغییر کرده بود. تقریباً تمام اهداف لیست قبلاً کامل یا تا حدودی به دست آمده بودند.

نقطه‌ی عطف سوم در زندگی‌ام زمانی بود که کشف کردم «تو می‌توانی هر چیزی را که برای رسیدن به هر هدفی که برای خود تعیین می‌کنی لازم است یاد بگیری.» هیچ‌کس باهوش‌تر از شما نیست و هیچ‌کس بهتر از شما نیست. تمام مهارت‌های کسب‌وکار، فروش و پول درآوردن یادگرفته‌ی هستند. هر کسی که الان در حوزه‌ی قوی است، زمانی در آن ضعیف بوده. افراد برجسته در هر تخصصی، زمانی حتی در آن رشته نبوده‌اند و حتی نمی‌دانستند آن تخصص وجود دارد. آنچه که صدها هزار نفر انجام داده‌اند، شما هم می‌توانید انجام دهید.

## نهایی کردن فرآیند هدف‌گذاری

### ۱. تصمیم بگیرید که در هر حوزه‌ی کلیدی از زندگی‌تان دقیقاً چه می‌خواهید.

با ایده‌آل‌گرایی شروع کنید. تصور کنید محدودیتی برای آنچه می‌توانید باشید، داشته باشید یا انجام دهید وجود ندارد. تصور کنید تمام وقت و پول، تمام دوستان و آشنایان، تمام تحصیلات و تجربه‌ای که برای رسیدن به هر هدفی نیاز دارید، در اختیار دارید.

تصور کنید یک چوب جادویی دارید و زندگی‌تان را در هر یک از چهار حوزه‌ی اصلی بی‌نقص کنید. اگر زندگی‌تان در هر حوزه کامل و بی‌نقص بود، چگونه می‌بود؟

- درآمد - امسال چقدر می‌خواهید درآمد داشته باشید، سال بعد و پنج سال بعد چطور؟
- خانواده - چه سبک زندگی‌ای برای خود و خانواده‌تان می‌خواهید بسازید؟
- سلامتی - اگر سلامتی‌تان از هر جهت کامل می‌بود، چه تفاوت‌هایی با الان می‌داشت؟
- ثروت خالص - در طی زندگی کاری‌تان چقدر می‌خواهید پس‌انداز و جمع‌آوری کنید؟

**روش سه هدف:** همین الان در کمتر از ۳۰ ثانیه، سه هدف مهم زندگی‌تان را بنویسید. سریع بنویسید.

جواب شما به این «روش لیست سریع» هر چه که باشد، احتمالاً تصویر دقیقی از چیزی است که واقعاً در زندگی می‌خواهید.

### ۲. آن را بنویسید.

اهداف‌تان باید نوشته شوند. باید روشن، مشخص، باجزئیات و قابل‌اندازه‌گیری باشند. باید اهداف‌تان را طوری بنویسید انگار که می‌خواهید به کارخانه‌ای در فاصله‌ی دور سفارش دهید آن‌ها را برای‌تان بسازد. توصیف‌تان را از هر جهت روشن و مفصل بنویسید.

تنها ۳٪ از بزرگسالان اهداف نوشته شده دارند، و هر کس دیگر برای آن‌ها کار می‌کند.

### ۳. سررسید تعیین کنید.

ذهن ناخودآگاهتان از ضرب‌العجل‌ها به عنوان «سیستم‌های فشار» استفاده می‌کند تا آگاهانه و ناآگاهانه شما را به سمت کسب هدف طبق زمان-بندی هدایت کند. اگر هدف‌تان بزرگ است، سررسیدهای کوتاه‌تر تعیین کنید. اگر می‌خواهید به استقلال مالی برسید، می‌توانید هدفی ۱۰ یا ۲۰ ساله تعیین کنید و سپس آن را به بازه‌های یک‌ساله بشکنید تا بدانید که هر سال چقدر باید پس‌انداز و سرمایه‌گذاری کنید.

اگر به دلیلی تا سررسید مقرر به هدف نرسیدید، به راحتی سررسید جدید تعیین کنید. هیچ هدف نامعقولی وجود ندارد. سررسیدها ممکن است نامعقول باشند.

### ۴. موانعی که برای رسیدن به هدف باید از سر راه بردارید شناسایی کنید.

چرا قبلاً به هدف‌تان نرسیده‌اید؟

نظریه‌ی محدودیت‌ها- همیشه یک مانع یا عامل محدودکننده وجود دارد که سرعت رسیدن شما به اهداف‌تان را تنضیم می‌کند. محدودیت شما چیست؟

قانون ۲۰/۸۰ در مورد محدودیت‌ها هم به کار می‌رود. ۸۰٪ از دلایلی که مانع رسیدن شما به هدف‌تان می‌شود درون شماست. این دلایل، نداشتن یک مهارت، کیفیت یا دانش است. تنها ۲۰٪ از دلایل نرسیدن شما به هدف بیرونی است. همیشه از خودتان شروع کنید.

### ۵. دانش، اطلاعات و مهارت‌هایی که برای کسب هدف نیاز دارید شناسایی کنید.

به طور خاص، مهارت‌هایی که باید کسب کنید تا جزء ۱۰٪ بالای حرفه‌ی خود باشید مشخص کنید.

بزرگترین کشف: ضعیف‌ترین مهارت کلیدی شما، سقف درآمد و موفقیت‌تان را تعیین می‌کند. با کار کردن روی مهارتی که بیش از همه شما را عقب نگه می‌دارد، می‌توانید پیشرفت بیشتری کنید.

سوال کلیدی: «کدام مهارت، اگر آن را پرورش داده و به خوبی به کار می‌گرفتید، بیشترین تاثیر مثبت را بر زندگی‌تان می‌گذاشت؟»

کدام مهارت، اگر آن را کسب کرده و دائماً و به خوبی مورد استفاده قرار می‌دادید، بیشترین کمک را در رسیدن به مهم‌ترین هدف‌تان می‌کرد؟ این مهارت هر چه هست، آن را بنویسید، برنامه بریزید و هر روز روی آن کار کنید.



## ۶. افرادی که به کمک و همیاری شان برای رسیدن به هدف نیاز دارید مشخص کنید.

لیستی از تمام افراد زندگی تان که برای رسیدن به هدف باید با آنها یا پیرامون آنها کار کنید، تهیه کنید. با افراد خانواده تان شروع کنید، که به همکاری و حمایت شان نیاز خواهید داشت. رییس، همکاران و زیردستان تان را لیست کنید. به ویژه، مشتریانی که برای فروش کافی محصول یا خدمت خود و کسب درآمد موردنظر تان به پشتیبانی شان نیاز دارید شناسایی کنید. وقتی افرادی که به کمک شان نیاز خواهید داشت شناسایی کردید، از خود این سوال را بپرسید «برای آنها چه نفعی دارد؟» «دهنده<sup>۱</sup>» باشید، نه فقط «گیرنده<sup>۲</sup>».

برای کسب اهداف بزرگ شما باید کمک و حمایت افراد زیادی را داشته باشید. یک فرد کلیدی در یک زمان و مکان مشخص در زندگی تان می تواند تفاوت زیادی ایجاد کند. موفق ترین افراد کسانی هستند که شبکه های بزرگی از افراد ایجاد و حفظ می کنند تا بتوانند از آنها کمک گرفته و در مقابل به آنها کمک کنند.

## ۷. لیستی از هرآنچه باید برای رسیدن به هدف انجام دهید تهیه کنید.

مواعی که باید بر آنها پیروز شوید، دانش و مهارت هایی که باید کسب کنید و افرادی که به همکاری شان احتیاج دارید با هم ترکیب کنید. هر یک قدمی که فکر می کنید باید بردارید تا نهایتاً به هدف تان برسید لیست کنید.

موارد جدیدی که به فکرتان می رسد به لیست اضافه کنید تا کامل شود.

وقتی لیستی از تمام چیزهایی که برای رسیدن به هدف باید انجام دهید تهیه کنید، خواهید دید که هدف از آنچه فکر می کردید بسیار دست-یافتنی تر است. «یک سفر هزار مایلی با یک قدم آغاز می شود». ساخت بزرگترین دیوار جهان زمانی با یک آجر آغاز شده است.

## ۸. لیست خود را به یک برنامه تبدیل کنید. با مرتب کردن گام های مشخص شده بر اساس توالی<sup>۳</sup> و اولویت<sup>۴</sup>، لیست را سازماندهی کنید.

توالی - چه کاری را باید قبل دیگری انجام دهید، و با چه ترتیبی؟

اولویت - چه چیز مهم تر است و چه چیز اهمیت کمتری دارد؟

قانون ۲۰/۸۰ می گوید ۸۰٪ از نتایج شما از ۲۰٪ فعالیت هایتان به دست می آیند. قانون ۲۰/۸۰ می گوید ارزش ۲۰٪ اول زمان که صرف برنامه ریزی و سازمان دهی اهداف خود می کنید برابر ۸۰٪ زمان و تلاش موردنیاز برای رسیدن به هدف است. برنامه ریزی بسیار مهم است.

<sup>1</sup> Go-giver  
<sup>2</sup> Go-getter  
<sup>3</sup> Sequence  
<sup>4</sup> Priority

## ۹. برنامه بریزید. لیست تان را به مجموعه‌ای از گام‌ها از ابتدای راه تا رسیدن به هدف تبدیل کنید.

وقتی که یک هدف و یک برنامه دارید، احتمال رسیدن به هدف را ۱۰ برابر افزایش می‌دهید، یعنی ۱۰۰۰٪!

- از قبل برای هر روز، هفته و ماه برنامه‌ریزی کنید.
- اول هر ماه برای آن ماه برنامه‌ریزی کنید.
- آخر هر هفته برای هفته‌ی بعد برنامه‌ریزی کنید.
- هر شب برای روز بعد برنامه‌ریزی کنید.

هر چه برنامه‌ریزی فعالیت‌هایتان دقیق‌تر و مفصل‌تر باشد، زودتر به هدف خود می‌رسید. قانون این است که هر یک دقیقه‌ای که صرف برنامه‌ریزی می‌شود، ۱۰ دقیقه در اجرا صرفه‌جویی می‌کند. این یعنی ۱۰۰۰٪ بازده روی سرمایه‌گذاری زمان‌تان در برنامه‌ریزی قبلی برای روزها، هفته‌ها و ماه‌ها.

## ۱۰. وظیفه‌ی شماره‌ی یک، مهم‌ترین وظیفه، برای هر روز را انتخاب کنید.

با استفاده از قانون ۲۰/۸۰ اولویت‌های لیست خود را تعیین کنید.

از خود بپرسید: «اگر فقط یکی از موارد این لیست را بتوانم انجام دهم، کدام از همه مهم‌تر است؟» پاسخ‌تان به این سوال هر چه بود، عدد ۱ را کنار آن بنویسید.

سپس از خود بپرسید، «اگر فقط یکی دیگر از موارد لیست را بتوانم انجام دهم، کدام یک بهترین استفاده از زمانم خواهد بود؟» سپس عدد ۲ را کنار آن بنویسید.

پرسیدن این سوال را ادامه دهید، «مفیدترین استفاده از زمانم در این لیست چیست؟» تا به هفت وظیفه‌ی مهم که بر اساس توالی و اولویت مرتب شده‌اند برسید.

سوال دیگری هم می‌توانید بپرسید، «اگر تمام روز فقط یک کار بتوانم انجام دهم، کدام فعالیت بیشترین ارزش را برای کار و اهدافم خواهد داشت؟»

کانون توجه<sup>۵</sup> و تمرکز<sup>۶</sup> کلیده‌های موفقیت هستند. کانون توجه به این معنی است که دقیقاً می‌دانید هدف‌تان چیست و تمرکز یعنی خود را فقط درگیر انجام کارهایی کنید که شما را به هدف‌تان نزدیک می‌کند.

<sup>5</sup> Focus

<sup>6</sup> Concentration

## ۱۱. عادت انضباط نفس<sup>۷</sup> را در خود ایجاد کنید.

هر گاه در مورد مهم‌ترین کارتان تصمیم گرفتید، مصمم و با اراده بر آن تمرکز کنید تا ۱۰۰٪ تکمیل شود.

توانایی شما در انتخاب مهم‌ترین کار و سپس بااراده و بدون انحراف و حواس‌پرتی به آن پرداختن، کمیّت و کیفیت بازده و بهره‌وری شما را دو-سه‌برابر خواهد کرد.

رسیدگی تکی<sup>۸</sup> یکی از قدرتمندترین تکنیک‌های مدیریت زمان است. به این معنی که وقتی کاری را شروع می‌کنید، از هر آنچه منحرف‌تان می‌کند دوری کنید و تا زمان اتمام کار فقط روی آن تمرکز کنید. وقتی عادت تکمیل کارها را در خود پرورش دادید، دو، سه و حتی پنج برابر دیگران درآمد خواهید داشت.

## ۱۲. تجسم و تصویرسازی<sup>۹</sup> از اهداف را تمرین کنید.

تصاویری روشن، زنده، هیجان‌انگیز و عاطفی از اهداف‌تان بسازید طوری که انگار قبلاً به واقعیت پیوسته‌اند.

اهداف‌تان را چنان ببینید که انگار به آن‌ها دست یافته‌اید. خود را تصور کنید که از تحقق هدف‌تان لذت می‌برید. اگر هدف خودرو است، خود را در حال راندن آن تصور کنید. اگر تعطیلات است، خود را در سفر تصور کنید. اگر یک خانه‌ی زیباست، خود را در حال زندگی در یک خانه‌ی زیبا ببینید.

هنگام تجسم، چند دقیقه به احساساتی که با تحقق موفقیت‌آمیز هدف‌تان همراه است فکر کنید. تصویری ذهنی که با یک احساس<sup>۱۰</sup> ترکیب شود، تاثیر شگرفی بر ذهن ناخودآگاه<sup>۱۱</sup> و مافوق‌آگاه<sup>۱۲</sup>‌تان دارد.

تجسم شاید قدرتمندترین توانایی ذهنی است که کمک می‌کند که بسیار سریع‌تر از آنچه فکر می‌کردید به اهداف‌تان دست یابید

وقتی از مجموعه‌ای از اهداف روشن که با تجسم و احساس ترکیب شده استفاده می‌کنید، ذهن مافوق‌آگاه خود را فعال می‌کنید. آنگاه ذهن مافوق‌آگاه‌تان هر مشکلی را از سر راه برمی‌دارد. ذهن مافوق‌آگاه شما قانون جذب را فعال کرده و شروع به جذب افراد، شرایط و ایده‌هایی می‌کند که به کمک می‌کنند خیلی زودتر به اهداف خود دست یابید.

<sup>7</sup> Self-discipline

<sup>8</sup> Single handling

<sup>9</sup> Visualization

<sup>10</sup> Emotion

<sup>11</sup> Subconscious

<sup>12</sup> Superconscious

### ۱۳. تمرین هدف‌گذاری

یک برگ کاغذ سفید بردارید و واژه‌ی «اهداف» را بالای آن کنار تاریخ امروز بنویسید. خود را ملزم کنید که حداقل ۱۰ هدف که سال بعد یا در آینده‌ی قابل پیش‌بینی می‌خواهید به آن‌ها دست یابید بنویسید.

هر هدف را با کلمه‌ی «من» شروع کنید. فقط شما می‌توانید از کلمه‌ی «من» استفاده کنید. بعد از «من» یک فعل بنویسید که مانند فرمانی از ذهن ناخودآگاه به ذهن خودآگاهتان عمل می‌کند.

اهدافتان را با زمان حال توصیف کنید، طوری که انگار قبلاً به آن‌ها دست یافته‌اید. اگر هدف این است که مبلغ مشخصی پول در یک سال مشخص به دست آورید، بگویید «من تا پایان امسال این مقدار دلار به دست می‌آورم»

اگر هدف‌تان خرید یک ماشین جدید است، خواهید گفت، «من این ماشین را تا این تاریخ می‌خرم»

در آخر، همیشه اهداف خود را با جملات مثبت بنویسید. به جای اینکه بگویید «من سیگار را ترک خواهم کرد»، بگویید «من غیرسیگاری هستم.»

همیشه طوری اهداف خود را بیان کنید که انگار واقعیت یافته‌اند، انگار که به آن‌ها دست یافته‌اید. این کار ذهن ناخودآگاه و مافوق‌آگاهتان را فعال می‌کند تا واقعیت بیرونی را مطابق با فرمان‌های درونی‌تان تغییر دهد.

### ۱۴. در مورد هدف قطعی و بزرگ خود تصمیم بگیرید.

وقتی لیستی از ۱۰ هدف تهیه کردید، از خود بپرسید «اگر می‌توانستم چوب جادویی را تکان دهم و به یکی از اهداف این لیست طی ۲۴ ساعت دست یابم، کدام هدف بیشترین تأثیر مثبت را بر زندگی‌ام داشت؟»

پاسخ‌تان به این سوال هرچه بود، دور آن هدف خط بکشید. سپس آن را بالای یک برگ کاغذ سفید بنویسید.

۱. آن را روشن و با جزئیات بنویسید.

۲. برای آن سررسید و اگر لازم است زیر-سررسید تعیین کنید

۳. موانعی که برای کسب این هدف باید بر آن‌ها غلبه کنید و مهم‌ترین آن‌ها را، درونی یا بیرونی، شناسایی کنید.

۴. دانش و مهارت‌هایی که برای رسیدن به این هدف نیاز دارید و مهم‌ترین مهارتی که باید در آن خبره شوید مشخص کنید.

۵. افرادی که به کمک و همکاری‌شان نیاز خواهید داشت شناسایی کرده و فکر کنید چه کاری می‌توانید در ازای کمک‌شان انجام دهید.
۶. لیستی از تمام کارهایی که برای رسیدن به هدف باید انجام دهید تهیه کنید. هر چیز جدیدی که به ذهن‌تان می‌رسد اضافه کنید.
۷. لیست خود را براساس توالی و اولویت مرتب کنید؛ یعنی با توجه به آنچه باید اول انجام دهید و آنچه از همه مهم‌تر است.
۸. لیست خود را به برنامه‌ای شامل گام‌های لازم از ابتدا تا انتهای راه تبدیل کنید و سپس تصمیم بگیرید که هر روز بر طبق برنامه‌ی خود عمل کنید.
۹. فعالیت‌هایی را که باید برای کسب هدف انجام دهید به صورت روزانه، هفتگی و ماهانه و از قبل برنامه‌ریزی کنید.
۱۰. اولویت‌های لیست خود را تعیین کرده و مهم‌ترین چیزی که در تک‌تک روزها باید انجام دهید تا با بیشترین سرعت به سمت هدف پیش بروید مشخص کنید.
۱۱. خود را وادار کنید که با اراده‌ی کامل روی مهم‌ترین کاری که امروز می‌توانید انجام دهید تمرکز کرده تا ۱۰۰٪ آن را تکمیل کنید. در هر وظیفه‌ی اصلی و مهم رسیدگی واحد (رسیدگی به تنها یک کار) را تمرین کنید

### جمع بندی هدف گذاری

از پیش تصمیم بگیرید که هر اتفاقی که بیفتد، تسلیم نخواهید شد. مقاومت به معنای انضباط نفس در عمل است. هر بار که مقاومت می‌کنید و بر شکست‌ها و ناامیدی‌های گریزناپذیر چیره می‌شوید، تجربه به دست آورده و قوی‌تر و بهتر می‌شوید. شخصیت قوی‌تر و عمیق‌تری پیدا می‌کنید. عزت نفس و اعتمادبه‌نفس‌تان افزایش می‌یابید.

سرانجام هدف‌تان «توقف‌ناپذیر» خواهد شد.

تصمیم بگیرید که دقیقاً چه می‌خواهید، آن را بنویسید، برنامه بریزید و تک‌تک روزها روی آن کار کنید. اگر این کار را بارها و بارها انجام دهید تا تبدیل به عادت شود، طی چند هفته یا ماه به نتایجی می‌رسید که بسیاری از مردم طی چندین سال به آن دست می‌یابند. امروز شروع کنید.

### زندگی خود را به دست بگیرید!

وقتی شروع به کسب اهدافی که تعیین کردید کنید، زندگی‌تان به طرز چشم‌گیری تغییر خواهد کرد. زمان بیشتر، موفقیت بیشتر، زندگی برای خود و خانواده‌تان بهتر می‌شود. با آزاد کردن تمام پتانسیل خود می‌توانید به آن اهداف مهم برسید. با مرور و بازبینی رزوانه‌ی اهداف‌تان در هر کاری که انجام دهید موفق خواهید شد.

## قوانین طلایی هدف گذاری

### ۵ قانون نهایی برای اینکه خودتان را برای موفقیت آماده کنید

آیا به این موضوع فکر کرده‌اید که در یک بازه زمانی ۵ ساله می‌خواهید چه کاری انجام دهید؟

آیا اکنون که سر کار هستید درباره هدف اصلی خود شفاف و قاطع هستید؟

آیا می‌دانید که در پایان امروز می‌خواهید چه چیزی را بدست آورید؟

اگر می‌خواهید موفق شوید، نیاز به تعیین هدف دارید. شما بدون هدف، فاقد تمرکز و جهت‌گیری خواهید بود.

### ۱. اهدافی را تعیین کنید که به شما انگیزه بدهد

زمانی که اهدافتان را تعیین می‌کنید، باید آنها به شما انگیزه بدهند: این یعنی اطمینان از اینکه این اهداف برای شما مهم هستند و دستیابی به آنها برای شما ارزشمند است. اگر شما علاقه کمی به نتیجه داشته باشید، پس شانس شما در تلاش برای به حقیقت پیوستن آنها بسیار کم است. انگیزه، کلیدی برای دستیابی به اهداف است.

اهدایی را تعیین کنید که بالاترین اولویت را در زندگی شما داشته باشند. بدون این نوع تمرکز، شما می‌توانید به اهداف زیادی دست یابید، اهدافی که زمان کمی را صرف آنها کرده‌اید. دستیابی به هدف نیازمند تعهد است، پس برای افزایش احتمال موفقیت، نیاز به حس اضطرار و داشتن نگرش "باید این را انجام دهم" دارید. زمانی که این نگرش و احساس را نداشته باشید، این امر باعث می‌شود تا تحقق هدف را به تاخیر بیندازید. این کار موجب سرخوردگی و ناامیدی شما می‌شوند و احساس پوچی به شما دست می‌دهد که هیجان و انگیزه شما را کم می‌کند و ممکن است به این نقطه برسید که "هیچ کاری نمی‌توانم انجام دهم یا در هیچ کاری نمی‌توانم موفق شوم".

برای اطمینان از اینکه هدفتان، به شما انگیزه می‌دهد، بنویسید که چرا این هدف برای شما ارزشمند و مهم است. از خودتان بپرسید که "اگر بخواهم هدفم را با دیگران سهیم کنیم، باید به آنها چه بگویم تا آنها را متقاعد کنم که هدفم ارزشمند است؟" اگر به خودتان شک دارید یا دچار فقدان اطمینان به توانایی‌تان برای تحقق هدفتان هستید، می‌توانید از این عبارت برانگیزاننده برای کمک به خود استفاده کنید.

### ۲. اهداف SMART را تعیین کنید.

ممکن است واژه SMART را شنیده باشید. اما آیا این قانون را بکار گرفته‌اید؟ حقیقت این است که اهداف بایستی نیرومند باشند، آنها بایستی طوری طراحی شوند که SMART باشند. SMART مخفف کلمات زیر است:

- ✓ مشخص و صریح<sup>۱۳</sup>
- ✓ قابل اندازه‌گیری<sup>۱۴</sup>
- ✓ قابل دستیابی<sup>۱۵</sup>
- ✓ متناسب<sup>۱۶</sup>
- ✓ مقید به زمان<sup>۱۷</sup>

### اهداف خود را صریح و مشخص تعیین کنید

اهداف شما بایستی واضح و خوب تعریف شده باشد. اهداف عمومی و مبهم مفید نیستند، زیرا برای شما جهتگیری کافی را فراهم نمی‌آورند. بخاطر داشته باشید که به اهداف نیاز دارید تا راه را به شما نشان دهند. تا جایی که می‌توانید اهداف خود را دقیق تعریف کنید.

### اهداف خود را قابل اندازه‌گیری تعیین کنید.

تاریخ‌ها، مقادیر دقیق و غیره را در اهداف خود وارد کنید با این کار می‌توانید درجه موفقیت خود را اندازه بگیرید. اگر اهداف شما بدین صورت تعریف شود: "کاهش هزینه‌ها"؛ اگر در بازه زمانی یک ماهه یک درصد کاهش داشته باشید یا در بازه زمانی دوساله ۱۰ درصد کاهش داشته باشید، چگونه می‌فهمید چه زمانی موفق شده‌اید؟ بدون داشتن روشی دقیق برای اندازه‌گیری موفقیت، لحظه و زمانی که به موفقیت واقعی دست می‌یابید را از دست می‌دهید.

### اهداف خود را دست‌یافتنی تعیین کنید.

از این موضوع اطمینان حاصل کنید که دستیابی به اهدافتان امکان‌پذیر است. اگر هدفی را تعیین کنید که هیچ‌امیدی به تحقق آن ندارید، روحیه خود را از دست می‌دهید و اعتماد به نفستان از بین می‌رود. از بیان اهداف ساده خودداری کنید. رسیدن به هدفی که مجبور نباشید برای آن سخت کار کنید می‌تواند در بهترین حالت، ناامیدکننده باشد و باعث شود که شما در تعیین اهداف بعدی که ممکن است خطر عدم تحقق را بدنبال داشته باشد بترسید. با تعیین اهداف واقعی اما چالش‌برانگیز، به تعادل مورد نیازتان می‌رسید. اهداف مختلفی وجود دارند که شما را وادار به تلاش می‌کنند و بیشترین خشنودی شخصی را برایتان به ارمغان می‌آورند.

<sup>13</sup> Specific  
<sup>14</sup> Measurable  
<sup>15</sup> Attainable  
<sup>16</sup> Relevant  
<sup>17</sup> Time Bound

### اهداف خود را متناسب تعیین کنید.

اهداف بایستی متناسب با جهت زندگی و شغل شما باشد. با اتخاذ اهدافی در این راستا، تمرکز خود را برای پیشرفت و رسیدن به خواسته‌هایتان افزایش خواهید داد. تعیین اهداف پراکنده و ناسازگار باعث می‌شود که زمان و زندگی خود را هدر دهید.

### اهدافتان را مقید به زمان تعیین کنید.

اهداف شما باید مهلت داشته باشند. یعنی بدانید که چه زمانی می‌خواهید موفقیت خود را جشن بگیرید. زمانی که شما در یک بازه زمانی کار می‌کنید، حس اضطرار شما افزایش می‌یابد و تحقق‌پذیری هدفتان سریعتر می‌شود.

### ۳. اهداف خود را بنویسید

نوشتن یک هدف، آنرا واقعی و ملموس می‌کند. با نوشتن، دیگر هیچ بهانه‌ای برای فراموش کردن آن ندارید. هنگامی که می‌نویسید، از کلمه "می‌خواهم" بجای "دوست دارم" یا "می‌بایست" استفاده کنید. مثلاً، امسال "می‌خواهم هزینه‌های خانه را تا ۱۰ درصد کاهش دهم"، نه اینکه "دوست دارم هزینه‌های خانه را تا ۱۰ درصد کاهش دهم". اولین عبارت، قدرت دارد و شما می‌توانید خودتان را در حال کاهش هزینه‌ها ببینید. عبارت دوم فاقد انگیزه هست و اگر از کار خود منحرف شوید، این عبارت بهانه‌ای به دست شما می‌دهد.

جمله هدف خود را مثبت بیان کنید.

اگر از یک لیست کارهای لازم<sup>۱۸</sup> استفاده می‌کنید، الگویی برای این لیست تهیه کنید که اهداف شما در بالای آن قرار داشته باشد. اگر از یک برنامه عمل استفاده می‌کنید، اهداف شما بایستی در بالای فهرستی کاری شما قرار بگیرد.

اهدافتان را در مکان‌های قابل رویت بچسبانید تا هر روز به یاد خودتان بیاورید که تمایل به انجام چه کاری دارید. آنها را بعنوان یک یادآوری‌کننده همیشگی، روی دیوارها، میز، مانیتور، آینه حمام یا درب یخچال بچسبانید.

<sup>18</sup> To-Do List



#### ۴. یک برنامه‌ی عمل<sup>۱۹</sup> ایجاد کنید

این قدم غالباً در فرایند تعیین هدف فراموش می‌شود. شما روی نتیجه‌ای متمرکز هستید که فراموش می‌کنید برای تمامی گام‌های آن برنامه‌ریزی کنید. با نوشتن مراحل و حذف کردن آنها بعد از انجام شدن، خواهید فهمید که در راستای اهداف خود در حال پیشرفت هستید. مخصوصاً اگر هدف شما بزرگ و طاقت‌فرسا و یا بلندمدت باشد. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره‌ی نحوه‌ی انجام این کار، مقاله ما پیرامون طرح فعالیت را بخوانید.

#### ۵. به آن وفادار باشید

بخاطر داشته باشید که تعیین هدف یک فعالیت مستمر است، نه وسیله‌ای برای رسیدن به نقطه پایان. در یادآوری‌کننده خود، دوره‌های زمانی منظمی برای بررسی اهدافتان ایجاد کنید و مستمراً پیگیر نتایج باشید. مقصد نهایی شما ممکن است بعد از یک مدت طولانی بدون تغییر باقی بماند، اما طرح فعالیت‌هایی که برای هدفتان تعیین کرده‌اید ممکن است بطور چشم‌گیری تغییر کند. از این مطلب اطمینان حاصل کنید که تناسب، ارزش و ضرورت هدف، متعالی باقی خواهند ماند.

تعیین اهداف خیلی ساده‌تر از این است که بگویید می‌خواهید چیزی اتفاق بیفتد. اگر بطور شفاف تعریف نکرده باشید که چه می‌خواهید و ندانید که چرا آنرا بعنوان اولویت اول می‌خواهید، شانس شما در موفقیت بطور چشم‌گیری کاهش پیدا می‌کند. با دنبال کردن این ۵ قانون برای تعیین اهداف، می‌توانید اهداف خود را با اطمینان بیشتر تعیین کنید و از دستیابی به آنچه که تعیین کرده‌اید لذت ببرید.

بسیار خوب، امروز تصمیم دارید که چه کاری را به انجام برسانید؟

راستی! هدف‌های این فصل شما که مکتوب کردید کدام‌ها می‌باشد؟ برای این که ارزیابی بهتری داشته باشید، اول معلوم نمایید سال گذشته به چه دست آوردهایی رسیدید.

<sup>19</sup> Action Plan

## هدف گذاری سال گذشته :

۵ هدف ، مکتوب و مشخص سال گذشته ام چه بود ؟

دستاورد سال گذشته در این زمینه ها چه بود ؟

مالی و اقتصادی ؟ میزان پس انداز :

خانوادگی و عاطفی ؟

ارتباط با دوستان و همکاران ؟

چند کتاب در سال گذشته خواندید؟

در زمینه آموزشی، به میزان رشد و افزایش دانش تخصصی خود از ۱۰۰ چه نمره ای میدهید ؟

بیشترین زمان را برای چه کارهایی صرف کردید ؟

۵ اشتباه سال گذشته که در هر دسته داشتم :

خانواده ( وقت نگذاشتن ، بی توجهی و...)

- ۱
- ۲
- ۳
- ۴
- ۵

خودتان(پشت گوش انداختن کارها ،پس انداز نکردن و...)

- ۱
- ۲
- ۳
- ۴
- ۵

محل کار و همکاران ( خوش اخلاق نبودم، کار گروهی نداشتم و...)

- ۱
- ۲
- ۳
- ۴
- ۵

پنج هدف بزرگ که سال گذشته دست پیدا کردید چی بود؟

اهداف طلایی این فصل خود را مشخص نمایید.

ماه	هدف	ردیف
		-۱
		-۲
		-۳
		-۴
		-۵

پس انداز مالی

برنامه های مالی

ماه	
	-
	-
	-
	-

ماه	
	-
	-
	-
	-

کتابهای این فصل

هدف ورزشی و سلامتی

ماه	
	-
	-
	-
	-

ماه	
	-
	-
	-
	-

هدف تفریحی

هدف آموزشی

ماه	
	-
	-

ماه	
	-
	-



توضیحات: این دوره مخصوص کسانی طراحی شده است که با گذشت زمان، برنامه ها، اهداف و قول و قرارها را فراموش کرده اند یا یادش می آید. هر سال هم مثل سال‌های قبل ممکن است تکرار شود و نتایج درفولاه کسب نشود.

### در این دوره:

شما با باورها و کارهایی که شما را به نقطه نارضایتی رسانده است آشنا میشوید. شما با ۱۲ درس فوق العاده، میتوانید سال ۹۳ را به روشی برنامه ریزی کنید که همیشه نهادینه شود.

در این دوره، ما با هم به شناسایی ۵ عامل مهمی که انرژی شما را اتلاف میکند میپردازیم. در این دوره به شما خلق یک مدل قدرتمند از خودتان برای سال ۹۳ متفاوت را آموزش میدهم.

محتویات دوره :

این دوره که به در ۱۲ درس و ۷ ساعت می باشد ، به صورت آنلاین برگزار میشود . شما هر روز ۱ درس را مطالعه میکنید و تمرین آن را انجام میدهید . این تمرینات به شما کمک میکند تا در هر شرایطی ، ۹۳ متفاوتی را واقعا رقم بزنید .

ماتریس بوستون برای سال ۹۳

برنامه سفر

عوامل اتلاف سال گذشته

برنامه های اختلال آمیز

92ضعیف

تسلط بر هراس ها

شتاب در یادگیری و پیشرفت

افزایش عملکرد

مدل مهندسی معکوس در هدف گذاری

SWOT سال ۹۳

ایجاد سیستم فرا هوشیار ذهنی

خلق مدل هدف گذاری فصلی

خلق برند شخصی

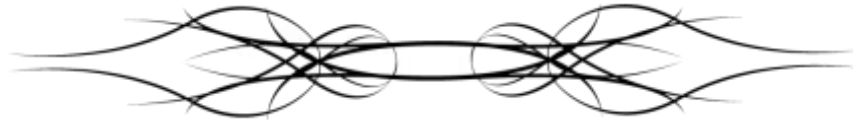
نهادینه کردن مدل زیگاریک برای مغز

افزایش و عملکرد روزانه

و چندین مطلب آموزش و اجرایی دیگر که در نتیجه گیری شما بهترین کمک ها را میکند .



## هر روز نسبت به روز قبل پیشرفت کنید !



اگر هنوز عضو سایت **iPlan** نیستید ، میتوانید با عضویت رایگان در سایت ، از صدها مقاله ، دوره صوتی و کارگاههای برگزار شده استفاده نمایید . سایت **iPlan** هر روز برای شما یک مطلب جدید در زمینه برنامه ریزی ، کار تیمی ، مدیریت زمان و کهن الگوهای شخصیتی دارد .

با مراجعه به سایت میتوانید ، مقالات صوتی سایت را به رایگان دانلود نمایید و آنها را در هر زمانی ، گوش دهید .

با عضویت در خبرنامه سایت هم میتوانید به صورت هفتگی ، از کارگاه هایی که به صورت ماهیانه برگزار میشود و تکنیک های برنامه ریزی و مدیریت ارتباط با افراد مختلف ، خبردار شوید .

هر ساعت از شبانه روز میتوانید در حال یادگیری و افزایش کارایی خود باشید .

برای اطلاعات بیشتر به سایت [www.iPlan.ir](http://www.iPlan.ir) مراجعه کنید .