



فرمول نابغه ها (۲۱)

۳- برای بهره مندی از یک زندگی واقعی و جهت دار ضرورت دارد که از اهداف صریح، دست یافتنی، قابل سنجش و زمان بندی شده پیروی کنید. بنابراین یک کاغذ سفید بردارید و پرمعناترین و مهم ترین اهداف زندگیتان را در قالب کلماتی روشن و دقیق چنان توصیف کنید که پنداری قصد دارید از طریق نامه، ساخت و تولید چیزی را در نقطه ای دور دست سفارش دهید.

بازنویسی روزانه اهداف به شما مجال می دهد که خود را یکسره در اختیار هدفی که پیش رو دارید قرار دهید و مجددا با تمام روح و فکر خود با آن یکی شوید افزون بر این پیشاپیش احساس ها و واکنشهای خود را در قبال اهدافتان را تجربه می کنید و نقاط ضعف خویش را در این راستا روشن می سازید.

فرض کنید که قصد دارید در سال جاری هشت میلیون تومان درآمد کسب کنید و وزن خود را در حدود پنجاه و دو کیلو ثابت نگه دارید قبل از هر چیز باید صفحه کاغذی بردارید و آن را بنویسید.

من سالانه هشت میلیون تومان درآمد دارم .

من پنجاه و دو کیلو وزن دارم.



مراقب باشید که این عبارات را به زبان حال بنویسید و به گونه ای

تجربه اش کنید که پنداری پیشاپیش وجود دارد هر بار که اهدافتان را به روی کاغذ می آورید، دیگر بار این برنامه ها را به ذهن ناهشیارتان ارجاع می دهید تا مکانیزم هدف جوی ذهن راه حل های مفید را نشانتان دهد و جواب معما را در اختیارتان گذارد.

اگر بازنویسی اهداف را هر روز به مدت یک ماه ادامه دهید، پیشرفت شما در خلال این مدت از همه دستاوردهایی که ظرف شش ماه به دست خواهید آورد بیشتر است.

هر بار که اهداف خود را می نویسید، میزان نوسانات و تشعشعاتی که ذهن شما به جهان می افکند شدت می گیرد و در نتیجه به حکم قانون جاذبه ، فرصتها، افراد و اوضاع و شرایط بیشتر و مناسب تری برای تحقق اهدافتان به سوی شما جذب می شود به همین دلیل هر بار که هدف خود را بازنویسی می کنید، احساس می کنید که توصیف شما از اهدافتان رنگ و جلایی دیگر به خود گرفته و روشن تر، ملموس تر و رضایت بخش تر از گذشته عیان و بیان می شود.

۴- سوای اهدافی که به طور معمول تعیین می کنید، باید از اهدافی عمده و



کلیدی برخوردار باشید. این هدف در زندگیتان جای خاصی دارد و

نسبت به سایر اهداف یک پله بالاتر است. هدف عمده، محور و پشتیبان سایر

اهداف است و همه جنبه های زندگیتان را دگرگون می کند برای تعیین

هدف محوری، فهرست اهدافتان را پیش رو گذارید و از خود بپرسید تحقق کدام

یک از این اهداف مرا در انجام سایر اهدافم یاری خواهد کرد؟

۵- شما باید بتوانید به روشنی قصد و نیت خود را از تحقق این هدف

توصیف کنید و به صراحت بگویید که چه مزایا و منافی را عاید می کند.

جیم ران به زیبایی به این نکته اشاره می کند. وی می گوید: (آنچه بیشتر

ما را از پیشرفت باز می دارد، نه کمبود اهداف، بلکه فقدان دلایلی برای توجیه آن

است).

۶- از آنجایی که فقدان معنا، هدف و منظور با احساس پوچی و تهی بودن مترادف

است، تعیین هدف عمده و کلیدی را نخستین هدف زندگی خویش تلقی

کنید. برای تعیین آن، در ژرف ترین نقطه درون کاوش کنید و معنا و منظوری

برای زیستن بیابید آنگاه در چند سطر بنویسید که قصد دارید چه تغییرات عمده و

حیاتی را در زندگیتان پدید آورید.



بیش از ۹۵ درصد از مردم کوچکترین نقطه نظری درباره مقصود و

معنای زندگی خود ندارند اگر شما هم در زمره چنین افرادی هستید، یافتن هدف عمده و اساسی خود را در صدر فعالیت های خود قرار دهید، بی وقفه به آن بیندیشید، به مرور و بررسی آن ادامه دهید و هرگز از مداومت و پیگیری خسته نشوید.

۷- برنامه اجرایی اهداف خود را با شرح و تفصیل توضیف کنید و اهداف کلی را به اهداف سالانه ، هفتگانه و فعالیتهای روزانه تجزیه کنید اهدافتان را با کارهایی که در طول روز به آن اشتغال دارید هماهنگ و هم مختصات کنید و هر روز گامی به جلو بردارید.

۸- به یاد داشته باشید که هدف گزاری یعنی فرآیند حرکت از جایگاه کنونی به مکان دلخواه، هر چه بیشتر وقت خود را به هدف جویی اختصاص دهید، در این فن مهارت بیشتری کسب خواهید کرد خبرگی در هدف گزاری، طرح برنامه اجرایی ضامن موفقیت شماست ، هدف گزاری به خودی خود موجب موفقیت بهتری نمی شود مگر این که به وسیله طرحهای عملی انجام شود.

عدم برخورداری از طرح و برنامه روشن موجب می شود که در تمام طول



عمر در خدمت کسانی باشید که از اهداف و برنامه های اجرایی دقیق و روشن بهره مند هستند.

اگر درباره هدفی بیندیشید، خود را یکسره در اختیار آن قرار دهید، در قالب عبارات تاکیدی تکرارش کنید و به گونه ای آن را مجسم کنید که گویی پیشاپیش رخ داده است. تعهد و نیروی محرکه ای عظیم در وجودتان بسیج می شود این نیروی سهمگین می تواند بر سستی و تزلزل شما غلبه کرده و چهاردیواری امن و راحت شما را در هم کوبد و وادارتان کند که به عرضه پر جنب و جوش زندگی گام نهید و هدفتان را که به حالت تجریدی و انتزاعی است به صورت عینی و ملموس درآورید.

من بهترین هستم

با تکرار عبارت فوق، تصویری از خود را که خوشبخت و خشنود در بالاترین پله سلسله مراتب حرفه ای خود ایستاده اید در ذهن مشاهده کنید. با تکرار بیشتر این عبارت، رفته رفته ذهنتان به یک حوزه مغناطیسی نیرومند تبدیل می شود و تمام افراد و اوضاع و شرایط مورد نیاز را برای تحقق این هدف به



• تهران - میدان ۷ تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نیش کوچه سام - پلاک ۱۷ - طبقه ۴

• تلفکس : ۵- ۸۸۳۴۹۶۷۰ (۰۲۱) - فاکس : ۸۸۳۴۹۶۷۳ (۰۲۱)

• URL: www.parsnamaddata.com

• E-mail : info@parsnamaddata.com

سویتان جذب می کند. احساس می کنید که همه عوامل و جریانات دست به

دست هم داده اند تا راه را برای رسیدن شما به هدف مورد نظر هموار سازند، در

چنین شرایطی ناخودآگاه کلماتی که از زبانتان جاری می شود و اعمال و رفتاری که

از شما صادر می گردد که با هدف مورد نظرتان هماهنگ و سازگار است. به هنگام

تکرار عبارات تاکیدی، این احساس را در خود ایجاد کنید که این گفته ها

امکان پذیر است، دست کم موقتا تردیدهایتان را کنار بگذارید آنگاه همه

انرژی ذهنی خویش را به این تصاویر معطوف کنید.

