

با یاد او

تکنیک های هدف گذاری

تهیه کننده: مهندس بهرام رفیعی

مدیریت ارشد بیمه پاسارگاد سازمان ۴۲۵۶۶/۹۳۸

بهار ۱۴۰۱

✓ قدم اول از تکنیک ۱۲ مرحله ای هدف گذاری

تصمیم بگیرید که دقیقاً در هر قسمت از زندگیتان چه می خواهید؟

این کار بلافاصله شما را از ۸۰ تا ۹۰ درصد جدا می کند. مهمترین کلمه ای که من در علم موفقیت پیدا کردم "شفافیت" است. افراد موفق در مورد چیزی که می خواهند خیلی شفاف و روشن هستند. طی تجربه و تحقیقات، به من ثابت شده است که هر چه شفافیت و روشنی بیشتر داشته باشید.

سریعتر هدف مطلوب وارد زندگیتان می و منابع لازم برای بدست آوردنش را خواهید یافت.

برای تعیین داین که دقیقاً چه می خواهید، روشی وجود دارد که "ایده آل سازی" نامیده می شود. شما ابتدا باید در ذهن خود زندگی دلخواه تان را ایده آل و کامل و بی نقص فرض کنید. زندگیتان را در چهار زمینه ی اصلی کاملاً ایده آل فرض کنید.

- درآمد
- خانواده
- سلامتی
- سرمایه خالص

باید ابتدا ترس ها و محدودیت هایی را که در ذهن خود ایجاد کرده اید را کنار بگذارید. ترس از این که به هدفتان نرسید چیز است که ما به آن باور محدودیت های شخصی می گوئیم. باور به محدودیت های شخصی یک مانع ذهنی است و واقعی نیستند.

شما برای کنار گذاشتن این باورهای محدود کننده باید ابتدا سوالات زیر را از خود پرسید:

اگر من هیچ محدودیتی نداشتم چه اهدافی را برای خودم انتخاب می کردم؟

اگر بتوانم زندگی بی نقص را خلق کنم آن زندگی چه شکلی خواهد بود؟

اگر پول برای من مساله ای نباشد چه هدفی را دنبال می کنم؟

یک تکنیک برای مشخص کردن اهداف واقعی و شناسایی خواسته قلبی شما وجود دارد که تکنیکی بسیار دقیق و معتبر است. این تکنیک به این صورت است که باید سه هدفی را که از صمیم قلب می خواهید به آن دست یابید را در کمتر از ۳۰ ثانیه بنویسید. بدون اینکه فکر کنید.

درواقع باید قلم و کاغذی را بردارید و بدون اینکه ذهن شما فرصت داشته باشد که اهداف را تجزیه و تحلیل کند آن ها را بر روی کاغذ بیاورید.

چرا این کار لازم است در کمتر از ۳۰ ثانیه انجام شود؟ زیرا در صورتی که به ذهن فرصت داده شود، به اهداف و خواسته های قلبی ما بر چسب های مختلفی می زند مانند: خواسته و هدف منطقی، غیرمنطقی، دست یافتنی، دست نیافتنی، ممکن، غیر ممکن، ارزشمند، ناچیز، بزرگ، کوچک و یا صدها بر چسب دیگر.

در واقع این بر چسب ها ناشی از همان باورهای محدود کننده ذهن ماست و اگر در تله این باورهای محدود کننده گرفتار شویم، در همان گام اول هدف گذاری متوقف می شویم و یا اهدافی را برای خود مشخص می کنیم که خواسته های قلبی و رویاهای واقعی ما بر چسب هایی مانند: غیر ممکن، بی ارزش و... زده باشد و در نتیجه ما را از انتخاب آن خواسته های قلبی به عنوان اهداف اصلی مان منصرف کرده باشد.

سه مورد از مهم ترین اهدافتان در زندگی را همین الان بنویسید.

هر چیزی که بلافاصله نوشته اید. نشان دهنده چیزی است که واقعاً در زندگیتان می خواهید. جواب هایی که در این ۳۰ ثانیه نوشتید بسیار دقیق تر از حالتی است. که چندین ساعت وقت بگذارید.

۷ قدم دوم از تکنیک ۱۲ مرحله ای هدف گذاری:

تمام اهداف و خواسته های خود را باید مکتوب کنید.

وقتی که اهدافتان را تمیز و واضح می نویسید آنها یک قدرت از خودشان در ذهنتان ایجاد می کنند. چون وقتی شروع به نوشتن کنید، یک ارتباط باور نکردنی بین ذهن و دست به وجود می آید.

وقتی که یک هدف را می نویسید شما درگیر چیزی به اسم "چرخه فعالیت عصب ها" می شوید. قدرت تصورتان، شنیداری تان و جنبشی تان را فعال می کنید. هر آنچه که شما می نویسید مستقیماً در ضمیر نا خودآگاهتان برنامه ریزی می شود و ضمیر نا خود آگاه ۲۴ ساعت شبانه روز شروع به کار کردن روی آن می کند. که این نکته بسیار حائز اهمیت است.

اهداف شما باید "شفاف"، "خاص"، "با جزئیات" و "قابل اندازه گیری" باشند. البت انشیتن می گوید: اهداف شما باید خیلی شفاف باشند. بطوری که یک بچه ۶ ساله به وضوح آنرا متوجه شود. و بتواند برای یک کودک ۶ ساله دیگر توضیح دهد.

به همین دلیل است که شما هرگز نباید بگویند که خوب، اهداف من این هستند که خوشحال، پولدار، و معروف باشم. یا شخصی خوب را ملاقات کنم. اینها هدف نیستند. اینها تنها خیال بافی هستند.

یک هدف چیزی است که نوشته شود. و شفاف و خاص باشند فقط ۳ درصد از افراد بالغ جهان اهداف نوشته شده دارند. و جالب است که بدانید که بقیه افراد برای آنها کار می کنند. افرادی که با اهداف نوشته شده شروع کرده اند ۱۰ برابر موفق تر بوده اند. و سرمایه خالص آنها ۱۰ برابر بیشتر از بقیه افراد در طی چند سال بوده است.

۷ قدم سوم از تکنیک ۱۲ مرحله ای هدف گذاری

روبروی هر کدام از اهداف اصلی خود مهلت و زمان مقرر بنویسید.

ضمیر نا خود آگاه شما از این مهلت ها به عنوان یک اهرام فشار استفاده می کند . این مهلت ها آگاهانه و ناآگاهانه شما را طبق برنامه تان به سوی رسیدن به هدفتان می رانند.

سپس هر هدف را به گام های کوچکتر تقسیم کنید برای هر کدام از آن گام ها مهلت های کوتاه تری مشخص کنید. در نتیجه این کار شما حرکت به سمت هدف بزرگتان را با برداشتن هر بار تنها یک قدم انجام می دهید.

البته ضمیر نا خود آگاهتان بر علیه شما نیز می تواند کار کند. چون وقتی که یک هدف بزرگ برای خودتان می گذارید برنامه ریزی ضمیر نا خودآگاهتان را بهم می ریزید.

پس ضمیر ناخود آگاهتان به شما خواهد گفت : که امکان پذیر نیست و تلاش می کند که هر طور شده شما را منصرف کند و شما هم بخاطر ترس از شکست ، هدفتان را نمی نویسید و مهلتی هم تعیین نمی کنید.

نکته قابل توجه این است که هیچ هدف نامعقولانه ای وجود ندارد. فقط زمان بندی های نامعقولانه وجود دارد. همچنین در مسیر دستیابی به هدف تان اتفاقاتی ممکن است بیافتد که شما انتظارش را نداشته اید و این باعث می شود که مهلت های تعیین شده از جانب شما به تعویق بیافتد. نگران نباشید یک مهلت جدید بگذارید و برگردید سر کارتتان.

۷ قدم چهارم از تکنیک ۱۲ مرحله ای هدف گذاری

موانعی را که برای رسیدن به هدفتان باید با آنها روبرو شوید، شناسایی کنید.

یک اصل قدرتمند به نام "اصل محدودیت" وجود دارد. که می گوید: همیشه یک عامل محدود کننده و بین شما و هدفتان وجود دارد که سرعت تان را در رسیدن به هدفتان کم می کند. چه چیزی شما را عقب نگه داشته است؟ چه عاملی سرعت تان را محدود کرده است؟

قانون ۸۰-۲۰ برای محدودیت ها بکار برده می شود. طبق این قانون ۸۰ درصد از دلایلی که شما را از رسیدن به اهداف تان عقب نگه می دارند درون خودتان قرار دارد آنها بیرون از شما نیستند.

افراد متوسط همیشه ادعا می کنند که مشکلات آنها از شرایط خارجی بوجود می آید اما در حقیقت چیزهایی که شما را عقب نگه می دارند معمولاً عواملی درونی هستند که تنها به شما بستگی دارند مثل نظم شخصی و یا کمبود مهارت و دانش است. که همه ی این موارد را می توانید اصلاح کنید و یا یاد بگیرید.

فقط ۲۰ درصد از دلایلی که شما به هدفتان نمی رسید در بیرون از خودتان قرار دارند پس همیشه باید از خودتان شروع کنید.

۷ قدم پنجم از تکنیک ۱۲ مرحله ای هدف گذاری

دانش، اطلاعات و مهارت هایی را که نیاز دارید که به هدفان برسید را مشخص کنید.

مهارت هایی را که باید توسعه دهید تا در ۱۰ درصد بالای زمینه کاری خودتان باشید را شناسایی کنید و آن ها را مکتوب کنید. مهم ترین مهارت ها را به صورت لیستی بنویسید و سپس مهارت شماره یک را مشخص کنید.

نکته جالب این است که مهارتی که نقطه ضعف کلیدی تان است بالاترین تاثیر را بر میزان در آمد و موفقیت تان دارد.

توسعه دادن و بالا بردن آن یک مهارت که نقطه ضعف شماست تاثیر بسیار بیشتری نسبت به هر عامل دیگری در پیشرفت شما دارد.

۷ قدم ششم از تکنیک ۱۲ مرحله ای هدف گذاری

کسانی را که می توانند به شما در راه رسیدن به اهدافتان کمک کنند را شناسایی کنید.

یادتان باشد که هیچ کس کار بزرگی را به تنهایی انجام نداده است. برای این که موفق شوید به کمک خیلی ها احتیاج دارید. یک فرد کلیدی در یک زمان و مکان مشخص در زندگی شما می تواند خیلی تغییر و تفاوت ایجاد کند.

موفق ترین مردم کسانی هستند که بزرگترین شبکه را از کسانی که به یکدیگر می توانند کمک کنند را ساخته و نگهداری می کنند. هر چه افراد بیشتری را بشناسید و آنها نیز به طریق مثبتی شما را بشناسند. تقریباً "در تمام در تمام بخش های زندگیتان بیشتر موفق خواهید بود.

۷ قدم هفتم از تکنیک ۱۲ مرحله ای هدف گذاری

یک لیست از تمام گام ها و کارهایی که باید بکنید تا به هدف تان برسید تهیه کنید.

“ناپلئون هیل” می گوید:

چیزی که زندگی شما را تغییر می دهد لیستی از گام هاست.

ما هم در تحقیقات مان این را فهمیدیم که اگر چک لیستی از تمام کارهایی که از ابتدا تا انتها باید انجام دهید تهیه کنید احتمال رسیدن به هدف تان ۱۰ برابر می شود.

“هنری فورد” می گوید:

هر چیزی می تواند انجام شود اگر به قدم های کوچکی آنرا تقسیم کنیم.

شما می توانید بزرگترین دیوار جهان را هر بار فقط با گذاشتن تنها یک آجر درست کنید.

۷ قدم هشتم از تکنیک ۱۲ مرحله ای هدف گذاری:

لیست گام هایی که در مرحله قبل تهیه کردید را اولویت بندی و مرتب کنید.

قانون ۸۰-۲۰ را به یاد بیاورید. ۸۰ درصد از نتایج شما از ۲۰ درصد فعالیت های شما حل می شوند.

قانون ۲۰-۸۰ این را می گوید: که ۲۰ درصد زمان اولیه ای که صرف سازماندهی و برنامه ریزی برای هدفتان می کنید. ارزشی معادل ۸۰ درصد از زمان و تلاشی را دارد که برای رسیدن به هدف تان احتیاج است.

۷ قدم نهم از تکنیک ۱۲ مرحله ای هدف گذاری

لیست اولویت بندی شده تان را از ابتدای مسیر تا انتهای تکمیل شدن هدف تان سازماندهی و مرتب کنید.

وقتی که یک هدف و برنامه با جزئیات دارید احتمال رسیدن به هدف تان را برابر افزایش می دهید یعنی ۱۰۰۰ درصد. یک قانون وجود دارد که می گوید هر یک دقیقه که صرف برنامه ریزی می شود ۱۰ دقیقه در اجرا و انجام هدف صرفه جویی می کند.

پس یک برنامه ریز باشید و روی کاغذ فکر کنید هر روز هر هفته و هر ماه را از قبل برنامه ریزی کنید. همه ی افراد موفق از قبل برنامه ریزی می کنند تا بتوانند حدس بزنند که در آینده ممکن است چه اتفاقاتی بیوفتد و چه اقداماتی بیوفتد و چه اقداماتی را می توانند انجام دهند تا بتوانند آن را بهتر انجام دهند و یا از خطر دوری کنند. هر روز را شب قبلش برنامه ریزی کنید.

یک لیست از تمام کارهایی که باید آن روز انجام کارهایی که باید آن روز انجام دهید قبل از خوابیدن تهیه کنید نکته جالب این است که ضمیر ناخودآگاهتان می تواند تمام شب را روی آن موارد کار کند و وقتی که صبح از خواب بیدار شوید تمام بینش و ایده ای را که برای چگونه کامل کردن آن موارد لازم است دارید.

یادتان باشد وقتی که دارید فعالیت هایتان را برنامه ریزی می کنید هر چقدر با جزئیات تر باشید. در زمان کمتری کاری تان را انجام خواهید داد.

۷ قدم دهم از تکنیک ۱۲ مرحله ای هدف گذاری

هر روز تنها بر روی مهم ترین کار همان یک روز تمرکز کنید این کلید مدیریت زمان است.

شما در مراحل قبل لیست تان را تکمیل کرده اید و همچنین آن را اولویت بندی کرده اید و دقیقاً می دانید باید در طی روز چه کارهایی را به انجام برسانید

“مشخص بودن” و “متمرکز بودن” کلیدهای رسیدن به موفقیت است. “مشخص بودن” یعنی دقیقاً معلوم باشد که می خواهید چه کاری را انجام دهید. “متمرکز بودن” نیازمند این است که خودتان را کامل وقف انجام دادن مهم ترین کارهایی کنید که شما را به سوی هدف تان حرکت می دهند.

۷ قدم یازدهم از تکنیک ۱۲ مرحله ای هدف گذاری

به انضباط شخصی عادت کنید، این بزرگترین و چالش برانگیزترین گام است.

بنظر می رسد که در تمام بخش های زندگی یک رابطه مستقیم بین “نظم شخصی” و “موفقیت” وجود دارد. اولین دلیلی که مردم موفق نمی شوند این است که آنها نمی توانند خودشان را منظم کنند تا برنامه ریزی کنند و سپس کارهای سخت ضروری را انجام دهند پس چگونه باید خودمان را منظم کنیم؟

شما باید از لیست گام های مرتب شده و الویت بندی شده در مراحل قبل، اولین و مهم ترین کارتان را تعیین کنید و خودتان را نتعهد کنید که تا آن کار تکمیل نشده است به کار کردن ادامه دهید.

باید تمام تمرکز خود را تنها بر روی همان یک کار قرار دهید. تا زمانی که آن کار ۱۰۰ درصد به پایان برسد. در مدیریت زمان ما به این کار رسیدگی تنها به یک کار می‌گوییم. و این کار ۵۰۰ درصد بهره‌وری شما را افزایش می‌دهد. این کلید ممارست تمام افراد برتر است.

این یکی از قوی‌ترین تکنیک‌های مدیریت زمان است. یعنی بایک وظیفه شروع می‌کنید تا وقتی که آن وظیفه کاملاً انجام شود. شما هیچ کار دیگری نمی‌کنید. وقتی که عادت کردید وظایف تان را کاملاً انجام دهید شما ۲ یا ۳ و یا حتی ۵ برابر دیگران نتیجه می‌گیرید.

جالب اینجاست کرامت نفس از کامل انجام دادن کارها حاصل می‌شود. وقتی که یک کار شروع و تمام می‌کنید. در بدن تان اندروفین ترشح می‌شود شما احساس خوشحالی و برنده بودن می‌کنید انرژی و انگیزه‌ی بیشتری بدست خواهید آورد اتمام کارها به شما انگیزه می‌دهد تا وظایف بیشتری را کاملاً تمام کنید.

هر چه کاری که انجام می‌دهید بزرگتر باشد. بیشتر احساس خوشحالی می‌کنید و بیشتر انگیزه خواهید داشت. این یکی از بزرگترین رازهای موفقیت افراد است.

✓ قدم دوازدهم از تکنیک ۱۲ مرحله‌ای هدف‌گذاری

از قدرت تجسم خلاق خود برای دستیابی به اهداف تان بهره‌برید.

سوال اینجاست که برای دستیابی به اهداف مان چگونه تجسم خلاق را تمرین کنیم؟ شما باید در ذهنتان یک تصویر واضح و روشن و هیجان‌انگیز و احساسی از هدف تان خلق کنید. به طوری که انگار همین الان به واقعیت تبدیل شده است. اهداف تان را ببینید که هم اکنون به آنها دست پیدا کرده‌اید.

خودتان را تصور کنید که از به انجام رساندن آن هدف در حال لذت بردن هستید. اگر هدف تان یک خانه زیباست. خودتان را در حال زندگی کردن در یک خانه زیبا ببینید.

وقتی که یک تصویر ذهنی و احساسات با هم تلفیق شوند. تاثیر بزرگی بر ضمیر ناخودآگاه و فرا آگاه تان دارد. این کار قانون جذب را فعال می کند. سپس شما افراد و شرایط لازم را به زندگیتان جذب می کنید تا آن هدف را ممکن کنند.

یک تصویر همراه با احساسات مانند موج مغناطیسی که فرکانسی را از شما ارسال می کند. تا هر چیزی که احتیاج دارید تا آن تصویر به واقعیت تبدیل شود را به خودتان جذب کنید.

تجسم ذهنی شاید قدرتمندترین استعداد ذهنی در دسترس شما باشد که کمک می کند تا سریع تر از آنچه که فکر می کنید به اهداف تان برسید. وقتی از ترکیب اهداف شفاف و واضح همراه با تجسم ذهنی و احساسات استفاده می کنید، شما ضمیر فرا آگاهتان را فعال خواهید کرد.

پس ضمیر فرا آگاه شما تمام مشکلات در مسیر رسیدن به هدف تان را حل می کند. ضمیر فرا آگاه شما شاید قدرتمندترین استعداد ذهنی باشد که در دسترس شما است. ضمیر فرا آگاه شما قانون جذب را فعال می کند و شروع به جذب افراد، شرایط و ایده ها و منابع می کند که برای رسیدن به هدف تان به شما کمک خواهند کرد.

42566/938