

کتاب کوچک

اهداف

چگونه سریع تر از
آنچه تصور می کنید
به آنچه می خواهید
برسید؟

نویسنده برایان تریسی
مترجم علی اکبر مجیدی



کتاب کوچک

اهداف

چگونه سریع تر از آنچه فکر می کنید به آنچه می خواهید
برسید؟



مترجم علی اکبر مجیدی

www.majidi.info



نویسنده برایان تریسی

www.briantracy.com



توجه مهم:

این کتابچه در وبگاه مدیر زمان (modirezaman.com) ارائه شده است و کلیه حقوق آن متعلق به شخص مترجم است.

شما نمی توانید محتوای این کتابچه را تغییر دهید.

شما نمی توانید این کتابچه را بفروشید.

اما

شما می توانید این کتابچه را به دوستانتان هدیه دهید.

شما می توانید این کتاب را به صورت رایگان برای دانلود

قرار دهید.



«موفقیت، همان اهداف است و بقیه چیزها توضیحات اند.»

این مسئله کشف بزرگ بشر در طول تاریخ بوده است. زندگی شما تنها زمانی یک زندگی عالی خواهد شد که به وضوح مشخص کنید چه می خواهید، برای رسیدن به آن برنامه ریزی کنید و هر روز برای رسیدن به هدف خود تلاش کنید.

دلیل اصلی شکست این است که مردم برای برنامه ریزی هایی که جواب نمی دهد، برنامه ریزی جایگزین ایجاد نمی کنند. (ناپلئول هیل)

موفقیت، همان اهداف
است و بقیه چیزها
توضیحات اند.

سه نقطه عطف در زندگی من این ها بودند: اول، فهمیدم که من مسئول زندگی ام و هر آنچه که برای من اتفاق می افتد هستم. یاد گرفتم که این زندگی، تمرین برای چیز دیگری نیست بلکه این زندگی خود واقعیت است.

در هر مطالعه ای از افراد موفق، به نظر می آید که قبول مسئولیت شخصی نقطه ی شروع بوده است. قبل از آن، هیچ اتفاقی نمی افتد. بعد از

این که مسئولیت کامل زندگی خود را قبول کنید، کل زندگی تان شروع به تغییر می کند.

نقطه ی عطف دوم برای من، که زمانی اتفاق افتاد که ۲۴ سالم بود، کشف مفهوم اهداف بود. بدون این که واقعا بدانم داشتم چه کار می کردم، نشستم و یک لیست ۱۰ موردی از چیزهایی را که می خواستم در آینده ی نزدیک به انجام برسانم نوشتم. اما بلافاصله لیست را گم کردم. اما ۳۰ روز بعد، کل زندگی من تغییر کرده بود. تقریبا هر هدفی در لیست را کامل یا تا قسمتی به دست آورده بودم.

نقطه ی عطف سوم در زندگی من، زمانی بود که کشف کردم «یک شخص می تواند هر چیزی که نیاز دارد یاد بگیرد تا به هر هدفی که برای خود گذاشته است برسد». هیچ کس باهوش تر از شما نیست و هیچ کس بهتر از شما نیست. تمامی مهارت های کسب و کار، مهارت های فروش و مهارت های کسب درآمد قابل یادگیری اند. هر کسی که الان در زمینه ای عالی است، زمانی در آن زمینه ضعیف بوده است. افراد سرشناس در هر زمینه ای، زمانی اصلا در آن زمینه کار نمی کرده اند و حتی نمی دانستند که آن رشته وجود دارد! و کاری که صدها و هزاران شخص دیگر انجام داده اند، شما هم می توانید انجام دهید.



فرایند تعیین هدف

۱- تصمیم بگیرید که دقیقاً در هر حوزه ای از زندگی چه می خواهید.

با ایدآل سازی شروع کنید. تصور کنید که هیچ محدودیتی در آن چه می توانید باشید، آنچه می توانید داشته باشید، یا آنچه می توانید انجام دهید، ندارید. تصور کنید که تمامی زمان و پول، دوستان و ارتباطات، تمامی تحصیلات و تجربه ای که برای رسیدن به هر هدفی که برای خود می گذارید نیاز دارید را در دست دارید.

تصور کنید که می توانید یک چوب جادویی را تکان بدهید و زندگی تان در هر چهار حوزه ی زندگی کامل می شود. اگر زندگی تان در هر حوزه ای کامل شود، چه شکلی خواهد بود؟

-درآمد - چقدر پول می خواهید امسال، سال بعد، و پنج سال بعد در آورید؟

-خانواده - چه نوع روش زندگی می خواهید برای خود و خانواده ی خود ایجاد کنید؟

-سلامتی - سلامتی تان وقتی کامل باشد، چقدر با الان فرق دارد؟

-ذخیره مالی - چقدر می خواهید در طول عمر کاری تان پس انداز کنید؟

سه روش طلایی - در کمتر از ۳۰ ثانیه، سه هدف که مهمترین اهدافتان در زندگی هستند، همین الان، سریع بنویسید.

هر آنچه در این لیست بنویسید، احتمالاً تصویر دقیقی از آنچه واقعا در زندگی تان می خواهید است.

۲-اهدافتان را بنویسید

اهدافتان باید نوشته شوند. باید واضح، مشخص، با جزئیات و قابل اندازه گیری باشند. باید اهدافتان را طوری بنویسید که انگار می خواهید آن را برای تولید در کارخانه ای در دوردست بفرستید. توصیفتان را واضح و از هر نقطه نظری با جزئیات مکتوب نمایید. تنها ۳٪ افراد بزرگسال اهداف نوشته شده دارند. این ها افرادی اند که بقیه مردم برایشان کار می کنند.

۳-موعد تعیین کنید

ضمیر ناخودآگاهتان از موعدها به عنوان "سیستم اجبار" برای به حرکت درآوردن شما، به صورت آگاه و ناخودآگاه برای رسیدن به هدفتان در زمانش استفاده می کند. اگر هدفتان به اندازه کافی بزرگ است، موعد های کوتاه مدت تر تعیین کنید. اگر می خواهید به آزادی مالی برسید، ممکن است هدفی ۱۰ یا ۲۰ ساله بگذارید و سپس آن

را به صورت یک سال سک سال تقسیم کنید، تا دقیقاً بدانید هر ساله چقدر باید پس انداز یا سرمایه گذاری کنید.

اگر به دلایلی تا زمان موعده به هدفتان نرسیدید، موعده دیگری تعیین کنید. هیچ هدف غیر معقولی وجود ندارد، بلکه این موعدها هستند که می توانند غیر معقول باشند.

۴- موانعی که باید بر آن ها غلبه کنید تا به هدفتان برسید را شناسایی کنید.

چرا تا حالا به هدفتان نرسیده اید؟

تنها ۲۰ درصد دلایلی که به هدفتان دست نخواهید یافت در بیرون از شما قرار دارند، بنابراین، همیشه از خودتان شروع کنید.

تئوری محدودیت ها - همیشه یک عامل محدود کننده وجود دارد که سرعت رسیدن

شما به هدفتان را مشخص می کند. این عامل برای شما چیست؟

قانون ۸۰/۲۰ در مورد محدودیت ها صادق است. کل ۸۰٪ دلایلی که شما را از رسیدن به اهدافتان باز می دارند، در درون شما هستند. این دلایل، فقدان مهارت، یک کیفیت یا دانش هستند. تنها ۲۰٪ دلایلی که شما به هدفتان نمی رسید، در بیرون از شما قرار دارند. همیشه از خودتان شروع کنید.

۵- دانش، اطلاعات و مهارت هایی را که نیاز دارید تا به هدفتان برسید، شناسایی کنید.

به خصوص، مهارت هایی که باید به آن ها دست یابید تا جزو ۱۰ درصد افراد برتر رشته خود باشید را شناسید.

بزرگترین اکتشاف: ضعیف ترین مهارت کلیدی شما، سقف درآمد و موفقیت شما را مشخص می کند. می توانید با کارکردن روی مهارتی که شما را عقب نگه می دارد، پیشرفت بیش تری داشته باشید تا مهارت های دیگر.

سوال کلیدی: کدام مهارت است که اگر به نحوی بسیار عالی انجام شود، شما بزرگترین تاثیر مثبت را روی زندگی تان می گذارد؟

کدام مهارت است که اگر آن را ایجاد کنید و مرتب توسعه دهید و به نحو عالی انجام دهید، به شما بیشترین کمک را می کند تا به مهم ترین هدفتان برسید؟ آن مهارت هر چه هست، بنویسیدش، برایش برنامه ریزی کنید و هر روز روی آن کار کنید.

۶- افرادی که کمک و همکاریشان را نیاز دارید تا به اهدافتان برسید را شناسایی کنید.

یک لیست از هر شخصی در زندگی تان که باید با او یا اطراف او کار کنید تا به هدفتان برسید تهیه کنید. با اعضای خانواده تان شروع کنید، که همکاری و حمایتشان را نیاز خواهید داشت. رئیس، همکاران و زیردستان را در لیست بنویسید و به خصوص، مشتریانی که حمایتشان را برای فروش محصول یا خدمتتان به مقدار کافی نیاز دارید تا آن مقدار پولی را که می خواهید به دست بیاورید.

زمانی که افراد کلیدی که به کمکشان نیاز دارید را شناسایی کردید، از خودتان این سوال را بپرسید: برای آن ها چه سودی در این کار هست؟ بخشنده باشید تا این که بخواهید از کسی چیزی بگیرید.

برای دست یابی به اهداف بزرگتان باید کمک و حمایت افراد زیادی را داشته باشید. یک فرد کلیدی و مهم در یک زمان و مکان در زندگی تان تفاوت اصلی را ایجاد می کند. موفق ترین افراد آن هایی هستند که بزرگ ترین شبکه از افرادی که می توانند به آن ها کمک کنند و از آن ها کمک بگیرند را می سازند و نگه می دارند.

۷- یک لیست از هر چه که برای رسیدن به هدفتان باید داشته باشید، تهیه کنید.



موانعی که باید از آن ها عبور کنید را ترکیب کنید، دانش و مهارت هایی که باید به دست آورید، و افرادی که همکاریشان را نیاز دارید. هر گام مورد نیازی که فکر می کنید باید دنبال کنید تا در نهایت به هدفتان برسید.

همان طور که به موارد جدید فکر می کنید، آن ها را به لیستتان اضافه کنید تا لیستتان کامل شود.

زمانی که تمامی چیزهایی که برای رسیدن به اهدافتان نیاز دارید را لیست می کنید، خواهید دید که هدفتان بسیار دست یافتنی تر از آنچه است که فکر می کردید. سفر هزار کیلومتری از قدم اول شروع می شود! می توانید بزرگترین دیوار جهان را با هر دفعه گذاشتن یک آجر بسازید.

۸- لیست خود را تبدیل به یک طرح کنید. این لیست را می توانید با مرتب کردن گام هایی که شناسایی کرده اید به لحاظ سلسله مراتب و اولویت، سامان دهید.

سلسله مراتب: چه کاری را قبل از کار دیگری باید انجام دهید؟ و به چه ترتیبی؟

اولویت: چه کاری مهم تر و چه کاری کم اهمیت تر است؟

قانون ۸۰/۲۰ می گوید که ۸۰ درصد نتایج ۲۰ درصد فعالیت هایتان ناشی می شود. قانون ۸۰/۲۰ می گوید که ۲۰ درصد زمانی که برای طرح ریزی هدفتان و سامان دهی آن می گذارید، ارزش ۸۰ درصد زمان و تلاشی که برای رسیدن به هدفتان باید نیاز است را دارد. برنامه ریزی بسیار اهمیت دارد.

۹- برنامه ریزی کنید. لیست خود را به مجموعه ای از گام هایی که از ابتدا تا زمان رسیدن به هدفتان باید بردارید تبدیل کنید.

زمانی که یک هدف و یک برنامه دارید، احتمال رسیدن به اهدافتان را ۱۰ برابر، یا همان ۱۰۰۰٪ افزایش می دهید.

-هر روز، هر هفته و هر ماه را از قبل برنامه ریزی کنید.

-برای هر ماه در ابتدای آن ماه برنامه ریزی کنید.

-برای هر هفته از آخر هفته قبلش برنامه ریزی کنید.

-برای هر روز از عصر قبلش برنامه ریزی کنید.

قانون این است که هر دقیقه ای که برای برنامه ریزی بگذارید، هنگام اجرا ۱۰ دقیقه در زمانتان صرفه جویی خواهید کرد.

در زمان برنامه ریزی، هر چه دقیق تر و با جزئیات تر عمل کنید، کارهای بیشتری را در زمان کمتر انجام خواهید داد. قانون این است که هر دقیقه ای که برای برنامه ریزی می گذارید، ۱۰ دقیقه در هنگام اجرا صرفه جویی می کنید. این بدین معنی است که

اگر برنامه ریزی کنید، ۱۰۰٪ از روزها، هفته ها و ماه های خود بازگشت خواهید داشت.

۱۰- مهم ترین و کلیدی تری کارتان برای هر روز را مشخص کنید.

بر اساس قانون ۸۰/۲۰، برای لیستتان اولویت قرار دهید.

از خودتان این سوال را بپرسید: اگر می توانستم فقط یکی از کارهای این لیست را انجام دهم، کدام یکی از همه مهمتر بود؟ جوابتان به این سوال هرچه بود، در کنارش یک شماره ۱ بگذارید.

سپس از خودتان بپرسید: اگر غیر از این یکی، یک کار دیگر هم می توانستم انجام دهم، با انجام کدام یکی، ارزشمندترین استفاده از زمان خود را داشتم؟ کنار این فعالیت شماره ۲ بگذارید.

به پرسیدن این سوال ادامه دهید. مفید ترین استفاده از زمان را با انجام کدام فعالیت می توانم داشته باشم؟

تا زمانی که ۷ فعالیت برتر خود را بر اساس اولویت به دست آورید.

سوال دیگری که می توانید بپرسید این است: اگر می توانستم فقط یک کار را در تمام طول روز انجام دهم، کدام فعالیت بیشترین ارزش را به کارم و اهدافم خواهد افزود؟

توجه و تمرکز کلید های موفقیت هستند. توجه یعنی این که بدانید دقیقا بدانید می خواهید چه کاری انجام دهید و تمرکز نیازمند این است که خود را وقف تنها انجام کارهایی کنید که شما را به سمت هدفتان می برند.

۱۱- عادت خود فرمانی را در خود ایجاد کنید

زمانی که مهم ترین کار خود را مشخص کردید، تصمیم بگیرید که مصمم روی آن یک کار تمرکز کنید تا زمانی که ۱۰۰٪ کامل انجام شود.

توانایی شما برای انتخاب مهم ترین کار و مصمم بودن برای انجام آن، بدون انحراف مسیر یا حواس پرتی، کیفیت و میزان خروجی بهره وری تان را دو برابر یا سه برابر می کند.

تمرکز روی یک کار و انجام آن از مهم ترین تکنیک های مدیریت زمان است. این یعنی این که زمانی که کاری را شروع می کنید، از تمامی حواس پرتی ها خود را دور می کنید و تا زمانی که آن کار انجام شود، به آن ادامه می دهید. زمانی که عادت کامل کردن کارها را به دست آوردید، دو، سه یا پنج برابر دیگر مردم درآمد خواهید داشت.

۱۲-اهدافتان را تجسم کنید

تصاویر واضح، شفاف، مهیج و با احساسی از اهدافتان ایجاد کنید به صورتی که انگار از قبل واقعیت داشته اند.

اهدافتان را طوری ببینید که انگار از قبل به دستشان آورده اید. خودتان را در حال لذت بردن از رسیدن به آن هدف ببینید.



اگر اتومبیل است، خودتان را در حال رانندگی با آن ببینید. اگر سفر تفریحی است، خودتان را در میانه آن سفر ببینید. اگر یک خانه زیباست که می خواهید، خودتان را در حال زندگی در آن خانه زیبا ببینید.

در تجسم خود، لحظاتی را برای ایجاد احساساتی که همراه رسیدن موفق به هدفتان است بگذارید. یک تصویر ذهنی همراه با یک احساس اثر گسترده ای بر ذهن ناخودآگاه و فراآگاه دارد.

تجسم شاید قویترین قوه ی فکری است که در دسترستان قرار دارد تا بتوانید سریع تر از آنچه فکر می کنید به اهدافتان برسید.

زمانی که از ترکیبی از اهداف واضح، تجسم و احساس سازی استفاده کنید، ذهن فراآگاه خود را فعال می کنید. بدین ترتیب ذهن فراآگاهتان هر مشکلی که در مسیر شما برای رسیدن به اهدافتان قرار دارد را حذف می کند. ذهن فراآگاه شما قانون جذب را فعال می کن و شروع به جذب افراد، شرایط، ایده ها و منابعی می کند که به شما کمک خواهد کرد تا سریع تر به اهدافتان برسید.

۱۳- تمرین هدف گذاری

یک برگه کاغذ سفید جدا کنید و کلمه ی «اهداف» را در بالای صفحه همراه با تاریخ امروز بنویسید. خودتان را مصمم کنید که حداقل ۱۰ هدف که می خواهید در سال بعد یا در آینده انجام دهید.

هر هدف را با کلمه ی «من» شروع کنید. تنها شما هستید که می توانید از کلمه ی «من» برای خودتان استفاده کنید. بعد از «من» یک فعل را استفاده کنید که از طرف ذهن خودآگاهتان به عنوان دستوری به ذهن ناخودآگاهتان عمل کند.

اهدافتان را به صورت زمان حال بیان کنید، به صورتی که انگار از قبل به آن ها رسیده اید. اگر هدفتان به دست آوردن مقدار خاصی پول در یک سال خاص است، می گویند، «من این مقدار پول را تا پایان این سال به دست می آورم».

اگر هدفتان گرفتن یک ماشین جدید است، می گوئید، «من فلان ماشین را تا قبل از فلان تاریخ می رانم».

در آخر، زمانی که اهدافتان را نوشتید، همیشه آن ها را به صورت مثبت بنویسید. به جای گفتن «من سیگار را ترک خواهم کرد»، بگوئید «من یک غیر سیگاری هستم». همیشه اهدافتان را طوری بیان کنید که انگار واقعا به آن ها رسیده اید. این کار باعث فعال شدن ذهن ناخودآگاه و فراآگاهتان می شود تا واقعیتتان را گسترش دهند تا با دستورات درونی تان همگام شود.

۱۴- در مورد هدف مشخص اصلی تان تصمیم بگیرید

زمانی که لیست ۱۰ هدفتان را نوشتید، از خودتان این سوال را پرسید: «اگر می توانستید یک چوب جادویی را حرکت دهید و هر کدام از اهدافی که دارید را در ۲۴ ساعت آینده به دست آورید، کدام یک مثبت ترین اثر را بر زندگی تان خواهد داشت؟» جوابتان به این سوال هرچه باشد، دورش یک خط بکشید. سپس آن هدف را به بالای آن کاغذ منتقل کنید.

۱. آن را واضح و با جزئیات بنویسید.

همیشه اهدافتان را به

۲. برای هدفتان زمان موعده تعیین کنید.

گونه ای بیان کنید که

۴. موانعی که باید از آن ها عبور کنید تا به

انگار از قبل واقعیت پیدا

هدفتان برسید، چه درونی و چه بیرونی را

کرده، انگار از قبل به آن

شناسایی کنید و بدانید که کدامشان مهم تر

است.

ها رسیده اید.

۴. دانش و مهارت هایی که باید به دست آورید

تا به هدفتان برسید را شناسایی کنید و بدانید

مهم ترین مهارتی که باید در آن به حد عالی برسید کدام است.

۵. افرادی که به کمک و همکاری شان نیاز خواهید داشت را شناسایی کنید و فکر

کنید که چرا لیاقت کمک آن ها را دارید.

۶. لیستی از همه ی کارهایی که باید انجام دهید تا به هدفتان برسید تهیه کنید.

همان طور که کارهای جدید به ذهنتان می رسد، آن ها را به لیست اضافه نمایید.

۷. لیستتان را بر اساس ترتیب و اولویت، آنچه که باید اول انجام دهید، و آنچه از همه

مهم تر است، مرتب کنید.

۸. ب ۱ مرتب کردن لیستتان به صورت مجموعه ای از گام ها از ابتدا تا انتها برنامه

ریزی کنید، و سپس مصمم شوید، که هر روز در جهت برنامه ریزی خود قدم بردارید.

۹. هدفتان را به شکل فعالیت هایی که باید انجام دهید، به صورت روزانه، هفتگی و

ماهانه از قبل برنامه ریزی کنید.

۱۰. لیستتان را اولویت بندی کنید و مهم ترین کاری را باید هر روز انجام دهید تا

سریع تر به هدفتان برسید را شناسایی کنید.

۱۱. مصمم باشید که مشخصا روی مهم ترین کاری که باید امروز انجام دهید کار کنید تا ۱۰۰٪ انجام شود. برای هر کار مهمی، انجام تنها یک کار را تمرین کنید.

سخن پایانی



از قبل مصمم باشید که مهم نیست چه اتفاقی می افتد، شما جا نخواهید زد. پافشاری، خود فرمانی در عمل است. هر بار که پافشاری می کنید و بر شکست ها و دلسردی های غیر قابل اجتناب چیره می شوید، قوی تر و بهتر می شوید. شخصیت قوی تر و عمیق تری پیدا می کنید. با این کار، خود باوری و اعتماد به نفس خود را افزایش می دهید.

هدفتان در نهایت «غیر قابل توقف» می شود.

تصمیم بگیرید واقعا چه می خواهید، آن را بنویسید، برنامه ریزی کنید، و هر روز روی آن کار کنید. اگر این کار را بارها انجام دهید تا برایتان عادت شود، کارهایی که در چند هفته و ماه بعد انجام می دهید، بیشتر از کارهایی خواهد بود که بسیاری از مردم در طی چندین سال انجام می دهند. همین امروز شروع کنید.

پانوشت: فقط نخوانید، عمل کنید!

برای آموزش های بیشتر در زمینه ی مدیریت زمان موفق
به وبسایت modirezaman.com مراجعه نمایید.

همچنین می توانید با عضویت در [خبرنامه](#) از آخرین
آموزش ها و تکنیک های مدیریت زمان مطلع شوید.

