

دفترچه‌ی

تعیین رسالت شخصی

بخش اول



فهرست:

مقدمه.....	۱
اهمیت هدف‌گذاری و اصول صحیح هدف‌گذاری.....	۶
اهداف خود را مکتوب کنید.....	۸
تعیین رسالت شخصی و اهداف بلندمدت.....	۱۱
سه قانون طلایی	۱۴
تمرینات اولین روز هدف‌گذاری.....	۲۰
تعهدنامه.....	۲۳



به اولین روز کمپین هدف‌گذاری سال ۱۴۰۰ خوش آمدید. بهتر است بدانید در همین ابتدا شما بین ۳ درصد افراد جامعه قرار گرفته‌اید که تصمیم گرفته‌اند برای سال جدید اهدافی مکتوب داشته باشند. ۹۷ درصد جامعه هیچ رؤیا و هدفی ندارند. آن‌ها تنها می‌خواهند زندگی را به نحوی بگذرانند و حاضر نیستند برای دستیابی به اهدافی

متعالی برنامه‌ریزی کنند. آن‌ها حاضر نیستند برای دستیابی به سطحی بالاتر، از خودگذشتگی کنند. می‌دانیم بسیاری از شما، ایده‌ها و رویاهای بزرگی در سر دارید و خواهان خلق آینده‌ای باشکوه برای خود هستید و به داشتن یک زندگی متوسط قانع نیستید. اما باید این نکته را بدانید که برای خلق یک زندگی باشکوه باید ابتدا آن را طراحی کنید. همه‌ی ساختمان‌ها و بناهای باشکوهی که می‌بینید قبل از اینکه کارگران مشغول به ساخت آن شوند ابتدا توسط یک معمار، با دقت و ظرافت طراحی شده است.

شما نیز معمار زندگی خود هستید و اگر زندگی‌تان را خودتان طراحی و برنامه‌ریزی نکنید دیگران این کار را برای شما انجام می‌دهند و ما به شما قول می‌دهیم طرحی که جامعه و اطرافیان برای زندگی شما در نظر دارند آنچنان باشکوه نیست. این را از کجا مطمئن هستیم؟ کافی است به اطراف خود نگاه کنید و سبک زندگی اکثریت جامعه را نگاه کنید! طرحی که جامعه و اطرافیان برای زندگی شما در نظر دارند این است که شما را برای یک زندگی کاملاً متوسط و به دور از هرگونه ریسک و خطری آماده کنند تا بتوانید با احتیاط به سمت مرگ پیش بروید!

و ما شک نداریم که شما علاقه‌ای به این سبک از زندگی ندارید. بنابراین با رویال‌مایند در این کمپین هدف‌گذاری همراه باشید تا به شما نشان دهیم چگونه طرحی باشکوه برای آینده خود ترسیم کنید و نقشه‌ی راهی برای اهداف یکسال خود طراحی کنید تا سال ۱۴۰۰ بهترین سال زندگی شما شود. این کمپین هدف‌گذاری شامل چهار بخش مجزا است. هر کدام از این بخش‌ها همانند تکه‌ای از پازل هستند که اگر آن‌ها را به درستی در کنار هم قرار دهید، می‌توانید نقشه‌ی راه دقیقی برای دستیابی به اهداف و رویاهایتان طراحی کنید.

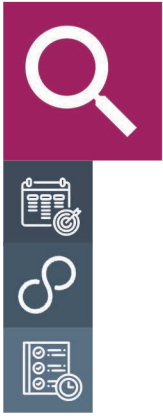


در مرحله‌ی اول باید بر روی طراحی اهداف بلندمدت‌تان کار کنید. باید در مورد رسالت شخصی و خواسته‌های قلبی‌تان به شفافیت دست پیدا کنید. شفافیت قدرت است. به همین دلیل خیلی مهم است که قبل از تعیین اهداف کوتاه‌مدت و یکساله ابتدا در مورد رسالت و اهداف بلندمدت‌تان به شفافیت و وضوح دست پیدا کنید. اگر به طور واضح تعیین کنید که ده یا ۲۰ سال آینده تصمیم دارید در چه جایگاهی باشید و چه اهداف بزرگی را محقق کنید، آن موقع تعیین اهداف کوتاه‌مدت و

یکساله خیلی راحت می‌شود. عدم شفافیت در مورد رسالت شخصی و اهداف بلندمدت باعث عدم تعهد و تمرکز در رابطه با اهداف کوتاه‌مدت می‌شود. اما اگر به وضوح برای خودتان تعیین کنید که از زندگی چه می‌خواهید آنگاه هیچ چیز جلودار شما نخواهد بود!

در مرحله‌ی دوم به شما اصول تعیین اهداف یکساله را یاد خواهیم داد و به شما خواهیم گفت که نحوه‌ی تعیین اهداف کوتاه‌مدت و یکساله کاملاً با نحوه‌ی تعیین اهداف بلندمدت متفاوت است. در واقع شما نمی‌توانید با همان نگرشی که اهداف و رویاهای بلندمدت خود را تعیین می‌کنید، اهداف یکساله‌ی خود را نیز تعیین کنید. انجام تمرینات این مرحله حدود هفت روز زمان می‌برد. طی این هفت روز در شش جنبه‌ی مختلف زندگی‌تان اهداف دقیقی را برای سال جدید تعیین خواهید کرد. در مرحله‌ی سوم این سوال را مطرح می‌کنیم که برای دستیابی به اهداف‌تان باید چه شخصیتی را در خودتان ایجاد کنید؟ همان‌طور که جیم ران می‌گوید: «اگر اهداف بزرگ‌تری دارید، باید به شخص بزرگ‌تری تبدیل شوید. اگر می‌خواهید موفقیت به دنبال شما بیاید، باید به همان کسی تبدیل شوید که خواهان آن هستید.»

در این مرحله است که می‌توانید از قدرت عادت‌ها استفاده کنید. همان‌طور که می‌دانید ابتدا شما عادت‌ها را می‌سازید و سپس در طولانی مدت، عادت‌های شما، زندگی شما را خواهند ساخت. در مرحله سوم به طور مفصل درباره قدرت عادت‌ها صحبت خواهیم کرد و به شما یاد خواهیم داد چگونه سیستمی از عادت‌های افراد فوق موفق را طراحی و مدیریت کنید.



در مرحله‌ی چهارم به شما یاد خواهیم داد چگونه یک نقشه‌ی راه برای تحقق اهداف یکساله‌تان طراحی کنید. اینکه اهداف یکساله واضحی داشته باشید کافی نیست، بلکه باید بدانید چگونه می‌توانید به این اهداف کوتاه‌مدت دست یابید و برای تحقق این اهداف به چه چیزهایی نیاز دارید. جالب است بدانید که با وجود این‌که ۳ درصد از افراد جامعه اهدافی مکتوب دارند، تنها یک درصد اهداف خود را محقق می‌کنند. خیلی‌ها فکر می‌کنند تنها کافی است لیستی از آرزوها تهیه کنند و منتظر بمانند تا

آن‌ها خود به خود یکی پس از دیگری برآورده شوند. آن‌ها می‌خواهند یک روز صبح از خواب بیدار شوند و اهداف خود را تحقق یافته ببینند. بله، تهیه لیستی از اهداف و خواسته‌ها کار خوبی است، اما شما برای دستیابی به هر کدام از اهدافی که در لیست‌تان قرار دارد، باید طرح و برنامه‌ای داشته باشید.

در واقع مرحله‌ی چهارم درباره‌ی نحوه‌ی اقدام کردن و عملی کردن ایده‌هایتان است. در این مرحله به شما یاد خواهیم داد چگونه یک برنامه‌ی عملی ۹۰ روزه برای خودتان طراحی کنید. همچنین دفترچه‌ای با عنوان «مدیریت هفتگی اهداف» را در اختیارتان قرار خواهیم داد تا بتوانید به راحتی اهداف‌تان را به صورت هفتگی مدیریت کنید و پیشرفت خود را مورد بررسی قرار دهید. هدف ما این است که در سال جدید شما بین آن یک درصد ممتاز قرار گیرید. یعنی نه تنها اهداف خود را به صورت اصولی تعیین کنید، بلکه می‌خواهیم طی ۵۲ هفته‌ای که در سال ۱۴۰۰ در اختیار دارید، این اهداف را به واقعیت زندگی‌تان تبدیل کنید.

کمپین هدف‌گذاری سال ۱۴۰۰ حاصل مطالعه‌ی صدها جلد کتاب و بررسی ده‌ها سمینار از اساتید بزرگ موفقیت در سطح جهانی است. تمام سعی ما بر این بوده است که گلچینی از کارآمدترین تکنیک‌های مدرن هدف‌گذاری را در این دوره‌ی جامع برای شما عزیزان تهیه کنیم تا با به کارگیری آن‌ها سال جدید را به بهترین سال زندگی‌تان تبدیل کنید.

با آرزوی موفقیت شما

روزبه ملک زاده



قبل از شروع این دوره نکات زیر را به دقت مطالعه کنید:

یک دفتر ساده و زیبا برای انجام تمرینات تهیه کنید:

دفترچه‌های این کمپین به گونه‌ای طراحی شده‌اند که می‌توانید آن‌ها را با تلفن همراه، تبلت و یا رایانه مطالعه کنید و نیازی به پرینت گرفتن آن‌ها نیست. البته در صورت تمایل می‌توانید آن‌ها را پرینت بگیرید. اما برای انجام تمرینات نیاز به یک دفتر ساده دارید. بهتر است قبل از وارد شدن به این دوره، یک دفتر ساده و زیبا تهیه کنید تا بعد از مطالعه هر کدام از دفترچه‌ها بلافاصله تمرینات آن را به انجام برسانید.

از نوشتن آنچه در قلب و ذهن‌تان می‌گذرد، ترسید. خط بزنید و ترسیم کنید!

برای نوشتن ایده‌ها و اهداف‌تان در دفتر تمرین‌تان هیچ محدودیتی برای خودتان قائل نشوید. از نوشتن خواسته‌های قلبی‌تان هراسی نداشته باشید. تنها چیزی که اهمیت دارد این است که نسبت به اهداف و خواسته‌های قلبی‌تان به شفافیت و وضوح دست پیدا کنید. حتی می‌توانید خواسته‌ها و اهداف خود را ترسیم کنید. یادتان باشد که قرار نیست کسی به غیر از خودتان این دفتر را ببیند پس بدون هیچ محدودیتی آینده دلخواه‌تان را طراحی کنید.

هر روز فقط یک دفترچه را مطالعه کنید!

کمپین هدف‌گذاری از تاریخ یکم اسفند آغاز خواهد شد و تا اواخر اسفند ادامه خواهد داشت و هر روز قفل یک دفترچه باز خواهد شد. هر کدام از دفترچه‌ها به گونه‌ای طراحی شده‌اند که مطالعه و انجام تمرینات آن‌ها بین یک تا دو ساعت زمان نیاز دارد. در صورتی که به هر دلیلی از برنامه‌ی زمانی کمپین عقب ماندید به هیچ وجه چند دفترچه را در یک روز مطالعه نکنید. بلکه بر اساس زمانبندی خودتان طی یک ماه فرآیند هدف‌گذاری را تکمیل کنید. یادتان باشد که قرار است نقشه‌ی راه تحقق اهداف یکسال آینده خودتان را طراحی کنید پس به هیچ وجه این کار را با عجله انجام ندهید.

تمرینات را در یک محیط آرامش بخش انجام دهید



مطالعه و انجام تمرینات دفترچه ها را در ساعتی از روز به انجام برسانید که حداکثر آرامش و تمرکز را داشته باشید. شما باید در هنگام انجام تمرینات با خود درون تان به طور کامل در ارتباط باشید تا بتوانید خواسته های قلبی خود را شناسایی کنید. بنابراین حتماً تمرینات را در محیطی آرام انجام دهید. ممکن است پخش کردن یک موسیقی الهام بخش به شما کمک کند و یا اینکه قبل از انجام تمرینات چند دقیقه مراقبه کنید تا به طور کامل با خود درون تان در هماهنگی باشید.

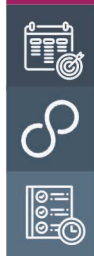
هرگز، هرگز، هرگز این دوره را به رایگان در اختیار دوستان و آشنایان خود قرار ندهید.

یادتان باشد که هر چیز ارزشمندی بهایی دارد بنابراین کسی که حاضر نباشد بهای آن را پرداخت کند لیاقت دسترسی به آن را ندارد. اگر شما این دوره را به رایگان در اختیار چنین فردی قرار دهید بدون شک از این دوره با جدیت استفاده نمی کند و نتیجه ای نخواهد گرفت. در نهایت ممکن است همین فرد به دلیل اینکه آموزه ها را با جدیت دنبال نکرده است با زدن حرف های ناامیدکننده شما را از مسیر تعالی و پیشرفت باز دارد. بنابراین لطفی در حق خودتان و مجموعه ی رویال مایند کنید و در نگهداری از فایل های ارزشمند این دوره که حاصل صدها ساعت مطالعه و تحقیق تیم رویال مایند بوده است، کوشا باشید.

بسیار خوب، بیایید دست به کار شویم!



اهمیت هدف‌گذاری و اصول صحیح هدف‌گذاری



چرا هدف‌گذاری آن‌قدر مهم است؟ دلیل اصلی این است که شما تنها متوجه چیزهایی می‌شوید که به دنبال آن‌ها هستید. اگر ندانید چه می‌خواهید، شک نداشته باشید که به چیز زیادی هم دست نمی‌یابید. این موضوع در واقع مربوط به نحوه کارکرد مغز ماست. مغز ما تمایل دارد دنیای بیرون را با دنیای درون تطابق دهد. بنابراین زمانی

که هدفی را برای خود مشخص می‌کنید، در حقیقت در حال دستور دادن به مغزتان هستید که چیزهایی را پیدا کند که خواهان آن‌ها هستید.

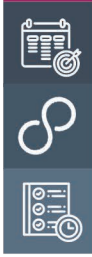
شما باید بدانید چه می‌خواهید و به کجا می‌خواهید بروید. باید رؤیایا و اهداف خود را مکتوب کرده باشید. با بررسی زندگی افراد فوق موفق، چیزی مشترک را بین تمام آن‌ها مشاهده می‌کنیم:

آن‌ها تصویر ذهنی (ویژن) بسیار شفافی برای آینده خود دارند.

شما باید تصویر ذهنی واضحی از آینده خود داشته باشید. شما باید دورنمایی شفاف داشته باشید. تنها در این صورت است که بدون هیچ انحرافی و با آخرین سرعت به اهداف خود دست می‌یابید. اغلب مردم تمام توجه‌شان به شرایط فعلی‌شان است و هیچ دورنما و تصویر ذهنی برای آینده خود ندارند. این افراد به دلیل نداشتن یک هدف واضح، مدام کارهای مختلفی را امتحان می‌کنند و در هیچ‌کدام از آن‌ها ثبات و پایداری ندارند.

برای فهم بیش‌تر این موضوع، فرض کنید کشتی بدون سکانی داریم. این کشتی همراه با جریان آب حرکت می‌کند و به سنگ‌ها و صخره‌ها برخورد می‌کند و در نهایت، سرگردان در وسط اقیانوس غرق می‌شود. اما داشتن یک هدف و تصویر ذهنی واضح از آینده‌تان، شما را همانند یک قایق تندرو می‌کند که هیچ موجی قادر به منحرف کردن آن نیست، این قایق با آخرین سرعت پیش می‌رود و در کم‌ترین زمان ممکن به هدف می‌رسد.





وقتی اهداف تان به وضوح مشخص باشد، شما اطلاعات کافی را به مغزتان می‌دهید. حال دیگر گویی چشم‌ها و گوش‌هایی جدید دارید. دیگر به اتفاقات، مکالمات و ایده‌هایی که اطراف شما در جریان هستند، بیش‌تر توجه می‌کنید. شما اهداف را به وضوح در ذهن‌تان تصویرسازی کرده‌اید و کار مغز این است که دنیای بیرون را با دنیای درون شما مطابقت دهد. هنگامی که اهداف تان به وضوح مشخص باشند، از این‌که ایده‌ها، فرصت‌ها و افراد مناسبی در زندگی شما وارد می‌شوند، تعجب می‌کنید.

ناپلئون هیل می‌گوید:

«اگر چیزی را به وضوح تصور کنی، به آن باور داشته باشی
و با اشتیاقی سوزان برای تحقق آن تلاش کنی، تحقق آن
چیز در زندگی‌ات اجتناب‌ناپذیر خواهد بود.»



همان‌طور که در مقدمه توضیح دادیم، اکثریت جامعه هیچ هدف واضح و شفافی ندارند. آن‌ها حتی یک‌بار حاضر نشده‌اند، قلم و کاغذی را در دست بگیرند و اهداف و خواسته‌هایشان را در زندگی بنویسند. آن‌ها ترجیح می‌دهند روزها را یکی پس از دیگری بگذرانند. شاید این افراد به ظاهر سرشان شلوغ باشد و مدام در تلاش باشند اما سختکوشی شرط کافی برای موفقیت نیست. بلکه سختکوشی یک ویژگی مثبت بین تمام افراد موفق هست اما به شرط اینکه این تلاش و سختکوشی هدفمند باشد. جیم ران درباره این افراد می‌گوید:

«مردی» می‌گوید: «من جایی کار می‌کنم که بعد از اتمام کار دیروقت به

منزل می‌رسم. باید چیزی برای خوردن داشته باشم، کمی تلویزیون تماشا

کنم تا آرام شوم و به رختخواب بروم. نمی‌توانم تا نصف شب بیدار بمانم و

برنامه‌ریزی کنم و برنامه‌ریزی کنم و برنامه‌ریزی کنم.» و این گفته‌های مردی است که از

پرداخت هزینه‌های ماشین خود عقب افتاده است. او یک کارگر خوب، یک کارگر سخت

کوش و یک کارگر صادق است. اما، دوستان، من دریافته‌ام که شما می‌توانید صادق باشید





و تمام زندگی‌تان سخت کار کنید، اما در نهایت ورشکسته و خجالت‌زده شوید. باید بهتر از یک کارگر خوب باشید. شما باید یک هدف‌گذار خوب باشید. چه بخواهید و چه نخواهید، شما در حال حاضر، یکی از بازیکنان در بازی زندگی هستید و باور کنید اگر اهدافی نداشته باشید که برای‌شان تلاش کنید، این بازی زندگی بسیار هیجان‌انگیز نخواهد بود.

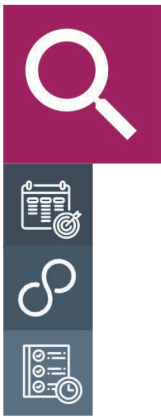
همان‌طور که جیم ران به ما گوشزد کرده است، تنها کافی نیست که فردی سخت‌کوش و صادق باشیم، بلکه باید یک هدف‌گذار خوب نیز باشیم تا بتوانیم یک زندگی کامل و هیجان‌انگیز را تجربه کنیم.

اهداف خود را مکتوب کنید

اگر اهداف‌تان را مکتوب نکنید به مرور زمان این اهداف در بین روزمرگی و مشکلات زندگی فراموش می‌شوند. باید همواره اهداف‌تان را مکتوب کنید تا افکار ناملموس و نادیدنی‌تان بر روی کاغذ بیایند و به طرحی قابل درک تبدیل شوند.

اکثر افراد تعداد زیادی ایده و هدف غیرشفاف دارند که در ذهن‌شان معلق هستند و هیچ طرح و برنامه‌ای برای اجرایی کردن آن‌ها ندارند، اما افراد موفق علاوه بر اینکه اهدافی واضح دارند، آن‌ها را نیز مکتوب می‌کنند. یادتان باشد که اهداف مکتوب نشده مثل فشنگ بدون باروت می‌مانند. این نوع اهداف هیچ وقت محقق نمی‌شوند.

جیم ران داستان جالبی را در رابطه با اهمیت مکتوب کردن اهداف نقل می‌کند. او می‌گوید:



هدف‌گذاری بیش‌تر از همه چیزهایی که من از آن روزهای اول یاد گرفته‌ام، تأثیر عمیقی‌تری بر زندگی من داشته است. تمام جنبه‌های وجود من - دستاوردهای من، درآمد من، موجودی حساب من، شیوه زندگی من، بخشش‌های من و حتی شخصیت من - برای بهتر شدن تغییر کردند. من کاملاً متقاعد شده‌ام که تسلط بر هدف‌گذاری می‌تواند تأثیر عمیقی در زندگی افراد داشته باشد.

یک روز صبح، دو هفته بعد از شروع کار برای آقای شف، داشتیم با هم صبحانه می‌خوردیم. داشتم خوردن تخم‌مرغ‌ها را تمام می‌کردم که آقای شف گفت: جیم، بیا نگاهی به لیست اهداف کنیم. می‌خواهم آن‌ها را بررسی و در موردشان بحث کنیم. شاید این بهترین کمکی است که در حال حاضر می‌توانم بهت بکنم. من پاسخ دادم: «ولی لیست اهدافی همراه نیست.»

«خب، لیست اهداف توی اتومبیل هست یا جایی در خانه‌ات؟»

«نه، آقا. من هیچ لیستی از اهدافم ندارم.»

آقای شف آهی کشید و گفت: «خوب، مرد جوان، به نظر می‌رسد این جاست که باید دست به کار شویم.»

سپس، او مستقیم به چشمانم نگاه کرد و گفت:

«اگر لیستی از اهداف خودت نداشته باشی، می‌توانم حدس بزنم که موجودی حسابت کم‌تر از چند صد دلار است.»

حق با او بود و این واقعاً توجه من را به خود جلب کرد.

من شگفت‌زده شده بودم و از او پرسیدم: «منظور شما این است که اگر لیستی از اهدافم داشتم، موجودی حساب من تفاوت می‌کرد؟»

او گفت: «به شدت.»

من از آن روز جویای هنر و دانش هدف‌گذاری شدم.



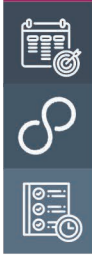
تقریباً تمام اساتید موفقیت تأکید زیادی به مکتوب کردن اهداف می‌کنند.
دارن هاردی که یکی از شاگردان جیم ران است در همین رابطه می‌گوید :



«این اتفاق را بسیار دیده‌ام که افرادی که هوش متوسط و یا حتی ضعیف دارند، افرادی با هوش بالا را استخدام می‌کنند و به آن‌ها حقوقی بخور نمیر می‌دهند، تنها به این دلیل که آن افرادی که هوش متوسط و یا حتی ضعیف دارند دارای اهداف مکتوب و شفافی هستند، آن‌ها مهارت برنامه‌ریزی را یاد گرفته‌اند و البته در نهایت آن‌ها ثروتمندتر و سعادتمندتر از نوابغی می‌شوند که هیچ هدف مشخصی ندارند.

اصلاً اهمیتی ندارد در کجای این دنیا زندگی می‌کنید، اصلاً مهم نیست که چقدر فردی باهوش هستید، اگر اهدافی واضح و مکتوب نداشته باشید در نهایت دستاورد چشمگیری نخواهید داشت، در صورت نداشتن اهدافی واضح حتی فردی کند ذهن با اهدافی مکتوب از شما سبقت می‌گیرد و زودتر از شما به ثروت و رفاه دست می‌یابد.»

دوستان، مکتوب کردن اهداف‌تان را جدی بگیرید و اجازه ندهید این اهداف فقط به صورت افکاری سرگردان در ذهن‌تان باشند. تمام افکار و ایده‌ها‌تان را بر روی کاغذ بیاورید تا ذهن‌تان آزاد شود و بتوانید طرح و نقشه‌ای برای عملی کردن آن‌ها طراحی کنید.



تعیین رسالت شخصی و اهداف بلند مدت

قبل از اینکه بتوانید اهداف سال آینده خود را طراحی کنید باید ابتدا در مورد رسالت شخصی و اهداف بلندمدت تان به وضوح دست پیدا کنید. شما باید بدانید در زندگی چه می خواهید و چه خواسته های قلبی دارید تا بتوانید اهداف کوتاه مدت خود را به درستی تعیین کنید.

در مرحله اول هدف گذاری باید در مورد رسالت شخصی و خواسته های قلبی تان به شفافیت دست پیدا کنید. شفافیت قدرت هست. به همین دلیل خیلی مهم است که قبل از تعیین اهداف کوتاه مدت و یکساله ابتدا در مورد رسالت و اهداف بلندمدت تان به شفافیت و وضوح دست پیدا کنید. اگر به طور واضح تعیین کنید که ده یا ۲۰ سال آینده تصمیم دارید در چه جایگاهی باشید و چه اهداف بزرگی را محقق کنید آن موقع تعیین اهداف کوتاه مدت و یکساله خیلی راحت می شود. متأسفانه اکثر سیستم های هدف گذاری ناقص هستند و صرفاً یکسری اصول کلی را برای تعیین اهداف سالانه مطرح می کنند غافل از اینکه عدم شفافیت در مورد رسالت شخصی و اهداف بلندمدت باعث عدم تعهد و تمرکز در رابطه با اهداف کوتاه مدت می شود. اما اگر به وضوح برای خودتان تعیین کنید که از زندگی چه می خواهید آنگاه هیچ چیز جلودار شما نخواهد بود!

در واقع کاربرد اهداف بلندمدت این است که به اهداف کوتاه مدت ما جهت می دهند. معمولاً اهداف بلندمدت را نمی توان با جزئیات زیادی مشخص کرد. به طور مثال، یک جوان ۱۸ ساله را فرض کنید که هدف بلندمدتش این است که طی ۱۰ سال آینده پزشک شود. اما نمی تواند جزئیات دقیقی را از این هدف بلندمدت بیان کند. این که بخواهد دقیقاً در چه حوزه ای از علم پزشکی متخصص شود و به چه دستاوردهای علمی دست یابد، در طول مسیر برایش مشخص می شود و مربوط به اهداف کوتاه مدت است. اما همین هدف بلندمدت، یعنی پزشک شدن، به اهداف کوتاه مدت او جهت می دهد. به طور مثال، در گام اول باید برای آزمون ورودی به دانشگاه پزشکی آماده شود. بنابراین اولین هدف کوتاه مدت او مشخص می شود که البته تحقق همین هدف کوتاه مدت، حدود یکسال زمان احتیاج دارد.



در نتیجه، در هنگام تعیین رسالت شخصی و اهداف بلندمدت لازم نیست که وسواس زیادی به خرج دهید. به طور مثال، در هنگام تعیین اهداف بلندمدت شغلی، تنها کافی است به این موضوع فکر کنید که می‌خواهید ۱۰ سال آینده چه شغلی داشته باشید. آیا می‌خواهید پزشک، وکیل، مهندس، معلم و... شوید؟ و یا می‌خواهید یک مدیر و یا یک کارآفرین شوید؟

برای تعیین اهداف بلند مدت این چنین سؤالاتی را مطرح کنید:

۱. می‌خواهم طی ۱۰ سال آینده چه کاری انجام دهم؟
 ۲. می‌خواهم ۱۰ سال آینده چه شخصیتی داشته باشم؟
 ۳. می‌خواهم طی ۱۰ سال آینده در چه زمینه‌ای متخصص شوم و در چه مهارتی به استادی برسم؟
 ۴. می‌خواهم طی ۱۰ سال آینده چه سبک زندگی داشته باشم؟
 ۵. می‌خواهم ۱۰ سال آینده چه دارایی‌هایی داشته باشم؟
- در هنگام جواب دادن به این سوالات نباید هیچ محدودیتی برای خودتان قائل شوید زیرا ۱۰ سال زمان زیادی است و در این مدت تغییرات بسیار زیادی را می‌توانید ایجاد کنید.
- این گفته آنتونی رابینز را در هنگام تعیین اهداف بلند مدت به یاد داشته باشید:

یکی از دلایل ناکامی و سرخوردگی افراد این است که اهداف یکساله خود را بسیار دست بالا می‌گیرند و اهداف ده ساله خود را بسیار دست پایین می‌گیرند.

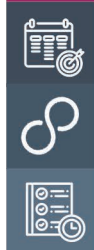




طبق این گفته آنتونی رابینز، اکثر افراد به اهداف بزرگی که می‌توانند طی ده سال به آن‌ها دست پیدا کنند، باور ندارند. اگر در حال حاضر از تناسب اندام خوبی برخوردار نباشند، باور ندارند که طی ۱۰ سال می‌توانند به اندامی ایده‌آل دست پیدا کنند. اگر از لحاظ مالی در شرایط نامساعد باشند، باور ندارند که می‌توانند با برنامه‌ریزی مالی و بالا بردن هوش مالی‌شان، طی ۱۰ سال آینده به استقلال و رفاه مالی دست یابند. اگر در حال حاضر در آپارتمانی کوچک زندگی می‌کنند،

نمی‌توانند باور کنند که می‌توانند طی ۱۰ سال آینده خانه‌ی رؤیایی خود را خریداری کنند. اگر در حال حاضر هیچ تحصیلات دانشگاهی ندارند، نمی‌توانند باور کنند که با سعی و تلاش می‌توانند طی ۱۰ سال آینده در رشته‌ای متخصص شوند. اگر در حال حاضر یک مبتدی در حوزه کاری‌شان هستند، نمی‌توانند باور کنند که طی ۱۰ سال، با پشتکار و تلاش می‌توانند به یکی از سرشناس‌ترین افراد حوزه کاری‌شان تبدیل شوند. بنابراین این گفته آنتونی رابینز را همواره به یاد داشته باشید و برای اهداف بلندمدت خودتان هیچ محدودیتی قائل نشوید.

برای تعیین رسالت شخصی و اهداف بلندمدت



تعیین رسالت شخصی و اهداف بلندمدت بخش مهمی از فرآیند هدف گذاری شما را تشکیل می دهد، زیرا اهداف یکساله شما در راستای تحقق همین اهداف بلندمدت خواهند بود. در هنگام تعیین رسالت شخصی باید همواره سه اصل مهم و حیاتی را در نظر داشته باشید:

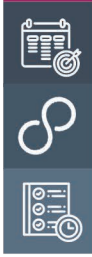
اصل اول: از شرایط و جایگاه فعلی خود صرف نظر کنید.

اکثر افراد فوق موفق در خانواده های متوسط و حتی متوسط رو به پایین جامعه به دنیا آمده اند. افراد موفق کمی را پیدا می کنید که در ناز و نعمت بزرگ شده باشند و حاضر باشند سختی مسیر دستیابی به اهداف بزرگ را به جان بخرند. از زندگی بزرگترین ورزشکارهای دنیا گرفته تا زندگی تاثیر گذارترین کارآفرین های جهان، یک چیز مشترک بین اکثریت آنها وجود دارد:

اکثریت افراد فوق موفق در خانواده های متوسط

و متوسط رو به پایین به دنیا آمده اند.

پس اینکه در حال حاضر در چه شرایطی هستید اصلاً نباید در تعیین اهداف بلندمدت تان تاثیری بگذارد. اصلاً مهم نیست هم اکنون چه جایگاهی دارید، ده سال زمان خیلی زیادی است و شما می توانید تغییرات خیلی زیادی را ایجاد کنید. به هیچ وجه رویاها و اهداف بلندمدت تان را مورد قضاوت قرار ندهید. اگر زندگی افراد فوق موفق را مطالعه کنید می بینید که آنها در ابتدای مسیر، زندگی محقری داشته اند ولی با وجود شرایط نامساعد زندگی شان، رویاهای بزرگ شان را مورد قضاوت قرار ندادند.



«آنها به خودشان نگفتند: بسه رویاپردازی! بسه خیال‌بافی!»

آنها خودشان را قربانی شرایط زندگیشان ندانستند و به خودشان نگفتند :

«بهتره قبول کنی که توی خانواده فقیر به دنیا اومدی و محکوم به فقیر بودن هستی!»

نه هرگز! آنها رویاهای بزرگی را برای خودشان تعیین کردند و باور داشتند دیر یا

زود آن رویاها به واقعیت زندگیشان تبدیل می‌شود.

باور کنید ۱۰ سال زمان خیلی زیادی است و شما می‌توانید در طولانی مدت یک

زندگی باشکوه برای خودتان خلق کنید. ولی اگر در همین ابتدای مسیر با توجه به شرایط فعلی‌تان

اهداف ده سال آینده‌تان را تعیین کنید شک نداشته باشید که ده سال آینده هم جایگاه آنچنان

متفاوتی نسبت به الان نخواهید داشت!

تنها در صورتی می‌توانید طی ۱۰ سال آینده یک زندگی باشکوه برای خودتان خلق کنید که از هم

اکنون جرأت این را داشته باشید که با صرف نظر کردن از شرایط فعلی‌تان اهداف بلندپروازانه‌ای

را در جنبه‌های مختلف زندگی‌تان تعیین کنید.

برای اثبات این حرف‌ها لازم نیست زحمت زیادی بکشید! کافی است هم‌اکنون به زندگی والدین

و اطرافیان‌تان نگاه کنید. آنها جرأت این را نداشتند که فراتر از شرایط فعلی‌شان فکر کنند به

همین دلیل زندگی محدودی را برای خودشان و شما ساخته‌اند! پس لطفی در حق خودتان و نسل

بعدی‌تان کنید و با صرف نظر کردن از شرایط و جایگاه فعلی‌تان اهداف بلندمدت‌تان را تعیین کنید.

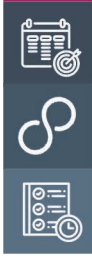


خیلی از افراد در هنگام تعیین اهداف بلندمدت و رسالت شخصی‌شان اولین اصل را رعایت می‌کنند و با صرف نظر کردن از شرایط فعلی‌شان برای ده سال آینده اهدافی را تعیین می‌کنند ولی متأسفانه آنچنان اهداف بزرگی را تعیین نمی‌کنند. صرفاً اهدافی را تعیین می‌کنند که از شرایط فعلی‌شان بالاتر باشد.

برای فهم این موضوع بیاید یکی از آموزه‌های مهم باب پراکتور در سمینار پارادایم شیفت را مورد بررسی قرار دهیم. باب پراکتور در رابطه با تعیین اهداف و رویاها می‌گوید: اهداف سه دسته هستند. اهداف سطح A، اهداف سطح B و اهداف سطح C.

اهداف سطح A اهدافی هستند که دقیقاً در راستای شرایط فعلی‌تان هستند و شما برای رسیدن به این اهداف نیاز به رشد و بالاتر بردن سطح مهارت‌تان ندارید. به طور مثال هم‌اکنون کارمند هستید و ماهیانه ۲ میلیون پس‌انداز می‌کنید و بر اساس حقوق فعلی‌تان و افزایش درآمد ۲۰ درصدی سالیانه با خودتان حساب می‌کنید که تا ۱۰ سال آینده بین ۳۰۰ تا ۴۰۰ میلیون می‌توانید پس‌انداز داشته باشید. و این را به عنوان هدف مالی ده سال آینده خودتان تعیین می‌کنید. خوب شما برای رسیدن به این هدف مالی نیاز به هیچ رشد و پیشرفتی ندارید تنها کافی است جایگاه فعلی‌تان را به مدت ده سال حفظ کنید. و البته این مبلغ پس‌انداز طی ده سال آینده به دلیل تورمی که وجود دارد نمی‌تواند تغییر آنچنانی در سبک زندگی شما ایجاد کند.

اهداف سطح B اهدافی هستند که فراتر از جایگاه فعلی‌تان هستند ولی آنچنان بزرگ نیستند که لازم باشد برای دستیابی به آن‌ها خودتان را به آب و آتش بزنید و فراتر از محدوده‌ی امن‌تان بروید. به طور مثال هم‌اکنون صاحب یک خانه ۶۰ متری هستید و هدف‌گذاری می‌کنید که طی ده سال آینده با پس‌انداز و روش‌های منطقی بتوانید یک خانه‌ی ۱۲۰ متری در همان منطقه‌ای که هم‌اکنون ساکن هستید خریداری کنید. بدون شک اهداف سطح B از اهداف سطح A بهتر هستند و سبک زندگی شما ارتقاء پیدا می‌کند ولی مشکل این است که برای دستیابی به اهداف سطح B باید تلاش و کوشش بسیاری کنید اما هیچ الهام و انگیزه‌ای در این اهداف نهفته نیست. به قول معروف زمانی که به این اهداف فکر می‌کنید مو به تن‌تان سیخ نمی‌شود و احساس انگیزه و اشتیاق خاصی نمی‌کنید.



دسته‌ی دیگری از اهداف هستند که باب پراکتور آن‌ها را اهداف سطح C نام‌گذاری کرده است. اهداف سطح C رویاهای بزرگی هستند که وقتی به آن‌ها فکر می‌کنید تمام وجودتان را احساس شور و اشتیاق فرا می‌گیرد.

دستیابی به این اهداف بزرگ نیاز به رشد و بالا بردن سطح مهارت‌ها دارد. باید از محدوده امن‌تان خارج شوید و باید حاضر باشید ریسک کنید و حتی شاید در بعضی مواقع از دید اطرافیان کمی غیر منطقی هم باشید.

شما نمی‌توانید با همین شخصیت فعلی و سطح مهارت فعلی‌تان به چنین اهداف بزرگی دست پیدا کنید باید به معنای واقعی رشد کنید و از لحاظ شخصیتی ارتقا پیدا کنید. بنابراین وقتی در مورد اهداف بلندمدت برای ده سال آینده صحبت می‌کنیم منظورمان اهداف سطح C است.

اینکه اهدافی را تعیین کنید که تنها کمی فراتر از شرایط فعلی‌تان باشد اصلاً کافی نیست. شما باید رویاهای بزرگی در سر داشته باشید. رویاهایی که وقتی به آن‌ها فکر می‌کنید علاوه بر احساس اشتیاق کمی هم احساس ترس کنید!

در هنگام تعیین اهداف بلندمدت جاه‌طلب باشید. به کم قانع نباشید. حد نهایی را که می‌توانید به آن دست پیدا کنید برای خودتان تعیین کنید. شاید هم‌اکنون ندانید چطور و چگونه می‌شود به چنین هدف بزرگی دست پیدا کرد ولی نگران نباشید ده سال زمان زیادی است و مسیر تحقق آن رویای بزرگ به تدریج برایتان نمایان می‌شود.



اصل سوم: اهدافی را بنویسید که خواسته‌ی قلبی شما هستند.

یکی از اشتباهاتی که اکثر افراد هنگام هدف‌گذاری انجام می‌دهند این است که بیشتر از اینکه خواسته‌های خودشان را در نظر بگیرند خواسته‌های خانواده و اطرافیان را ملاک قرار می‌دهند. شاید این شایع‌ترین اشتباهی باشد که اکثر افراد در هنگام تعیین رسالت شخصی‌شان مرتکب می‌شوند.

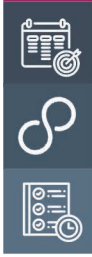
حتماً با دانشجویهایی مواجه شده‌اید که بعد از ۴ سال یا حتی ۱۰ سال تحصیل می‌گویند به رشته‌ای که در آن تحصیل کرده‌اند علاقه خاصی نداشته‌اند و فقط به دلیل اصرار پدر و مادر و یا حرف فامیل در آن رشته مدرک گرفته‌اند. در واقع این افراد خواسته قلبی خودشان را ملاک قرار نداده‌اند بلکه خواسته قلبی پدر و مادرشان را ملاک هدف‌گذاری برای آیندشان قرار داده‌اند.

بعضی از افراد هم همواره به دنبال تایید دیگران هستند و خیلی برایشان اهمیت دارد که دیگران چه نظری در مورد آن‌ها دارند. رشته تحصیلی، شغل و تمام اهدافشان را به شکلی انتخاب می‌کنند که نظر دیگران را جلب کنند. اگر متوجه شوند که خواسته قلبی‌شان از نظر دیگران مورد تایید نیست بیخیال رویایشان می‌شوند.

این موضوع باعث تاسف است! خیلی از افرادی که در حال حاضر نظرشان برای شما مهم است در آینده‌ی زندگی شما اصلاً حضور ندارند! از طرفی این نکته را همواره به یاد داشته باشید که شما هرگز نمی‌توانید به طور کامل تایید دیگران را داشته باشید و آن‌ها را راضی نگه دارید. هیچ وقت روزی فرا نمی‌رسد که همه از شما راضی باشند و شما را مورد تایید قرار دهند.

پس وقت خود را برای جلب رضایت و تایید دیگران هدر ندهید و اهدافی را برای خودتان تعیین کنید که خواسته قلبی شما هستند و موجب رضایت شما می‌شوند. شما فقط یکبار زندگی می‌کنید، پس برای خودتان زندگی کنید و به دنبال تحقق رویایتان بروید.

قانونی هست به نام قانون ۱۸ - ۴۰ - ۶۵. بر اساس این قانون وقتی هجده ساله هستیم به نظر دیگران درباره خودمان خیلی اهمیت می‌دهیم و نگران این هستیم که آیا از نگاه دیگران فردی جذاب و دوست‌داشتنی هستیم یا نه؟

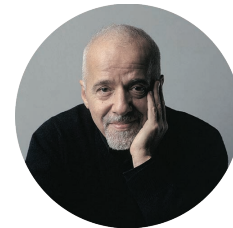


در سن ۴۵ سالگی دیگر به نظر دیگران اهمیت نمی‌دهیم و مشغول کار خودمون می‌شویم. اما در سن ۶۵ سالگی تازه متوجه می‌شویم که در تمام این سال‌ها هیچ‌کس اصلاً به ما فکر نمی‌کرده!

بیاید با هم روراست باشیم. مردم در اکثر مواقع اصلاً به شما فکر نمی‌کنند، آن‌ها مشغله‌های خودشان را دارند و فکر زندگی خودشان هستند. واقعاً احتیاج نیست ۶۵ ساله شوید تا با این واقعیت تلخ روبرو شوید. همین حالا بیخیال شوید و انقدر نگران نظر دیگران درباره خودتان نباشید.

با توجه به این توضیحات یکی از مهم‌ترین نکته‌هایی که در هنگام تعیین اهداف بلندمدت و طراحی ویژن ده سال آینده‌تان باید رعایت کنید این است که اهدافی را انتخاب کنید که کاملاً با خواسته قلبی شما هم راستا هستند. همیشه این جمله پائولو کوئیلو را از کتاب کیمیاگر به خودتون یادآوری کنید:

**هنگامی که چیزی را با تمام وجود بخواهی،
تمام کائنات با هم همدست می‌شوند تا خواسته‌ی تو را
محقق کنند.**



شاید این جمله پائولو کوئیلو مهم‌ترین جمله‌ای باشد که باید در تمام عمرتان به خودتان یادآوری کنید. نکته‌ی مهم این جمله پائولو کوئیلو این است که باید دنبال چیزی بروید که با تمام وجودتان آن را بخواهید. به بیان دیگر باید به دنبال خواسته قلبی‌تان بروید. تنها در این صورت است که تمام جهان دست به دست هم می‌دهند تا شما را به خواسته و هدف‌تان برسانند.

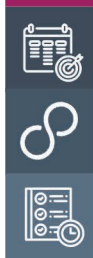
بسیار خوب، در اولین روز کمپین هدف‌گذاری نکات و اصول اولیه‌ی تعیین رسالت شخصی و اهداف بلند مدت را با جزییات شرح دادیم. مطمئن شوید که آموزه‌های مطرح شده در این دفترچه را به خوبی فرا گرفته باشید زیرا طی دو روز آینده باید بر اساس این آموزه‌ها ویژن و دورنمایی واضح و شفاف برای ده سال آینده‌تان طراحی کنید. پیشنهاد می‌کنیم این دفترچه را یک بار دیگر مطالعه کنید و نکات مهم آن را به صورت خلاصه در دفتر تمرینی‌تان یادداشت کنید.



تمرینات اولین روز هدف‌گذاری

تمرین اول: به سوالات زیر پاسخ دهید تا مطمئن شوید آموزه‌های مطرح شده در اولین دفترچه هدف‌گذاری را به خوبی یاد گرفته‌اید. (می‌توانید جواب پرسش‌های زیر را بر روی کاغذ بنویسید و یا اینکه در ذهن‌تان به آن‌ها پاسخ دهید)

- رابطه هدف‌گذاری و نحوه عملکرد مغز را توضیح دهید.
- چرا باید حتماً اهداف خود را بنویسید و مکتوب کنید؟
- چرا باید حتماً قبل از تعیین اهداف کوتاه‌مدت، اهداف بلند مدت را تعیین کرد؟
- نقل قول مهمی که از آنتونی رابینز در رابطه با تعیین اهداف بلندمدت و کوتاه‌مدت مطرح شد، چه بود؟
- ۳ قانون طلایی برای تعیین اهداف بلندمدت چیست؟



• چرا «باید» زندگی‌تان را تغییر دهید؟

به کلمه «باید» در این پرسش دقت کنید. این مهم‌ترین پرسشی است که باید قبل از شروع فرآیند هدف‌گذاری جواب آن را به دقت بنویسید. یک دلیل قانع‌کننده برای خودت بیاور که چرا «باید» زندگی‌ات را تغییر دهی؟ چرا باید به اهداف دست پیدا کنی؟ چرا حاضر هستی تمام سختی‌های مسیر را به جان بخری؟ از چه چیزی در زندگی‌ات خسته شده‌ای؟ آیا از عدم داشتن انرژی و سلامتی خسته شده‌ای؟ آیا از تنبلی و بی‌انگیزگی خسته شده‌ای؟ آیا از بی‌پولی خسته شده‌ای؟ چه دلیل بزرگی داری که می‌خواهی زندگی‌ات را یک بار برای همیشه متحول کنی؟ چرا حاضر هستی خود را به چالش بکشی و سطح زندگی‌ات را ارتقا دهی؟ چرا در حالی که دیگران وقت خود را به خوشگذرانی اختصاص داده‌اند حاضر شده‌ای بر روی رشد شخصی خود وقت صرف کنی؟ چرا تصمیم گرفته‌ای که در سال جدید، شخصیت جدیدی را در خود ایجاد کنی؟ آیا از تحقیرهای دیگران و نادیده گرفته شدن توسط دیگران خسته شده‌ای؟ آیا می‌خواهی توانایی‌ها و استعدادهای نهفته‌ات را به خودت و دیگران اثبات کنی؟ در ادامه لیست کاملی از این «بایدها» و «دلیل‌ها» تهیه کن. با جزییات بنویس که از چه چیزی در زندگی‌ات به معنای واقعی خسته شده‌ای و چرا عزم خود را جزم کرده‌ای که تغییر کنی؟





قبل از وارد شدن به روز دوم، ابتدا تعهدنامه زیر را بخوانید و امضا کنید:

اینجانب از این لحظه به بعد خود را متعهد می‌کنم که هیچ چیز نتواند جلوی پشتکار مرا بگیرد. دیگر اجازه نمی‌دهم فرصت‌ها را از دست بدهم و استعدادهای درونی‌ام خاموش بمانند. هرگز از رؤیاها و اهدافی که می‌توانند زندگی خودم و خانواده‌ام را تغییر بدهند، دست نمی‌کشم. من متعهد شده‌ام که تمام مراحل کمپین هدف‌گذاری را به انجام برسانم تا بتوانم سال ۱۴۰۰ را بهترین سال زندگی خود تبدیل کنم.

امضاء