

دفترچه‌ی

تعیین رسالت شخصی

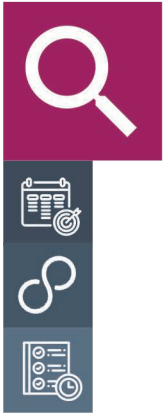
بخش پنجم



فهرست:

تعیین اهداف بلندمدت مالی: ۴

تعیین اهداف بلندمدت شغلی: ۷



به پنجمین روز کمپین هدف‌گذاری خوش آمدید.

آیا تمرینات چند روز گذشته را به انجام رساندید؟ اگر این کار را کرده باشید هم‌اکنون نسبت به تمام علایق و خواسته‌های قلبی‌تان در شش جنبه مهم زندگی‌تان به وضوح و شفافیت رسیده‌اید. هم‌اکنون دقیقاً می‌دانید داشتن چه چیزهایی برای شما جذاب است و انجام دادن چه کارهایی آتش اشتیاق شما را شعله‌ور می‌کند. دیگر یکسری ایده‌ی مبهم در مورد خواسته‌هایتان در ذهن‌تان ندارید بلکه به وضوح می‌دانید از زندگی چه می‌خواهید.

بازه‌ی زمانی که برای تعیین خواسته‌ها و اهداف‌تان در تمرینات روزهای گذشته در نظر گرفتید از هم‌اکنون تا پایان عمرتان بود. هیچ محدودیت زمانی در نظر گرفته نشد زیرا می‌خواستیم درباره‌ی علایق و خواسته‌های قلبی شما به شفافیت دست پیدا کنیم.

در تمرینات دفترچه‌ی امروز قصد داریم محدودیت زمان قائل شویم و اهداف بلندمدت ۱۰ ساله را تعیین کنیم. روش کار به این صورت است که شما لیست خواسته‌ها و آرزوهایی را که چند روز گذشته مشخص کردید می‌آورید و سپس این لیست را برای خودتان اولویت‌بندی می‌کنید. یعنی از خودتان می‌پرسید که تحقق کدام یک از خواسته‌ها در اولویت است. کدام یک از خواسته‌ها را می‌خواهید حتماً طی ۱۰ سال آینده به انجام برسانید.

به طور مثال شاید در بخش سبک زندگی لیست بلند بالایی از خانه‌ها، خودروها و سفرهای تفریحی را نوشته‌اید که دوست دارید تا پایان عمرتان به آن‌ها دست پیدا کنید. بدون شک طی ۱۰ سال نمی‌توانید تمامی موارد این لیست بلند بالا را محقق کنید. پس باید ابتدا این لیست را اولویت‌بندی کنید و از خودتان بپرسید: کدام یک از موارد این لیست را می‌خواهم حتماً طی ۱۰ سال آینده محقق کنم؟ در نهایت اگر اولویت‌بندی را به درستی انجام دهید لیست اهداف بلندمدت شما برای هر کدام از جنبه‌های ششگانه زندگی‌تان باید به ۳ یا ۵ خواسته و هدف خلاصه شود.

به طور مثال ممکن است در بخش سبک زندگی، لیست خواسته‌ها و آرزوهایی که برای خود تعیین کرده اید شامل ۴۰ خواسته و آرزو باشد که می‌خواهید تا پایان عمرتان آن‌ها را به انجام برسانید.



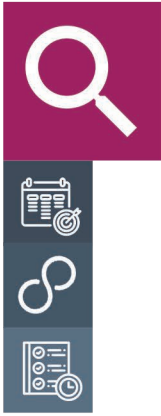
در قدم اول باید آن‌ها را اولویت‌بندی کنید. در قدم دوم باید ۳ یا ۵ خواسته اصلی را از این لیست انتخاب کنید و آن‌ها را به عنوان اهداف بلندمدتِ ده سال آینده‌تان انتخاب کنید.

در اینجا یک سوال پیش می‌آید: اگر از بین خواسته‌ها و آرزوهایم فقط ۵ مورد را انتخاب کنم، مابقی موارد چه می‌شوند؟

همانطور که دیوید آلن در کتاب «هنر به انجام رساندن کارها» توضیح داده است، باید مابقی آرزوها را به لیست «شاید-روزی» منتقل کنید. همانطور که از اسم این لیست مشخص است شاید روزی فرصت پیش بیاید و این خواسته‌ها به یکی از اولویت‌های اصلی شما در زندگی تبدیل شود.

به طور مثال شاید در بخش سبک زندگی سفر کردن به ده‌ها کشور را در لیست آرزوهای خود گذاشته‌اید اما این خواسته در حال حاضر برای ۵ یا ۱۰ سال آینده‌تان در اولویت نیست و فعلاً باید خواسته‌های مهم‌تر دیگری را محقق کنید. پس سفر کردن به این ده کشور به لیست شاید-روزی منتقل می‌شود. شاید روزی از لحاظ سبک زندگی به جاییگاهی رسیدید که سفر کردن به دور دنیا برای شما به یک اولویت اصلی تبدیل شود و بتوانید یکسال کامل از عمرتان را بدون هیچ دل‌مشغولی و نگرانی به سفر دور دنیا اختصاص دهید.

داشتن لیست شاید-روزی برای تمام جنبه‌های زندگی‌تان کاربرد دارد. به طور مثال شاید هم‌اکنون مجرد باشید و یکی از خواسته‌هایتان در بخش روابط، ازدواج با زوج ایده‌آلتان است. اما هم‌اکنون هم از لحاظ مالی و هم از لحاظ سبک زندگی در شرایطی نیستید که بتوانید ازدواج کنید و مسئولیت یک زندگی را بر عهده بگیرید. پس ازدواج با زوج ایده‌آل فعلاً به لیست شاید-روزی منتقل می‌شود. تهیه لیست شاید-روزی بسیار مهم است زیرا ذهن شما را از فکر کردن در مورد خواسته‌هایی که هم‌اکنون امکان دستیابی به آن‌ها نیست آزاد می‌کند. هنگامی که ذهن‌تان آزاد شد می‌توانید با حداکثر تمرکز و بازدهی بر روی خواسته‌هایی تمرکز کنید که در اولویت اصلی قرار دارند.



پس به طور خلاصه مراحل زیر را باید برای تکمیل تمرینات امروز به انجام برسانید:

۱. لیست خواسته‌ها و آرزوهای خود را بیاورید و آن‌ها را اولویت‌بندی کنید.
۲. سه یا پنج مورد از مهم‌ترین خواسته‌ها را انتخاب کنید.
۳. یک ویژن (تصویر ذهنی از آینده) برای ۵ یا ۱۰ سال آینده‌تان تعیین کنید.
۴. مابقی خواسته‌ها و آرزوها را به لیست شاید-روزی منتقل کنید.

توجه

پیشنهاد می‌کنیم در هنگام تهیه لیست اهداف بلندمدت‌تان به جای خودکار از مداد استفاده کنید. زیرا معمولاً با گذر زمان تغییراتی در این لیست ایجاد می‌شود و یا اینکه بعضی از خواسته‌ها و اهداف بلندمدت خیلی زودتر از آنچه فکرش را می‌کردید محقق شود و لازم باشد خواسته و هدف جدیدی را از لیست شاید-روزی به لیست اهداف بلندمدت منتقل کنید. بنابراین برای انعطاف‌پذیری بیشتر فرآیند هدف‌گذاری همواره از مداد استفاده کنید.

تعیین اهداف بلندمدت مالی: (درآمد، پس انداز، سرمایه‌گذاری و....)

بازه زمانی: از هم‌اکنون تا ۵ یا ۱۰ سال آینده

ابتدا لیست خواسته‌ها و آرزوهای مالی خود را که در روز گذشته تهیه کرده‌اید بیاورید و این لیست را اولویت‌بندی کنید. سپس سه یا پنج خواسته اصلی را به ترتیب اولویت بنویسید تا اهداف بلندمدت شما تعیین شوند.

۱	
۲	
۳	
۴	
۵	

یگانه وظیفه‌ی هر انسانی تحقق افسانه‌ی شخصی‌اش است.
زمانی که چیزی را با تمام وجود بخواهی تمام کائنات همدست می‌شوند تا خواسته‌ی تو را محقق کنند.

طراحی یک ویژن برای اهداف بلندمدت مالی

بر اساس لیست اهداف بلندمدت تان یک پاراگراف در مورد ویژن مالی تان بنویسید. خودتان را در ۵ یا ۱۰ سال آینده تجسم کنید و تصویر ذهنی ایده‌آلی را که از اهداف مالی تان دارید بر روی کاغذ بنویسید. بهتر است فعل جملات تان در زمان حال باشد.

یگانه وظیفه‌ی هر انسانی تحقق افسانه‌ی شخصی‌اش است.
زمانی که چیزی را با تمام وجود بخواهی تمام کائنات همدست می‌شوند تا خواسته‌ی تو را محقق کنند.

لیست شاید-روزی خواسته‌ها و آرزوهای مالی

	۱
	۲
	۳
	۴
	۵
	۶
	۷
	۸
	۹
	۱۰
	۱۱
	۱۲
	۱۳
	۱۴
	۱۵
	۱۶
	۱۷
	۱۸
	۱۹
	۲۰

یگانه وظیفه‌ی هر انسانی تحقق افسانه‌ی شخصی‌اش است.
زمانی که چیزی را با تمام وجود بخواهی تمام کائنات همدست می‌شوند تا خواسته‌ی تو را محقق کنند.

تعیین اهداف بلندمدت شغلی:

بازه زمانی: از هم‌اکنون تا ۵ یا ۱۰ سال آینده

ابتدا لیست خواسته‌ها و آرزوهای شغلی خود را که در روز گذشته تهیه کرده‌اید بیاورید و این لیست را اولویت‌بندی کنید. سپس سه یا پنج خواسته اصلی را به ترتیب اولویت بنویسید تا اهداف بلندمدت شما تعیین شوند.

۱	
۲	
۳	
۴	
۵	

یگانه وظیفه‌ی هر انسانی تحقق افسانه‌ی شخصی‌اش است.
زمانی که چیزی را با تمام وجود بخواهی تمام کائنات همدست می‌شوند تا خواسته‌ی تو را محقق کنند.

طراحی یک ویژن برای اهداف بلندمدت شغلی

بر اساس لیست اهداف بلندمدت تان یک پاراگراف در مورد ویژن شغلی تان بنویسید. خودتان را در ۵ یا ۱۰ سال آینده تجسم کنید و تصویر ذهنی ایده‌آلی را که از اهداف شغلی تان دارید بر روی کاغذ بنویسید. بهتر است فعل جملات تان در زمان حال باشد.

یگانه وظیفه‌ی هر انسانی تحقق افسانه‌ی شخصی‌اش است.
زمانی که چیزی را با تمام وجود بخواهی تمام کائنات همدست می‌شوند تا خواسته‌ی تو را محقق کنند.



لیست شاید-روزی خواسته‌ها و آرزوهای شغلی

	۱
	۲
	۳
	۴
	۵
	۶
	۷
	۸
	۹
	۱۰
	۱۱
	۱۲
	۱۳
	۱۴
	۱۵
	۱۶
	۱۷
	۱۸
	۱۹
	۲۰

یگانه وظیفه‌ی هر انسانی تحقق افسانه‌ی شخصی‌اش است.
زمانی که چیزی را با تمام وجود بخواهی تمام کائنات همدست می‌شوند تا خواسته‌ی تو را محقق کنند.