

۱۷ روش مؤثر برای رسیدن به اهداف



اگر اهداف و خواسته‌های روشنی داشته باشید که به آن‌ها علاقه‌ی فراوان دارید و با وجود نقاط ضعف خود، تمام تلاش خودتان را در مسیر دستیابی به آن‌ها به‌موقع و به‌طور کامل انجام دهید، مطمئن باشید که نتیجه خواهید گرفت.

راه‌هایی برای دستیابی به اهداف و خواسته‌ها

شما با عمل کردن به موارد زیر می‌توانید به بیشتر هدف‌ها و خواسته‌های خود دست پیدا کنید:

۱. اهدافی را که برای خودتان انتخاب کرده‌اید، حتماً به‌صورت دقیق و روشن روی کاغذ بنویسید و برای رسیدن به آن‌ها برنامه‌ریزی کنید. هدف‌های شما باید بزرگ اما منطقی باشد. در برنامه‌ریزی‌های خود امکان انجام فعالیت‌ها را در نظر بگیرید و مواردی را که نیاز دارید، مشخص کنید.

۲. یک جدول زمان‌بندی درست کنید و برای رسیدن به هر کدام از اهدافتان زمان مشخصی را در نظر بگیرید. همیشه تلاش کنید از جدول برنامه‌های خود عقب نمانید. شاید این کار در ابتدا برایتان کمی دشوار باشد، اما بعد از مدتی قادر خواهید بود مطابق با جدول حرکت کنید و گاهی حتی زودتر از مهلت موردنظر به هدف خواهید رسید.

۳. احتمالاً شما چندین هدف برای خود در نظر گرفته‌اید، اما دستیابی به یکی از این اهداف می‌تواند بیشترین تأثیر را در زندگی شما داشته باشد. تلاش کنید بیشترین زمان و انرژی خود را روی مهم‌ترین هدف‌تان بگذارید. از سایر اهداف خود غافل نشوید، ولی فکرتان را روی هدف اصلی متمرکز کنید.

۴. به خودتان ایمان داشته باشید! هرگز فکر نکنید از کسانی که موفق شده‌اند، کمتر هستید. به خودتان بگویید که هدف شما هرچقدر هم بزرگ و رسیدن به آن دشوار باشد، برای شما قابل دستیابی است و حتماً می‌توانید به آن برسید.

۵. هرگز نگوئید نمی‌توانم! وقتی کلمه‌ی «نمی‌توانم» را به کار می‌برید، درواقع ذهنتان را محدود می‌کنید. به جای جمله‌ی «نمی‌توانم این کار را انجام بدهم.» از عبارت «چطور می‌توانم از عهده‌ی این کار برآیم؟» استفاده کنید. بیان کلمه‌ی «چطور» ذهن شما را باز می‌کند و ضمیر ناخودآگاهتان به دنبال جواب و راه‌حل می‌گردد.

۶. از شکست نترسید و از اشتباه فرار نکنید! هرگز به دلیل ترس از شکست، از هدف خود دست نکشید و به خاطر نگرانی بابت اشتباه، از انجام کارها خودداری نکنید. تنها کسانی اشتباه نمی‌کنند که هیچ کاری انجام نمی‌دهند و میزان شکست افراد موفق بسیار بیشتر از افراد ناموفق است. شکست و اشتباه در مسیر رسیدن به اهداف اجتناب‌ناپذیر است. تقریباً تمام انسان‌های موفق در زمینه‌های مختلف بارها شکست خورده‌اند. وارد عمل شوید و در صورت شکست، بازهم ادامه دهید و از اشتباهات خود درس بگیرید.

۷. پیگیری در کارها را به‌عنوان یک عادت مثبت در خود پرورش دهید. عادت کنید همیشه کارهای باارزش و لازم را سریع شروع کنید و کامل انجام بدهید. از موکول کردن کارها به فردا یا هر زمان دیگر بپرهیزید و هرگز به دلالی مثل سخت بودن یا وقت‌گیر بودن کار، از انجام آن سر باز نزنید. بهترین زمان برای شروع هر کاری همین حالا است.

۸. اطلاعات لازم را در مورد کارها و فعالیت‌های خود به دست بیاورید. کسب آگاهی و اطلاعات لازم برای کارهای موردنظر در جهت رسیدن به اهدافتان، باعث افزایش اعتمادبه‌نفس، باور و توانایی‌های شما خواهد شد.

۹. در انجام هر مرحله‌ای از کار و در زمان‌های مشخص برای برنامه‌ها و اهداف کوتاه‌مدت خود، مثلاً در پایان هر هفته یا هر ماه، موقعیت و وضعیت خود را تجزیه و تحلیل کنید. بررسی کنید که به کدام یک از اهداف خود و تا چه اندازه رسیده‌اید و چه تغییراتی را باید ایجاد نمایید تا وضعیت بهتری داشته باشید. با این کار از مسیر درست خارج نخواهید شد و به هدف خود خواهید رسید.

۱۰. برای رسیدن به هدف‌های بزرگ از پذیرفتن زیان‌های کوچک نترسید! هر دستاورد بزرگی نیاز به فداکاری دارد. برای به دست آوردن اهداف ارزشمند شاید نیاز باشد از چیزهای کوچکی دست بکشید یا به صورت موقت دچار زیان شوید، اما دستیابی به هدف و کسب نتیجه‌ی دلخواه می‌تواند بسیار به نفع شما تمام شود.

۱۱. مراقب باشید که موانع دلسردتان نکند! در مسیر هر هدف مطمئناً موانع کوچک و بزرگی وجود دارد که افراد زیادی در برخورد با چند مانع ناامید می‌شوند و هدف خود را رها می‌کنند. توجه کنید که بیشتر موانع قابل‌رفع هستند. هدف را مثل دوی بامانع در نظر بگیرید؛ تا از موانع عبور نکنید، نمی‌توانید به خط پایان برسید و طعم پیروزی را بچشید.

۱۲. برخی اهداف دارای زمان و تاریخ انقضا هستند و ممکن است هدف قبلی شما دیگر مناسب نباشد. اشکالی ندارد در صورت لزوم هدف خود را تغییر دهید، اما مراقب باشید که عادت نکنید مدام اهداف خود را نیمه‌کاره رها کنید و به سراغ هدف دیگری بروید.

۱۳. اعتماد به نفس خود را از دست ندهید! یکی از ویژگی‌های ضروری برای رسیدن به هر خواسته‌ای اعتماد به نفس است. به خودتان و توانایی‌هایتان باور داشته باشید و با قدرت به سمت اهدافتان قدم بردارید.

۱۴. گاهی ممکن است افکار منفی و آزاردهنده به مغزتان هجوم آورد. این افکار در صورت تکرار شما را از رسیدن به اهدافتان باز خواهد داشت. در این مواقع بهتر است با پرداختن به کارهای سالم مانند مطالعه، ورزش، موسیقی، تفریح و ... از شر آن افکار خلاص شوید. شما حتی می‌توانید به موفقیت‌هایی که تا امروز در زندگی داشته‌اید یا به خاطرات خوبتان فکر کنید. عادت کنید همیشه ذهنتان را با افکار مثبت و درست تغذیه کنید.

۱۵. در اهدافی که برای خود تعیین کرده‌اید، از روش‌ها، توصیه‌ها و نظرات کسانی که قبل از شما به آن اهداف رسیده‌اند، برخوردار شوید. همچنین با افراد آگاه و دوستانی که به صداقت آن‌ها اطمینان دارید، مشورت کنید و از دانش و تجربیات آن‌ها استفاده نمایید.

۱۶. در برابر اظهارنظر دیگران، اعتماد و اعتقاد خود را از دست ندهید. وقتی ایده‌ای را با دوستان و اطرافیان خود در میان می‌گذارید، معمولاً آن‌ها برای جلوگیری از زیان دیدن شما ابتدا مشکلات عملی کردن آن ایده را مطرح می‌کنند که همین کار منجر به دلسردی شما می‌شود؛ اما هرگز در مقابل چنین مسائلی عقب ننشینید. همه‌ی جوانب کار را با دقت در نظر بگیرید و اگر هدف یا ایده‌ی شما مناسب است، با اطمینان آن را اجرا کنید. تا می‌توانید با افراد منفی‌گرا، بدبین و حسود درباره‌ی اهدافتان صحبت نکنید.

۱۷. در زندگی خود تعادل ایجاد کنید و زمانتان را به‌خوبی تقسیم کنید. افراط و تفریط نکنید! زیاده‌روی می‌تواند شما را دل‌زده کند و کم‌کاری مانع موفقیت شما خواهد شد. بین ساعات کار، یادگیری، خانواده، معنویات، استراحت و ... متعادل باشید تا هم از زندگی لذت ببرید و هم به اهدافتان برسید. دقایقی از وقتتان را نیز به فکر کردن درباره‌ی کارهای گذشته و برنامه‌های آینده‌تان اختصاص دهید.

• نویسنده: فردین محمدی

• منبع: موفق‌یار

برای مشاهده‌ی این مقاله در سایت موفق‌یار و ثبت امتیاز و نظرات خود، [اینجا کلیک کنید!](#) برای ترویج موفقیت در جامعه، لطفاً این فایل را با دوستان و آشنایانتان به اشتراک بگذارید! برای دانلود رایگان آموزش‌ها و مطالب موفقیت و ثروتمندی، به سایت موفق‌یار مراجعه کنید!

www.MovafaghYar.com