

ان.ال.پی در اصول و قوانین هدف سازی

از آنجا که مجموعه سیستم‌های بدن تحت فرمان ضمیر ناخودآگاه است، در اولین قدم باید بتوانید ارتباط بسیار نزدیکی را در خصوص اهداف خود با آن برقرار نمایید؛ به منظور برقراری این ارتباط، لازم است هدف، کامل و واضح برای ذهن و ضمیر ناخودآگاه مشخص باشد؛ هر مقدار وضوح اهداف و مراحل رسیدن به آن‌ها برای انسان بیش‌تر و دقیق‌تر باشد، قطعاً سرعت دستیابی به آن‌ها بیش‌تر خواهد بود.

اولین قدمی که در این خصوص برمی‌داریم، تهیه دفترچه‌ای بسیار زیباست به نام «دفتر سرنوشت»؛ سرنوشتی که دیگر خود می‌دانیم چیست و دارای چه خصوصیات و کیفیتی است؛ پس چه بهتر که زیباترین قلم (قلم تفکر) را به خدمت بگیریم؛ آینده را رقم بزنیم و به ناکامی‌های گذشته، پایان بخشیم و انسان شاد، ثروتمند و خداگونه‌ی جدیدی بسازیم؛ این امر تنها با اراده‌ی شخص شما میسر است.

پیش‌فرض اول در هدف‌سازی:

پس از شکافتن ارزش‌ها و تبدیل آن‌ها به کمیت‌های قابل اندازه‌گیری، فهرستی از اهداف خود که نباید از ۱۰۰ هدف کم‌تر باشد، تهیه می‌کنیم. باید تمامی جملاتی که در خصوص اهداف می‌نویسیم، دارای شرایط زیر باشد:

- هدف با جمله‌ای کوتاه باشد.
 - جمله‌ی هدف باید از نظر معنی، مفهوم و دستوری، کاملاً مثبت باشد.
 - زمان جمله در ابتدا به صورت حال ساده (در حال شکل‌گیری) باشد.
- هنگامی که اهداف را به صورت جمله‌ای کوتاه و مثبت می‌نویسید، تصور و باور منفی در ضمیر ناخودآگاه ایجاد نمی‌شود. باورهای انسان، نقش تعیین‌کننده‌ای در کیفیت زندگی او دارد؛ به طور نمونه اگر باور شخصی شما در خصوص ثروت، برابر با تولید بیماری باشد، تا باورتان تغییر پیدا نکند، قادر به جذب و حرکت به سوی ثروت نخواهید بود.

پیش‌فرض دوم در هدف‌سازی:

هدفی را که می‌نویسیم، باید اکولوژیک و سبز باشد.

از آنجا که انسان در طبیعت به حیات خود می‌پردازد و این طبیعت دارای شعور، آگاهی و قوانین خاص خود است، اهداف ما نباید به هیچ‌عنوان به ضرر انسان دیگری باشد و قوانین حاکم بر طبیعت را نقض کند، هدف از روی حسادت یا برای خودستایی نباشد و هدف مورد نظر مربوط به اشخاص دیگر نباشد. چنانچه شرایط بالا در اهداف حاکم باشد، هدف اکولوژیک و سبز خواهد بود.

به‌عنوان نمونه:

- اگر بخواهید در محیط کار جای رئیس یا مدیر خود را بگیرید، هدف‌تان سبز نیست چون متعلق به دیگران است.
 - اگر بخواهید به ثروت برسید تا به دیگران ثابت کنید پول‌دار هستید، هدف سبزی نیست.
 - اگر به فکر تحصیلات عالی باشید تا از افراد فامیل عقب نیفتید، هدفی سبز نیست.
- علاوه بر این که هدف شما نباید به ضرر کسی باشد، به‌هیچ‌عنوان نباید آسیبی را نیز متوجه فردی نماید؛ در این خصوص، لجبازی و اصرار زیاد می‌تواند به منافع شخص آسیب برساند. اگر می‌خواهید خداگونه شوید، اهداف شما نیز باید خداگونه باشد و سازندگی ایجاد کند نه تخریب؛ عشق بیافریند نه جدایی و نفاق؛ خلاقیت داشته باشد نه تعصب و تکرار؛ هدف باید مدام در حرکت و تحول باشد نه ساکن و خاموش.

پیش‌فرض سوم در هدف‌سازی:

هر موجود زنده‌ای برای حرکت به سمت تکامل خود، کارهایی را به‌ترتیب از روی شعور، آگاهی، هوش و غریزه انجام می‌دهد که مجموعه‌ی این اعمال، طبق نظم و ترتیبی خاص صورت‌می‌پذیرد.

به‌عنوان نمونه در زندگی روزمره، انسان‌ها هرروز برای رسیدن به اهداف اصلی خود، مجموعه‌اعمالی را به‌ترتیب انجام می‌دهند؛ مانند بیدارشدن، شستن دست و صورت و نظافت شخصی، پوشیدن لباس، مرتب نمودن وسایل شخصی و حرکت به سمت هدف روزانه مانند شغل، تحصیل و... که همگی علاوه‌بر ترتیب، در اولویت‌های خود قرار می‌گیرند. همین سیستم را تمامی موجودات زنده به‌صورت غریزی انجام می‌دهند؛ پیش‌فرض سوم «هدف‌سازی» به ما آموزش می‌دهد که برای رسیدن به اهداف و شناخت تقدم و تأخر هر هدف، نیازمند اولویت‌بندی اهداف هستیم. این قسمت در «هدف‌سازی» همانند سایر بخش‌ها، انواع اهداف را برای ما روشن نموده و چند گام، ما را در تعیین هدف به جلو هدایت می‌کند.

یکی از مسائلی که در اثر عدم رعایت این قسمت حاصل می‌شود، رها نمودن اهداف پس از مدتی کوتاه است. هنگامی که اهداف، ترتیبی برای به ثمر رسیدن نداشته باشند، ضمیر ناخودآگاه در تشخیص آن‌ها دچار سردرگمی شده و رها نمودن هدف را برای شما در پی خواهد داشت.



استاد امیرحسین غروی

فارغ التحصیل در ان.ال.پی - هیپنوتیزم اریکسونی و اناگرام

افق‌های بهتری هم هست!

■ از همه‌ی گل‌های رُز، تنها به‌خاطر این که خار یکی از آن‌ها در دست‌مان فرو رفته است، متنفر نباشیم!

■ همه‌ی رویاهای خود را تنها

به‌خاطر این که

یکی از آن‌ها به حقیقت نپیوسته است، رها نکنیم!

■ امید خود را به همه‌چیز از دست ندهیم به‌خاطر این که

در زندگی با شکست مواجه شده‌ایم.

■ از تلاش و کوشش دست‌نکشیم به‌خاطر این که یکی از کارهای‌مان بی‌نتیجه مانده است.

■ همه‌ی شانس‌ها را لگدمال نکنیم به‌خاطر این که در یکی از تلاش‌های‌مان، ناکام مانده‌ایم!

به یاد داشته باشیم که همیشه

شانس‌های دیگری هم هستند؛

نیروهای دیگری هم هستند

و افق‌های بهتری هم هستند؛

تنها باید قوی و پُراستقامت باشیم

و هم‌روزه در انتظار روزی بهتر و شادتر از روزهای پیش باشیم.

<http://parsanameh.blogfa.com>

