

ان.ال.پی

اصول و قوانین هدف سازی در

■ باید چه کارهایی انجام دهم تا مرحله‌ی بعد را به سهولت طی نمایم؟

راه‌های رسیدن به اهداف را بدون محدودیت ذهنی و فیزیکی می‌نویسیم:
تمامی روش‌هایی که موجب خلق هدف می‌شود، بدون هرگونه محدودیت و تنها به شرطی که سبز و اکولوژیک باشد را می‌نویسیم، یعنی به هر قیمتی، باید به هدف برسیم در صورتی که سبز و اکولوژیک باشد و در نهایت، آخرین راه که دعا و نیایش است را بدون محدودیت استفاده می‌کنیم؛ یعنی با تلاش ذهنی و فیزیکی و بررسی تمامی راه‌های ممکن، اهداف را در ذهن خود و روی کاغذ خلق می‌کنیم و در نهایت، آن‌را به‌دست خالق قادر می‌سپاریم زیرا می‌دانیم که او به‌مراتب، خیلی بیش‌تر از ما راه‌هایی را می‌شناسد که هم به صلاح‌مان است و هم سریع‌تر ما را به سوی هدف راهنمایی می‌کند.

اگر برای دستیابی به اهداف، بدون محدودیت فکر کنید، ضمیر ناخودآگاه شما نیز بدون حد و مرز به دنبال اهداف‌تان خواهد بود.

در تمامی مراحل اهداف، باید انگیزه را کنترل نمود:

بزرگ‌ترین خطایی که انسان در خصوص اهداف زندگی خود مرتکب می‌شود، این است که برای انجام‌دادن کاری یا دستیابی به هدفی، منتظر ایجاد «انگیزه» شود و این درحالی‌ست که شاید این انگیزه هرگز پیدا نشود. درواقع «انگیزه» تنها نیروی محرکه برای شروع و ادامه‌ی راه است و نتیجه‌ی آن، موجب ایجاد حرکت به سوی هدفمند زندگی کردن می‌شود. فقط کافی‌ست که از اهداف کوچک و کوتاه‌مدت شروع نمود. (به‌شرطی که این اهداف کوچک، پله‌های رسیدن به اهداف بزرگ باشد) به‌محض دستیابی به آن‌ها، تازه «انگیزه» شروع به شکل‌گیری می‌کند و موتور محرک برای رسیدن به اهداف بزرگ‌تر، روشن می‌شود؛ پس می‌توان نتیجه گرفت که برای دستیابی به انگیزه، نیازمند هدف‌سازی هستیم و باید از سیستم هدف و انجام تلاش و عمل، به انگیزه رسید. پس از شکل‌گیری انگیزه، روحیه‌ی ادامه‌ی کار در انسان شکل می‌گیرد.

همیشه و همواره به‌خاطر داشته باشید برای ایجاد «انگیزه» باید دست به عمل زد و از اعمال کوچک شروع نمود. پس از موفقیت در کار، احساسی مبنی بر ادامه‌ی کار ایجاد می‌شود که به آن «انگیزه» می‌گوییم.



استاد امیرحسین غروی

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

کنترل مراحل هدف روی پله‌ی ترسیم‌شده

زمانی که اهداف را روی کاغذ به‌صورت مکتوب می‌نویسید، می‌توانید مراحل آن را کنترل نمایید. وقتی برای هر مرحله از هدف، زمانی را در نظر می‌گیرید، باید بتوانید کنترل کنید که در حال حاضر در کدام مرحله از پلکان هدف قرار دارید. اگر احتمالاً از زمان خود کمی عقب‌تر هستید، باید با تغییر در استراتژی و تفکر در راه‌ها و امکانات جدید، زمان خود را بهبود بخشید و این سیستم کنترلی را باید در تمامی مراحل هدف در نظر داشته باشید. از جمله سؤالاتی که برای کنترل هدف می‌توانید از خود بپرسید:

- درحال حاضر در چه موقعیتی از پله‌ی هدف قرار دارم؟
- چند پله یا مرحله را طی کرده‌ام؟
- چه تفکراتی به من کمک نموده یا می‌نماید تا زودتر به هدف خود برسم؟
- آیا هدف من همواره سبز و اکولوژیک است؟
- آیا هنوز هدف، تحت کنترل من است؟
- در این مرحله از هدف، به کسی آسیبی نمی‌رسانم؟
- برای رفتن به مرحله‌ی بعد، از چه امکانات بیش‌تری می‌توانم کمک بگیرم؟
- آیا هنوز انگیزه‌ی لازم برای مرحله‌ی بعد وجود دارد؟
- آیا زمان در نظر گرفته‌شده با توجه به امکانات، مناسب است؟
- چه افرادی در مرحله‌ی بعد می‌توانند به من کمک کنند؟
- آیا برای مرحله‌ی بعد، تصاویر و اطلاعات واضحی در اختیار دارم؟

