

همان‌طور که می‌دانیم، انسان در ذهن خود دارای بخشی به نام ضمیر ناخودآگاه می‌باشد. گفته می‌شود که این بخش ذهن، کور است زیرا تفاوت بین حقیقت و واقعیت را با کذب تشخیص نمی‌دهد و فقط کافیست ما یک مطلب، عقیده یا... را به تکرار و تلقین، برای این قسمت از ذهن بفرستیم و ضمیر ناخودآگاه بتواند آن را باور کند؛ در آن صورت، آن عقیده، هدف و... به واقعیت، تبدیل و حتی به سمت ما جذب می‌شود. تا وقتی ذهن، مبهم باشد و نداند که ما چه می‌خواهیم، به‌طور مسلم نمی‌تواند کمکی به ما کند؛ به همین دلیل باید هدف‌مان را مشخص کنیم تا ذهن و کائنات، به‌طور دقیق بداند ما چه می‌خواهیم و برای رسیدن به آن هدف، کمک‌مان کند. هرچه هدف‌مان دقیق‌تر، مشخص‌تر و واضح‌تر باشد، راحت‌تر می‌توانیم به آن برسیم چون می‌دانیم چه می‌خواهیم و با تصویرسازی ذهنی، هدف را برای ضمیر ناخودآگاه، روشن‌تر می‌کنیم.

زمانی که برای خود، هدفی تعیین می‌کنیم و آن هدف برای ما ارزش پیدا می‌کند، در ما انگیزه ایجاد می‌شود و انگیزه، انرژی لازم را برای تغییر و حرکت در ما تزریق می‌کند. تمام انسان‌ها هدفی برای خود تعیین می‌کنند تا از رسیدن به آن، احساس درونی خود را ارضا کنند و در نهایت، به خوشبختی برسند.

راه رسیدن به هدف را انتخاب کرده نه هدف را!

مراحل رسیدن به هدف:

انتخاب هدف، تعیین راه رسیدن به آن، برنامه‌ریزی و حرکت برای رسیدن به موفقیت و تمرکز روی هدف مورد نظر

وقتی با برنامه‌ریزی، تمام مراحل رسیدن به هدف را مشخص کرده و حرکت نمودیم، باید رهاش سازیم؛ یعنی به بررسی این که آیا به هدف می‌رسیم یا نه، نپردازیم، تحلیل نکنیم که آیا می‌توانیم یا نمی‌توانیم، ذهن خود را مشغول نکنیم که اگر نتوانستیم چه؟ درواقع شک‌های مان را باور نکنیم و به باورهای مان، شک نکنیم. این‌جاست که توکل، معنا پیدا می‌کند؛ رها می‌کنیم و در کنار تلاش



دوست خوب من!

- **بیا آسمان نیلگون زندگی را به بیابان برهوت اندوه و ناکامی، ارزان نفروشیم.**
- **بیا طراوت و شادابی نسیم سپیده دم را به غبار تیره‌ی اضطراب، ارزان نفروشیم.**
- **بیا دریای موج و خروشان احساس پاک عشق ورزیدن را به دخمه‌ی تاریک عزلت، ارزان نفروشیم.**
- **بیا لبخند زیبای کودک درون را به ابروان درهم منطق و استدلال، ارزان نفروشیم.**
- **بیا رایحه‌ی خوش و روح‌انگیز شکوفه‌های سپیدپوش اندیشه‌ی پویای خود را به تخیلات بی‌اساس شکست، ارزان نفروشیم.**
- **بیا شوق و اشتیاق بی‌پایان گذر از کوچه‌های خیال را به سکون و تأمل محتاطانه، ارزان نفروشیم.**
- **بیا خاطره‌ی پرواز بر اوج پهنه‌ی تخیلات روشن آینده‌ای سرشار از کامیابی را به گام‌های مبهم شک و تردید، ارزان نفروشیم.**
- **بیا یک دم وصال در آغوش الهی یار را به پرسه زدن در ساحل بی‌هدفی، ارزان نفروشیم.**



عبدالحمید پوراسد
نویسنده و مترجم

برای هدف، از خداوند می‌خواهیم تا راه را برای ما باز کند و مسیر را نشان‌مان دهد.

این رهاکردن و توکل، دو مزیت دارد:

- ۱- احساس آرامش داریم و همیشه حس می‌کنیم کسی در حال نظاره کردن ماست و به ما جهت می‌دهد.
 - ۲- وقتی به مشکلی برمی‌خوریم و یا احساس می‌کنیم شکست خوردیم، هدف‌مان را کوچک نمی‌کنیم، بلکه راه‌مان را تغییر می‌دهیم و راهی که کائنات، به ما نشان داده را برمی‌گزینیم.
- در کسب موفقیت، چیزی به نام «شکست» وجود ندارد؛ هر مسأله‌ای، مانند یک‌پله برای بالاتر رفتن ما و تجربه‌ای برای آینده است. تمام انسان‌های بزرگ، در راه رسیدن به هدف‌شان، بارها زمین خورده‌اند اما بازایستاده و ادامه داده‌اند زیرا یک هدف والا داشتند؛ یک هدف که برای‌شان ارزش بوده است. اگر هدفی با اولین حرکت و بدون سختی به‌دست آید، هم لذت کم‌تری دارد و هم ارزش کم‌تری. همیشه لذت، در کنار سختی و تلاش، زیباست و معنی می‌یابد.
- بارها اتفاق افتاده که هدفی را تعیین و شروع به حرکت می‌کنیم اما در میان راه، می‌بینیم که هدف ما در حال تغییر است؛ این نشانه‌ی چیست؟

ابتدا باید بدانیم که مرور زمان، باعث می‌شود خیلی وقت‌ها اهداف‌مان را تغییر دهیم.

دوم این‌که در حین حرکت به‌سوی هدف، «قانون جذب» وارد عمل می‌شود و کائنات دست به کار شده و راه‌ها و نشانه‌های مختلفی را پیش روی ما قرار می‌دهد؛ حال، این راه‌ها یا باعث کوتاه‌تر شدن مسیر هدف‌مان می‌شود یا باعث تغییر هدف، در هر حال، باید به این نکته توجه داشت زمانی این اتفاق می‌افتد که هدفی داریم و برای رسیدن به آن، حرکت و تلاش می‌کنیم، نه زمانی که می‌نشینیم و منتظر می‌مانیم! چه بسا افراد بسیاری که سواد چندانی ندارند اما هدفمند زندگی می‌کنند؛ وقتی زندگی، رفتار و طرز فکرشان را بررسی می‌کنیم، حس می‌کنیم دربارهی علم و تکنیک موفقیت، مطالعه کرده‌اند یا کسی، این تکنیک‌ها را به آنان یاد داده است! اما وقتی پای صحبت‌شان می‌نشینیم، می‌بینیم که یک هدف مهم و باارزش در زندگی دارند و تلاش کردند تا به نتیجه رسیدند. جالب این‌که بیش‌تر خصوصیات یک فرد موفق را در این افراد می‌توان دید؛ مانند پشتکار، دلسرد نشدن، تمرکز روی هدف، عشق و علاقه به کار، برنامه‌ریزی، امید به آینده، اعتماد به توانایی شخصی، رشد پله‌ای و... و درنهایت، این‌که حاضر بودند به‌خاطر هدف‌شان، سختی‌های زیادی را تحمل کنند.

آری! باید هدف داشت، تغییر کرد، حرکت کرد، امید داشت، دلسرد نشد و راه را تغییر داد اما هدف را نه.



حرکت کردن، گاهی حتی بیش از رسیدن، به انسان لذت می‌بخشد.

وحید شیرمحمدی