



خلاصه کتاب اهداف

کتاب **اهداف** یک راهنمای جامع برای تعیین هدف‌ها و دستیابی به آنها ارائه می‌دهد. با یادگیری چگونگی برنامه‌ریزی، مسئول نگه داشتن خود و پرورش ویژگی‌های شخصی موردنیاز برای دنبال کردن رویاهایتان، احتمال موفقیت شما بیشتر می‌شود.

با یادگیری تعیین و دستیابی به هدف‌ها، زندگی موردنظران را تجربه کنید

آیا به دلیل عدم پیشرفت در زندگی احساس ناراحتی می‌کنید؟ شاید برای حرفه، زندگی شخصی و روابطتان آرزوهای بزرگی دارید، اما به دلیلی به نظر می‌رسد هیچ‌وقت به تحقق رویاهایتان نزدیک نمی‌شوید.

اگر این موضوع برایتان آشناست، احتمالاً یاد نگرفته‌اید که چگونه اهداف را به درستی تعیین کنید. شاید متوجه نشوید که در واقع روش‌شناسی‌ای پشت تعیین موثر

اهداف وجود دارد. هنگامی که این روش را در مورد هدف‌های خودتان به کار بگیرید، قدرت تحول‌آفرین آن را کشف خواهید کرد.

نه تنها به تمام توانایی‌های بالقوه خود دست پیدا خواهید کرد، بلکه دید مثبت‌تری خواهید داشت، با انگیزه‌تر می‌شوید و شروع به تجربه زندگی‌ای می‌کنید که همیشه می‌خواستید.

در این خلاصه کتاب یاد خواهید گرفت که درس ارزشمندی که کاترپیلارها (نوعی کرم) می‌توانند به ما بدهند؛ تفاوتی که یک درجه فارتی‌ت می‌تواند ایجاد کند و یک دونه رکوردشکن چگونه یاد گرفت سرعت خودش را تنظیم کند.

اهداف مشخص مسیر رسیدن به تمام توان بالقوه شما را می‌سازند

ژان هنری فابر، طبیعت‌شناس فرانسوی، زمانی آزمایشی بر نوعی کرم به نام کاترپیلار کاج انجام داد. آنها نام خود را از شیوه‌ای که به طور خطاناپذیر از یکدیگر پیروی می‌کنند می‌گیرند.

فابر حلقه‌ای از این کاترپیلارها را دور یک گلدان ساخت و سپس غذای مورد علاقه آنها یعنی برگ‌های کاج را در مرکز قرار داد. به مدت هفت روز، کاترپیلارها در یک دایره پشت سر هم حرکت کردند به این امید که به آن برگ‌های کاج برسند. سرانجام، با اینکه غذا فقط چند سانتی‌متر آن طرف‌تر بود، آنها از گرسنگی مردند.

بسیاری از ما مانند آن کاترپیلارها هستیم. ما مشغله را با اقدام هدفمند اشتباه می‌گیریم. اما اگر اقداماتمان ما را به سمت مقصدی مشخص نمی‌برند، تنها در حال دور زدن هستیم. به همین دلیل است که اگر می‌خواهید موفق شوید، باید اهدافی را تعیین کنید.

شاید فکر کنید که از کاترپیلار باهوش‌تر هستید. اما آیا عمیقاً درباره آنچه می‌خواهید به دست بیاورید فکر کرده‌اید؟ آیا هدف‌های خود را نوشته‌اید؟ اگر نوشته‌اید، تنها

نیستید. تنها ۳ درصد از آمریکایی‌ها هدف‌های مشخص خود را نوشته‌اند. این افراد کسانی هستند که رویای خود را به واقعیت تبدیل می‌کنند.

داشتن اهداف مشخص و تعیین‌شده کمک می‌کند تا روی آنچه واقعا می‌خواهید به دست آورید متمرکز بمانید. همچنین مانع از این می‌شود که در لحظات چالش برانگیز احساس نارضایتی کنید یا وقتی نیاز دارید تمرکز کنید، حواستان پرت شود. هنگامی که یک هدف مشخص با نتایج مشخص دارید، مسیر خود را پیدا می‌کنید. چرا؟ زیرا دقیقا می‌فهمید چه کاری باید انجام دهید تا به آن هدف برسید. کار کردن برای رسیدن به چیزی که می‌خواهید، انرژی تولید می‌کند و این انگیزه شما را برای تلاش بیشتر می‌کند.

فرمول‌بندی صحیح اهداف زمان می‌برد. شاید فکر کنید روزها یا حتی ساعت‌ها وقت ندارید تا بنشینید و به آنچه در زندگی می‌خواهید به دست آورید فکر کنید. اما این سرمایه‌گذاری زمانی ارزشمند است.

اهداف مشخص به شما تمرکز می‌دهند که باعث می‌شود موثرتر باشید. آنها می‌توانند تا ده ساعت در هفته در زمان شما صرفه جویی کنند؛ زمانی که می‌توانید به فعالیت‌های دیگر اختصاص دهید.

اگر اهداف مشخصی داشته باشید، از زمان خود به‌صورت استراتژیک‌تر استفاده خواهید کرد؛ زیرا اولویت‌بندی گام‌هایی که باید برای رسیدن به آنها بردارید را در نظر می‌گیرید. این شما را خوشحال‌تر می‌کند؛ زیرا به‌جای اینکه با فعالیت‌هایی که منجر به هدف شما نمی‌شود از مسیر اصلی منحرف شوید، از وقت خود برای ساختن زندگی‌ای که واقعا می‌خواهید آن را تجربه کنید استفاده خواهید کرد.

تعیین اهداف نیاز به زمان و تفکر دارد

بیشتر ما می‌توانیم فهرستی از کارهایی که دوست داریم در زندگی انجام دهیم یا چیزهایی که می‌خواهیم داشته باشیم، از داشتن یک خانه بزرگ گرفته تا تبدیل شدن

به یک گلفباز حرفه‌ای، ارائه دهیم. اما بین هدف واقعی و هوس زودگذر تفاوت وجود دارد. اگر می‌خواهید به چیز مشخصی برسید، باید برای سه مرحله مهم تعیین هدف وقت بگذارید.

اول، مشخص کنید که هدفتان چیست. سپس ارزیابی کنید که آیا واقعا می‌خواهید برای رسیدن به آن تلاش کنید و در نهایت، برنامه‌ریزی کنید که چگونه می‌خواهید به آن برسید. خوب چطور اهداف را تعیین می‌کنید؟

ابتدا مقداری کاغذ بردارید و این عنوان را بالای آن بنویسید: «رویاهای غیرممکن». سپس یک ساعت را صرف نوشتن تمام رویاهایی که دارید بکنید. چیزهایی مثل اینکه می‌خواهید چه‌کاره باشید، می‌خواهید چه کار کنید و می‌خواهید چه داشته باشید را در نظر بگیرید.

اگر رویاهایتان مسخره یا حتی متناقض به نظر می‌رسند نگران نباشید. به عنوان مثال، نویسنده کتاب هم «خوردن بستنی سه بار در روز» و هم «ورزش به مدت یک ساعت در روز» را در فهرست خود آورده بود.

سپس زمان تامل عمیق فرا می‌رسد. چند روز صبر کنید، سپس به لیست خود نگاهی بیندازید و از خود بپرسید: چرا می‌خواهید به هر مورد در آن برسید. این به شما کمک می‌کند هوس‌های زودگذر، مانند خوردن مقدار زیادی بستنی، را از اهداف واقعی که واقعا به آنها اهمیت می‌دهید، مانند رسیدن به وزن سالم، جدا کنید. اگر نمی‌توانید توضیح دهید که چرا می‌خواهید به یک رویای خاص برسید، آن را از لیست خط بزنید.

در حالت ایده‌آل، لیست شما باید متعادل باشد. پس تمام موارد موجود در آن را دسته‌بندی کنید. ممکن است آنها را بر اساس «شغل»، «روابط»، «سلامت» یا «امور مالی» گروه‌بندی کنید. اگر تمام هدف‌هایتان در یک دسته قرار می‌گیرند، در نهایت ناراضی خواهید شد، زیرا جنبه‌های دیگر زندگی خود را نادیده گرفته‌اید.

سومین قدم این است که به مزایایی که هر هدف به همراه خواهد داشت و منابعی که برای دستیابی به آن نیاز دارید فکر کنید. آیا اکنون به آن منابع دسترسی دارید؟

اگر نه، شاید بهتر باشد کار روی آن هدف خاص را به تعویق بیندازید.

در نهایت، چهار هدفی را که می‌توانید فوراً روی آنها کار کنید مشخص کنید. اینها باید هدف‌هایی باشند که بیشترین اهمیت را برای شما دارند. چرا چهار تا؟ خب، این حداکثر تعداد هدف‌هایی است که هرکسی می‌تواند به طور واقع‌بینانه به آنها رسیدگی کند. این بدان معنا نیست که هرگز روی دیگر اهداف خود کار نخواهید کرد. فقط آنها را تا زمانی که به یکی از چهار هدف اصلی خود برسید، متوقف می‌کنید. با تمام این موارد، اکنون آماده هستید تا رویاهای خود را به واقعیت تبدیل کنید. نحوه انجام این کار را در بخش‌های بعدی بررسی خواهیم کرد.

هر روز روی اهداف خودکار کنید

این نویسنده قبلاً به شدت اضافه وزن داشت، آنقدر که پزشک به او گفت که باید ۱۷ کیلوگرم وزن کم کند. چشم‌اندازی ترسناک برای کسی که عاشق بستنی شکلات بادامی فرانسوی بود.

نویسنده در آن زمان روی یک کتاب جدید کار می‌کرد که انتظار می‌رفت ده ماه طول بکشد. بنابراین تصمیم گرفت در همان مدت با وزن اضافی خود مقابله کند. این به معنای کاهش کمتر از دو کیلوگرم در ماه بود. حتی نیم کیلو هم در هفته نبود! تجزیه کردن کار به این شکل باعث شد هدف دست‌یافتنی به نظر برسد.

اگر اهداف را به کارها یا اهداف کوچک‌تر تقسیم کنید، احتمالاً احساس نخواهید کرد که از پس آنها بر نمی‌آیید. اما این فقط اولین قدم است. برای رسیدن به اهداف خود، باید آن کارها را به بخش‌های روزانه تقسیم کنید.

اگر می‌خواهید آن کارهای روزانه را دنبال کنید، باید خودتان را مسئول بدانید. یک برنامه‌ریز هدف بخريد و نقاط عطف لازم برای رسیدن به هدف‌تان را مشخص کنید. هر شب قبل از رفتن به رختخواب، ده دقیقه را صرف ثبت کارهایی که در آن روز انجام دادید بکنید. سپس شش کار را شناسایی کنید که می‌توانید روز بعد انجام دهید،

کارهایی که شما را به هدف‌تان نزدیک‌تر کنند.

و اگر روزی اصلاً کاری برای حمایت از یک هدف انجام ندهید، وقت آن است که یک خودکار قرمز بردارید و کلمه «هیچی» را در برنامه‌ریز خود بنویسید. به این ترتیب می‌توانید در پایان هر هفته، سرعت پیشرفت خود را ارزیابی کنید.

اگر یک شریک یا دوست مورد اعتماد دارید، اهداف خود را با او در میان بگذارید و از او بخواهید همین کار را انجام دهد تا بتوانید از یکدیگر حمایت کنید. دستیابی به اهداف بلندپروازانه، به عنوان یک تلاش تیمی بهترین نتیجه را دارد.

برای مثال، راجر بنیستر را در نظر بگیرید، که می‌خواست اولین کسی باشد که یک مایل را در کمتر از چهار دقیقه می‌دود. او به این سرعت رسید و سپس گام خود را اندازه‌گیری کرد و محاسبه کرد که در هر یک‌چهارم مایل باید چقدر سریع باشد. سه مرد که او به عنوان ضربان‌گیر استخدام کرده بود به او کمک کردند تا بفهمد با چه سرعتی در حال دویدن است. بنیستر با حمایت آنها و عزم خودش موفق شد.

مهم است که به صداهایی که می‌گویند نمی‌توانید به هدف خود برسید، گوش ندهید، به خصوص صدای درون سرتان. حدود ۹۰ درصد از پیام‌هایی که هر روز در معرض آنها قرار می‌گیریم منفی هستند. بنابراین جای تعجب نیست که ۷۰ درصد از حرف‌هایی که به خودمان می‌زنیم هم منفی باشد.

با تجسم خود درحالی‌که رویای خود را زندگی می‌کنید، با این افکار منفی مبارزه کنید. وقتی مردم سعی می‌کنند شما را دلسرد کنند، با این دیدگاه متعهد و متمرکز خواهید ماند.

نیروی محرکه، سوخت اهداف است

اگر آب را تا دمای ۱۰۰ درجه سانتی‌گراد گرم کنید، می‌توانید یک فنجان چای درست کنید. اگر آن را فقط یک درجه بیشتر گرم کنید، بخار به دست می‌آورد. اگر یک نوشیدنی داغ می‌خواهید بخار فایده‌ای ندارد، اما می‌تواند کار بسیار چشمگیری

انجام دهد: می‌تواند یک لوکوموتیو را به حرکت درآورد. آن یک درجه حرارت آخر چیزی است که پتانسیل را به قدرت تبدیل می‌کند.

بسیاری از افرادی که اهداف بلندپروازانه‌ای دارند هرگز میزان حرارت را افزایش نمی‌دهند. آنها در اضافه کردن آن درجه نهایی شکست می‌خورند، که برای دستیابی به یک پیشرفت مهم است. دلیل آن است که آنها برای رسیدن به اهداف خود فاقد نیروی محرکه مورد نیازشان هستند. اگر می‌خواهید از حد متوسط بودن فراتر بروید، یک میل شدید به موفقیت در خود پرورش دهید.

افرادی که به اهداف خود نمی‌رسند اغلب فکر می‌کنند که به اندازه کافی خوب نیستند. آنها ادعا می‌کنند که اگر صدای قوی‌تری داشتند، خواننده‌های معروفی می‌شدند. یا اگر مهارت‌های فروش بهتری داشتند، صاحب کسب‌وکارهای میلیون دلاری می‌شدند.

اما این افراد معمولاً از استعدادهایی که دارند استفاده نمی‌کنند. به جای اینکه نهایت استفاده را از پتانسیل خود ببرند، هرگز دست به عمل نمی‌زنند. چرا؟ چون منفی‌گرایی آنها را متوقف می‌کند. در حقیقت، اگر استعدادهای طبیعی خود را پرورش دهند، می‌توانند مهارت‌های جدیدی را توسعه دهند و این مهارت‌ها آنها را برای رسیدن به اهدافشان حمایت خواهند کرد.

این افراد آن عنصر مهم موفقیت را ندارند، عزم و اراده. وقتی مصمم هستید، راه‌هایی برای غلبه بر هر مانعی که بین شما و هدفتان قرار دارد، حتی در غم‌انگیزترین شرایط، پیدا می‌کنید.

برای مثال، هنگامی که فرزند برنی لافچیک به فلج مغزی مبتلا شد، یک متخصص گفت که کودک هرگز راه نمی‌رود یا صحبت نمی‌کند. اما لافچیک مصمم بود هر کاری از دستش بر می‌آید انجام دهد تا به پسرش کمک کند.

به توصیه یک متخصص دیگر، لافچیک و همسرش یک برنامه درمانی فشرده روزانه را با پسرشان آغاز کردند. سال‌ها طول کشید تا دیوید جوان شروع به نشان دادن

نشانه‌های پیشرفت کند، اما آنها بدون استثنا به این برنامه پایبند بودند. به لطف عزم راسخ والدینش، دیوید به عنوان یک پدر خوشبخت و یک مشاور املاک موفق بزرگ شد.

این اشتیاق برای رسیدن به هدف‌تان به هر قیمتی به شما کمک می‌کند تا سختی‌ها را به فرصت تبدیل کنید. به جای تسلیم شدن هنگام برخورد با یک مانع، تفکر خود را از آنچه نمی‌توانید انجام دهید به آنچه می‌توانید انجام دهید تغییر دهید. هنگامی که هدف خود را به عنوان مأموریت خود قرار دادید، راه‌هایی برای حرکت به سمت آن پیدا خواهید کرد، هرچند کوچک.

کار سخت تنها راه رسیدن به موفقیت است

بسیاری از مردم فکر می‌کنند که تحصیلات پرهزینه کلید موفقیت است. اما شما می‌توانید از بهترین مدرسه در کشور فارغ‌التحصیل شوید و باز هم در رسیدن به اهداف خود شکست بخورید. این اتفاق در آمریکا در دهه‌های ۶۰، ۷۰ و ۸۰ میلادی افتاد. والدین تقریباً سه برابر بیشتر از دهه‌های گذشته برای تحصیل هزینه کردند و با این حال نمرات به طرز چشمگیری کاهش یافت.

یک انتشارات وزارت آموزش و پرورش ایالات متحده کمی به این موضوع روشنایی بخشید. این تحقیقات نشان می‌دهد که بهترین راه برای پیش‌بینی موفقیت تحصیلی، نگاه کردن به شهریه مدرسه یا تعداد دانش‌آموزان در کلاس نبود. بهترین پیش‌بینی تکالیف مدرسه بود. دانش‌آموزانی که تکالیف با کیفیتی انجام می‌دادند، بهترین نمرات را می‌گرفتند، صرف‌نظر از اینکه در چه مدرسه‌ای تحصیل می‌کردند.

این کار سخت است که یک دانش‌آموز را شاگرد اول می‌کند، نه مدارس گران‌قیمت. همه ما می‌توانیم به اهداف خود برسیم، مهم نیست چه نوع تحصیلاتی داشته‌ایم.

برای حمایت از اعضای نسل جدید در دستیابی به اهدافشان، باید از سنین پایین به آنها کمک کنیم تا اخلاق کاری خوبی را توسعه دهند. این نه تنها باعث می‌شود

رویاهای خود را محقق کنند بلکه برای کشور هم عالی است.

به عنوان مثال، ممکن است یکی از دلایل اصلی کسری واردات آمریکا این باشد که آمریکایی ها کمتر از همتایان ژاپنی خود سخت کار می کنند. مردم توکیو یا اوزاکا باهوش تر از نیویورکی ها یا سانفرانسیسکوئی ها نیستند، اما می دانند چگونه باید سخت تر کار کنند و این چیزی است که آنها در سنین پایین آموختند.

تا زمانی که یک دانش آموز دبیرستانی ژاپنی فارغ التحصیل می شود، زمان بیشتری را در کلاس درس گذرانده است تا یک فارغ التحصیل دانشگاه آمریکایی و علاوه بر آن، او روزانه سه ساعت خارج از مدرسه مطالعه کرده است.

در مقابل، یک بچه معمولی آمریکایی فقط نیم ساعت در روز را صرف تکالیف می کند. این بعدا در زندگی، او را در موقعیت نامطلوبی قرار می دهد.

دانش آموزان ژاپنی تمرکز بیشتری نسبت به دانش آموزان آمریکایی دارند. نوجوانان ژاپنی دقیقا می توانند به شما بگویند ده سال دیگر چه خواهند کرد و چگونه به آن هدف ها خواهند رسید. به احتمال زیاد نوجوانان آمریکایی می توانند شما را در جریان آخرین اخبار سرگرمی یا ورزشی قرار دهند. اما تقصیر آنها نیست. اگر می خواهیم جوانان ما بهترین زندگی خود را داشته باشند، بزرگسالان باید به آنها نشان دهند که کار سخت تنها راه رسیدن به موفقیت است.

حتی اگر یک نوجوان فقط پیش خدمت یک خانه استیک محلی باشد، باید او را تشویق کنید که به کارش افتخار کند. اگر او کاری ساده را به خوبی انجام ندهد، چگونه یک کارفرمای آینده می تواند به او اعتماد کند که در یک شغل چالش برانگیز به خوبی عمل کند؟ با نشان دادن اینکه کار سخت درهای فرصت را برای کودکان باز می کند، می توانید از استفاده کامل آنها از توانایی هایشان در زندگی مطمئن شوید.

برای رسیدن به اهدافتان، باید بلندمدت بازی کنید

توماس ادیسون یکی از پرکارترین مخترعان آمریکا بود. اما با وجود نبوغش، موفقیت

را به راحتی به دست نیاورد. قبل از اینکه ادیسون لامپ را اختراع کند، ۱۰۰۰۰ آزمایش ناموفق انجام داد. با این حال، او این آزمایش‌ها را به عنوان شکست نمی‌دید. او آنها را به عنوان راهی برای کشف ۱۰۰۰۰ روشی معرفی کرد که نشان می‌داد لامپ رشته‌ای اینگونه کار نمی‌کند.

مفهومی به نام موفقیت یک‌شبه وجود ندارد. دستیابی به اهداف چالش‌برانگیز به زمان و تعهد نیاز دارد. آنچه اغلب به نظر می‌رسد یک پیشرفت ناگهانی است، تقریباً همیشه نتیجه تلاش و سخت‌کوشی است که پشت‌صحنه اتفاق می‌افتد.

به گفته کالوین کولیج، وقتی صحبت از دستیابی به اهداف به میان می‌آید، پشتکار مهمتر از استعداد است. در واقع، موفقیت بسیار کمتر از آنچه اکثر مردم متوجه می‌شوند جذاب به نظر می‌رسد. در مطالعه‌ای بر معاونان شرکت‌هایی که بیش از ۲۰۰۰۰۰ دلار در سال درآمد داشتند، کسانی که بالاترین درآمد را داشتند بیش از ۱۵ سال در یک شغل بودند. بیش از ۸۰ درصد هنوز با همسر اول خود ازدواج کرده بودند و همه آنها گفتند که موفقیت آنها به دلیل تمام زحماتی بوده که کشیده‌اند.

اغلب، افراد دارای اهداف بلندپروازانه فراموش می‌کنند که قبل از رسیدن به پاداش باید تلاش زیادی کنند. آنها متقاعد شده‌اند که اگر رئیسشان فقط آن افزایش حقوق را به آنها بدهد، سخت‌تر کار خواهند کرد و به هدف شغلی بعدی خود خواهند رسید. اما موفقیت اینگونه عمل نمی‌کند. درست مانند کشاورزی که باید قبل از برداشت محصول، از آن مراقبت کند، شما باید قبل از رسیدن به پاداش تلاش کنید و اگر به این فکر کنید که کدام دستاوردها برای شما ارزش بیشتری دارد، احتمالاً موافق خواهید بود که این دستاوردها نیازمند بیشترین کار هستند. شاید ارتقایی که برای کسب آن تلاش کرده‌اید، یا نمره عالی در درسی که با آن مشکل دارید.

وقتی مشکلات علیه شما انباشته شده‌اند، چیزی که باعث می‌شود به مسیرتان ادامه دهید، نظم و انضباط است. به همین دلیل است که پاسخگو نگه داشتن خود بسیار مهم است. آن برنامه‌ریز هدف که در بخش‌های قبلی در مورد آن صحبت کردیم به یاد دارید؟

مانند ادیسون، ممکن است لازم باشد قبل از رسیدن به یک پیشرفت، هزاران راه حل بالقوه را امتحان کنید. هر تلاشی، دانش و بینش جدیدی به ارمغان می‌آورد.

چیز دیگری وجود دارد که می‌توانید از ادیسون یاد بگیرید: خیلی زود تسلیم نشوید. اغلب ما به اهداف خود نمی‌رسیم، زیرا تلاش را متوقف می‌کنیم. اما شما هرگز موفق نخواهید شد، مگر اینکه هر روز تمام تلاش خود را بکنید.

این پشتکار است که کنار کارسخت و عزم راسخ، موفقیت را برای شما به ارمغان می‌آورد.

["message_box text_color="light]

تا زمانی که برای انتخاب دقیق و برنامه‌ریزی اهداف خود تلاش نکنید، نقشه راه مشخصی برای رسیدن به آنها نخواهید داشت. اما حتی یک نقشه راه واضح به شما در پیشرفت کمی نمی‌کند، مگر اینکه هر روز تلاش کنید، روند پیشرفت خود را رصد کرده و خودتان را مسئول بدانید. اگر این تعهد را با یک اشتیاق تزلزل‌ناپذیر برای موفقیت همراه کنید، می‌توانید بر هر مانعی غلبه کنید، به اهداف خود برسید و یک زندگی کامل و غنی داشته باشید.

[message_box/]

درباره نویسنده کتاب اهداف

زیگ زیگلار یک نویسنده پرکار و سخنران انگیزشی بود که هزاران نفر را برای رسیدن به توانایی‌های کاملشان تشویق می‌کرد. از میان ۲۸ کتابی که نوشت، ده کتاب جزو پرفروش‌ترین‌ها شدند. آثار او به نزدیک ۴۰ زبان ترجمه شده‌اند و سال‌ها پس از انتشار اولیه کماکان محبوبیت دارند.