

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



اهدافتان را در آغوش بگیرید

سعید براری

انتشارات ارسطو
(چاپ و نشر ایران)

۱۳۹۶

سرشناسه : سعید براری
عنوان و پدید آور : اهدافتان را در آغوش بگیرید ، براری ، سعید ، مولف ، ۱۳۶۴ .
مشخصات نشر : ارسطو (چاپ و نشر ایران) . مشهد .
تعداد صفحات : ۱۲۲ صفحه
موضوع : روان شناسی - آموزشی
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
شابک : ۹-۵۳-۷۵۵۸-۶۰۰-۹۷۸
رده بندی دیویی : ۸ ب ۹ / ف ۳۰۱
رده بندی کنگره : ۶۳۰۰۲۱۴ کتابخانه ملی ایران ۴۱۰
شماره کتابشناسی ملی : ۶۰۰۳۱۴۵

نام کتاب : اهدافتان را در آغوش بگیرید

نویسنده : سعید براری

ناشر : ارسطو (چاپ و نشر ایران)

ویراستار : مریم نظرزاده

صفحه آرای و تنظیم : پروانه مهاجر

تیراژ : ۲۰۰۰ جلد

نوبت چاپ : چهارم - ۱۳۹۶

چاپ : مدیران

قیمت : ۱۰۰۰۰ تومان

شابک : ۹ - ۵۳ - ۷۵۵۸ - ۶۰۰ - ۹۷۸

تلفن های مرکز پخش : ۳۵۰۹۶۱۴۵ - ۳۵۰۹۶۱۴۶ - ۰۵۱

www.chaponashr.ir

تقدیم به همسر عزیزم که میهمانی زندگیم
بدون حضورش هیچ رنگی ندارد
و به پسرم که با او مدنش به زندگیمون رنگی زیباتر داد
و به دستان خستگی ناپذیر پدر و مادرم
و به دوست خوبم آقای وحید رسائی
و به تمام اساتید و پرسنل و زبان آموزان خوبم در
آموزشگاه‌های زبان کیش نوین

KISH NOVIN LANGUAGE INSTITUTE®
کیش نوین

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	سخن نویسنده
۱۷	چرا باید هدف داشته باشید؟
۳۱	فرآیند هدف گذاری
۳۹	معیارهای گزینش اهداف
۴۹	۱۰ گام ضروری برای رسیدن به اهداف
۵۱	از قدرت باور و یقین استفاده کنید
۶۰	نظام باورهایتان را متحول سازید
۶۷	اصول تلقین به نفس
۷۴	از قدرت تصویرسازی ذهنی استفاده کنید
۱۰۷	چرا گاهی اوقات با تلاش های زیاد باز هم به اهدافتان نمی رسید
۱۱۲	تکنیک دفتر سحر آمیز

سلام

نمی‌دانم چطور شد که شما این کتاب را برای مطالعه انتخاب کرده‌اید؟ ممکن است توصیه‌های یک دوست شما را به مطالعه این کتاب راهنمایی کرده باشد و یا ممکن است مدتی در فکر کسب موفقیت‌های بیشتر بوده‌اید و اکنون اراده خداوند مقدر نموده است که این کتاب از راهی به دست شما برسد و یا با دیدن نام این کتاب حس کرده‌اید که این همان کتابی است که می‌تواند شما را به موفقیت‌های دلخواهتان برساند. به هر حال مطمئن باشید مطالعه این کتاب و انجام تمرینات ذکر شده در آن شما را خیلی زودتر از آنچه فکرش را بکنید به اهدافتان خواهد رساند.

این کتاب پاسخ به بسیاری از معماهایی است که در زمینه رازهای موفقیت افراد موفق در ذهن شما وجود دارد و پاسخ به سؤالاتی نظیر اینکه:

- چرا برخی از افراد با اینکه بسیار تلاش می‌کنند درآمد کمی دارند؟

- و یا چرا برخی از افراد دست به هر کار و هر شغلی می‌زنند شکست می‌خورند؟

- و یا چرا برخی از افراد با اینکه مطالعه فراوان درسی دارند به نمرات دلخواه خود نمی‌رسند؟

و همچنین پاسخ به سؤالاتی نظیر اینکه:

- چطور برخی از افراد با این که پدر یا خانواده ثروتمندی ندارند، اینگونه ثروتمند شده‌اند؟

- و یا چطور بعضی از افراد همیشه شاد هستند و از زندگی‌شان کمال لذت را می‌برند؟

- و همچنین پاسخ به این سؤال که چطور بعضی از افراد اینقدر خوش شانس هستند...

این کتاب برای افراد بلند پروازی است که قصد دارند سریع‌تر از آنچه که تصورش را می‌کنند در زندگی‌شان پیشرفت کنند و به اهداف و آرزوهایشان برسند و ادامه‌ی زندگی‌شان را به دست خود رقم بزنند.

اگر شما هم همینطور فکر و احساس می‌کنید و همه‌ی هدفتان رسیدن به آرزوهایتان است، مطمئن باشید این کتاب برای شما نوشته شده است. راهکارها، اصول و روش‌هایی را که در این کتاب ذکر کرده‌ام سال‌های زیادی در زمان رسیدن به اهدافتان صرفه‌جویی می‌کند و کمکتان می‌کند سریع‌تر از آنچه که فکرش را می‌کنید و انتظارش را دارید به اهداف خود برسید و سرعت حرکت به سمت اهدافتان، هم شما و هم اطرافیان‌تان را شگفت زده خواهد کرد.

من سال‌های زیادی در زمینه‌های مختلف روانشناسی موفقیت، تحصیل و تدریس کرده‌ام و سال‌ها در دانشگاه‌ها و مؤسساتم کلاس‌ها و همایش‌های آموزشی مختلفی را

برگزار کرده و به افراد و شرکت‌های مختلفی مشاوره داده‌ام.

اگر اکنون از من بپرسید بهترین و ضروری‌ترین اصل در رسیدن به موفقیت چیست؟
می‌گویم:

داشتن هدف ...

زیرا داشتن هدف چرخ‌های زندگی‌تان را به حرکت وا می‌دارد و باعث می‌شود هر روز که چشم خود را باز می‌کنید با امید کارهایتان را دنبال کنید و اگر در مسیر رسیدن به هدف گام بردارید، هر لحظه از خودتان راضی خواهید بود. مطمئن باشید اگر به مطالب این کتاب عمل کنید بیش از هر چیز دیگری می‌تواند شما را به موفقیت نزدیک کند. بسیاری از افرادی که در کلاس‌ها و همایش‌های من شرکت داشته‌اند می‌گویند که تعیین اهداف و رسیدن به آن‌ها توانسته است زندگی‌شان را دگرگون سازد.

این اصول علمی، بین‌المللی و جهانی تا کنون توانسته است زندگی من و زندگی هزاران نفر دیگر را تغییر دهد و مطمئن باشید که زندگی شما را هم تغییر خواهد داد. با استفاده از اصول ساده‌ی این کتاب می‌توانید در مدت کوتاهی از فقر به ثروت برسید، می‌توانید در زمینه‌ی درسی و تحصیلی پیشرفت چشم‌گیری داشته باشید، می‌توانید در زمینه‌ی کاری موفقیت بیشتری کسب کنید و درآمد بیشتری داشته باشید، همچنین می‌توانید به مراتب از سایر افرادی که می‌شناسید جلوتر باشید و حرکت سریع‌تری داشته باشید.

نکته‌ی مهمی که حتماً می‌بایست مدّ نظر داشته باشید این است که موفقیت فقط وابسته به داشتن پول زیاد برای شروع کاری پردرآمد یا نابغه بودن و داشتن ضرب هوشی بالا نیست. بلکه تجربه و آمار نشان داده یک فرد معمولی، با هوش متوسط اگر

هدف‌های روشنی داشته باشد به مراتب از نابه‌غای که نمی‌داند در زندگی دنبال چه چیزی می‌گردد، پیشرفت بیشتر و زندگی موفق‌تری دارد.

حتماً شما هم در بین دوستان و اطرافیان خود کسانی را می‌شناسید که بدون داشتن سرمایه‌ی اولیه‌ی زیاد اکنون ثروت زیادی دارند و یا افرادی که با پشتکار و اراده قوی و با داشتن اهداف مشخص، هم اکنون به موفقیت‌های زیادی دست پیدا کرده‌اند پس مطمئن باشید شما هم می‌توانید یکی از افرادی باشید که چند سال آینده، دیگران شما را به عنوان یک فرد موفق مثال بزنند.

این کتاب عصاره‌ی تمام کتاب‌هایی است که تا به حال در زمینه‌ی رسیدن به اهداف مطالعه کرده‌ام و عصاره‌ی کلاس‌ها و تجربیاتم در زمینه رسیدن به موفقیت که می‌تواند برای شما در حکم نقشه راهنمایی باشد که هر چه سریع‌تر شما را به موفقیت و آرزوهایتان برساند.

در صفحاتی که می‌خوانید با اصول و نقطه نظرها و راهکارهای مختلفی آشنا می‌شوید تا به کمک آن‌ها به آنچه از زندگی می‌خواهید دست پیدا کنید.

با مطالعه این کتاب به این نتیجه می‌رسید که برای رسیدن به موفقیت، حد و اندازه‌ای وجود ندارد و محدودیت را تنها شما در ذهن خود تعیین می‌کنید.

این نکته را بدانید که موفقیت یک علم است، یک فن و یک تکنیک است. پس برای اینکه بر این فنون مسلط شوید نیاز به دانش و تمرین دارید.



در قسمت‌های مختلفی از کتاب که با نام تمرین عملی مشخص شده است، از شما خواسته‌ام تمرین‌های کوتاهی انجام دهید. می‌دانم زمانی که به این تمرین‌ها برسید با خود می‌گویید « بگذار فصل بعد را هم بخوانم بعد همه‌ی تمرین‌ها را یکجا انجام می‌دهم. »

اما به تجربه ثابت شده است اثری که نوشتن تمرین‌ها در همان لحظه دارد بسیار بهتر و بیشتر از آن است که بعداً نوشته شوند. ضمن اینکه بعضی از تمرین‌ها طبقه‌بندی شده است، یعنی شما باید تمرین‌های فصل ۱ را انجام دهید تا تمرین‌های فصل ۲ به خوبی در ذهنتان تثبیت شود. پس اگر می‌خواهید حداکثر استفاده را از این کتاب ببرید حتماً دفتری مناسب و شکیل تهیه نمایید و تمرین‌ها را داخل آن انجام دهید، چرا که این دفتر تا رسیدن شما به موفقیت‌های دلخواهتان همراه شما خواهد بود. اگر اهل استفاده مداوم از لپ‌تاپ و یا کامپیوتر هستید می‌توانید این تمرین‌ها را در صفحات کامپیوتر انجام دهید و اگر اهل استفاده مداوم از موبایل و یا تبلت هستید می‌توانید تمرین‌ها را داخل صفحات و نرم افزارهای آن‌ها انجام دهید.

به هر حال مهم نوشتن تمرینات و بایگانی آن‌ها می‌باشد.

**یک سفر هزار فرسنگی،
با برداشتن اولین قدم شروع می‌شود.
پس شروع کنید...**

بسیاری از انسان‌های عادی از قوانین این کتاب آگاهی ندارند و آنگاه که با این اصول آشنا شدند و آن‌ها را در زندگی خود بکار بردند، دیگر انسان‌های عادی نیستند ...

شاید برایتان جالب باشد بدانید چرا این کتاب را نوشتم:

سال‌ها تحصیل و تدریس علوم موفقیت و ارائه راهکارها و روش‌هایی برای رسیدن به اهداف و آرزوها باعث شد که در سال ۱۳۸۲ اولین مؤسسه‌ام را در زمینه‌ی آموزش و آشنایی جوانان جامعه با علوم ذهنی و اصول رسیدن به موفقیت در زمینه‌های درسی، شغلی و زندگی را تأسیس کنم و چندی بعد مؤسسات آموزش زبان‌های خارجی در نقاط مختلف مشهد با نام کیش نوین تأسیس نمودم. در طی تمام این سال‌ها یکی از کارهایی که بسیار از آن لذت می‌بردم مشاوره به افرادی بود که به نوعی مشکلاتی در راه رسیدن به اهدافشان داشتند.

یکی از شیوه‌های مدیریتی و نظارتی من این بود که هر ترم از اساتید می‌خواستم زبان‌آموزان ضعیف‌ترشان را نزد من بفرستند تا با آن‌ها صحبت کنم. پس از چند سال متوجه شدم اکثر این زبان‌آموزان نیز همانند بسیاری از افراد دیگری که قبلاً در کلاس‌هایم بوده‌اند و یا به آن‌ها مشاوره دادم مشکلی مشابه دارند، همه آن‌ها یک مشکل داشتند و آن مشکل این بود:

آنها انگیزه نداشتند. زیرا هدف نداشتند.

و اکثر آنها اصلاً نمی‌دانستند که باید هدف داشته باشند.

بیشتر موارد با آن‌ها صحبت می‌کردم و ضرورت داشتن هدف و رسیدن به آن را برایشان توضیح می‌دادم و سعی می‌کردم تا از حالشان با خبر باشم. بدون استثناء، در مدت کمی در زندگی همه آن‌ها تحولی به چشم می‌خورد. کسی که درس‌هایش ضعیف بود به سرعت پیشرفت می‌کرد و کسی که از نظر مالی مشکل داشت در مدت کمی به تمکن می‌رسید، کسی که خودش را در مسیر زندگی گم کرده بود و بی‌هدف حرکت می‌کرد، خود را باز می‌یافت و زندگی جدیدی را آغاز می‌کرد.

وقتی می‌دیدم که آن‌ها چطور با یادگیری و عمل به اصولی ساده و کاربردی این همه تغییر می‌کنند تصمیم گرفتم تمام این اصول را در اختیار کسانی قرار دهم که به نوعی در زندگی خود مشکلاتی دارند و خواستار رشد و پیشرفت سریع در زندگی هستند.

پس خواندن این کتاب را تنها به کسانی پیشنهاد می‌کنم که از وضعیت مالی، کاری یا تحصیلی خود راضی نیستند و می‌خواهند خیلی سریع تغییرات شگرفی در زندگی خود به وجود آورند.



**چرا باید هدف
داشته باشید؟**

یکی از اصول بسیار مهم و ظریف در راه رسیدن به موفقیت‌ها، اعم از شغلی، خانوادگی، تحصیلی و هر موفقیت دیگر، داشتن هدف برای رسیدن به آن است. زیرا اگر در زندگی هدف نداشته باشید در هیچ لحظه‌ای از زندگی نمی‌دانید کجا هستید و به کجا می‌خواهید بروید و نمی‌دانید مسیری که در حال حرکت در آن هستید، همان مسیر رسیدن به موفقیت و اهدافتان است یا خیر؟

قصه‌ی آلیس در سرزمین عجایب را به خاطر بیاورید: در قسمتی از قصه، آلیس به گربه می‌گوید:



حالا از کدوم راه برم؟

گربه: کجا می‌خواهی بری؟

آلیس: نمیدونم!!

گربه: اگه ندونی کجا می‌خواهی بری، چه فرقی میکنه از چه راهی بری!!!!؟

جالب است بدانید در دنیای امروزی ما ۹۷٪ از مردم، هدف مشخصی ندارند. این تحقیقی است که در سال‌های گذشته در دانشگاه استین فورد آمریکا انجام شد و شاید این یکی از دلایلی باشد که در زندگی روزمره می‌بینیم تنها ۳٪ از افراد جامعه بسیار موفق‌تر از سایر افراد جامعه هستند و این تفاوتی است که برتری ایجاد می‌کند. جهان هستی مملو از برکات الهی است و ما انسان‌ها خلق شده‌ایم تا از نعمت‌های خداوند بهره‌مند شویم ولی علت اینکه گاهی ما نمی‌توانیم آنطور که باید و شاید از پول و ثروت و موقعیت و چیزهای که می‌خواهیم بهره‌مند شویم این است که ما از نحوه‌ی برقراری ارتباط با کائنات آگاهی نداریم و تا کنون نیز نیاموخته‌ایم.

با یک مثال برایتان توضیح می‌دهم، فرض کنید وارد فروشگاه بسیار بزرگی شده‌اید، در فروشگاه وسایل مختلفی می‌بینید و دوست دارید که آن‌ها را داشته باشید. اما ساعت‌ها گوشه‌ای ساکت می‌ایستید و هیچ کاری نمی‌کنید و هیچ نمی‌گویید. بعد از چند ساعت با خود می‌گویید این چه فروشگاه بدی است اصلاً خدمات نمی‌دهد و حسابی شاکی می‌شوید و از آنجا خارج می‌شوید. آیا مشکل از فروشگاه بود؟ خیر. خود شما هیچ درخواستی نکردید، هیچ حرفی نزدید و از همه مهم‌تر اینکه اصلاً نمی‌دانستید دقیقاً چه چیزی می‌خواهید.

پس اگر از ثروت‌ها و موفقیت‌های غنی و بی پایان کائنات بی بهره یا کم بهره مانده‌اید، مطمئن باشید که یا هنوز نمی‌دانید چه می‌خواهید و یا نوع برقراری ارتباط با کائنات را بلد نیستید. گروهی از مردم تمام عمرشان را درس می‌خوانند و یا کار می‌کنند اما در انتهای زندگی خود می‌بینند اصلاً آن کسی نشدند که دوست داشتند، چون اصلاً هیچگاه به این فکر نکرده‌اند که دوست دارند چه کسی شوند و یا چه کاری انجام دهند.

یک سوال: به نظر شما درآمد متوسط اکثر مردم در طول یک ماه چقدر است؟

فرض کنیم n تومان.

برای کسب این درآمد چند ساعت در طول روز کار و تلاش می‌کنند؟ فرض کنیم ۱۰ ساعت. آیا به نظر شما کسی که در طول یک ماه به جای n تومان $10 \times n$ تومان درآمد کسب می‌کند، آیا واقعاً ۱۰ برابر شخص اول کار می‌کند؟ یعنی روزی ۱۰۰ ساعت!!؟ و یا کسانی که رتبه‌های اول کنکور را کسب می‌کنند، آیا واقعاً به جای روزی ۱۲ ساعت روزی ۱۲۰ ساعت درس می‌خوانند؟ مسلماً خیر.

کاملاً مشخص است که این کار امکان پذیر نیست، اما چرا و چه عاملی باعث می‌شود که خیلی از مردم در طول زندگی‌شان تلاش‌های زیادی انجام می‌دهند اما نتیجه‌ی مطلوبی نمی‌گیرند؟ چرا برخی از افراد ساعات زیادی درس می‌خوانند اما باز هم نتیجه‌ی دلخواه‌شان را نمی‌گیرند؟

با یک داستان برایتان توضیح می‌دهم:



روزی تاجری یک فرد قوی هیکل را برای هیزم شکنی خود استخدام کرد، از‌های به او داد و جای درختان را نیز به او نشان داد و هیزم شکن مشغول کارش شد. روز اول او ۲۰ درخت قطع کرد و حقوق خوبی دریافت کرد و تصمیم گرفت از فردا بهتر و بیشتر کار کند، اما

فردای آن روز تنها توانست ۱۸ درخت قطع کند و روز سوم ۱۵ درخت، تصمیم گرفت ساعات بیشتری را کار کند. او صبح خیلی زود از خانه در آمد و تا انتهای شب کار کرد، اما فقط توانست ۱۰ درخت را قطع کند. مدتی اندیشید و این سؤال برایش مطرح شد چرا با اینکه تلاش زیادی می‌کند نتیجه‌ی کمتری می‌گیرد، تا اینکه روزی خبر رسید دانشمند فهیمی از شهر عبور می‌کند، خود را به دانشمند رساند و داستان را برایش تعریف کرد و گفت من نمی‌دانم چرا هر چه بیشتر کار می‌کنم، نتیجه کمتری می‌گیرم. دانشمند کمی فکر کرد و پاسخی به او داد. فکر می‌کنید پاسخش چه بود؟ او گفت:

آیا تو زمانی را برای تیز کردن ارّه‌ات می‌گذاری؟

و این علت خیلی از مشکلات ما انسان‌ها در زندگی است. چرا که هیچ زمانی را به تیز کردن ارّه‌مان اختصاص نمی‌دهیم زیرا فکر می‌کنیم برای بهترین معدل درسی فقط باید خیلی درس بخوانیم، فکر می‌کنیم برای ثروتمند شدن فقط باید بسیار کار کنیم. در صورتی که اگر ما فرصتی را برای بررسی و تیز کردن دندانه‌های ارّه‌مان اختصاص دهیم با سرعت بیشتر و کار کمتری به موفقیت می‌رسیم. در زندگی دندانه‌های ارّه‌حکم ابزارها را دارند، هر چه ابزارها و مهارت‌های درست بیشتری داشته باشید راحت‌تر و سریع‌تر اهدافتان را در آغوش خواهید گرفت. فرض کنید می‌خواهید کتاب ۵۰ صفحه‌ای را برای امتحان بخوانید، خب اگر فقط از روش خواندن معمولی استفاده کنید ممکن است ۵۰ ساعت طول بکشد تا کاملاً بر آن مسلط شوید ولی اگر تندخوانی بلد باشید و از آن استفاده کنید آن کتاب را در عرض ۴۰ ساعت می‌خوانید. اگر برنامه ریزی درسی داشته باشید در ۳۵ ساعت تمامش می‌کنید و اگر از یادداشت برداری استفاده کنید، تبدیل

می‌شود به ۳۰ ساعت، اگر از روش پسختام* استفاده کنید، در عرض ۲۵ ساعت کل کتاب را فرا می‌گیرید.

پس مشاهده می‌کنید که هر چقدر وقت بیشتری برای یادگیری و تسلط بر ابزارهای موفقیت بگذارید، موفقیت راحت‌تر و سریع‌تر حاصل می‌شود.

به قول مارک تواین: « موفقیت یک علم است، اگر اصولش را بدانی، تو هم موفق می‌شوی.»

در موفقیت‌های زندگی و کاری، این ابزارها می‌توانند هدف‌گذاری، باورها و تلقینات مثبت ذهنی، ارتباط مؤثر با دیگران، مدیریت زمان، استفاده از قوانین متافیزیک، ماوراءالطبیعه و ... باشند که من تمامی این ابزارها را در این کتاب و کتاب‌های بعدی به طور دقیق برایتان توضیح خواهم داد. اما از آنجا که یکی از بهترین ابزارها برای رسیدن به آرزوها، داشتن هدف است. می‌خواهم در این کتاب بحث هدف‌گذاری را به صورت کاملاً خلاصه و کاربردی برایتان مطرح کنم و یقین دارم با خواندن ادامه‌ی این کتاب و عمل به دستورات و راهکارهای آن، شما نیز می‌توانید همانند هزاران نفری که در کلاس‌ها و سمینارهای من شرکت داشته‌اند، به موفقیت دلخواه خود برسید.

هدف، سوخت کوره‌ی موفقیت است. پس توانمندی‌های خود را آزاد کنید، توانمندی‌های شما بی‌شمار است و بسیاری از آن‌ها مانند مکان‌های گنگ اقیانوس‌ها و کهکشان‌ها هنوز کشف نشده‌اند.

* پسختام: یکی از روش‌های بسیار خوب مطالعه است که عبارت است از: پیش‌خوانی - سؤال‌گذاری - خواندن عمیق - تمرین کردن - از بر کردن و مرور کردن

یکی از شروط بسیار مهم رسیدن به موفقیت، داشتن هدف است. با داشتن هدف ذهن و ضمیر ناخودآگاه شما در جهت رسیدن به آرزوها به کار می‌افتد و انرژی‌های ذهنی برای رسیدن به هدفی مشخص آزاد می‌شود. این مطلب را بدانید که در زندگی هر چقدر مطالعه، تحقیق و تفحص، کار و تلاش بکنید باز هم توانمندی‌های شما بیش از آن است که بتوانید همه‌ی آن‌ها را کشف و از آن‌ها استفاده کنید.

بزرگ‌ترین کشف بشر در طول تاریخ، قدرت بی پایان ذهن است که در حقیقت تمام جنبه‌های زندگی انسان را خلق می‌کند و می‌سازد و در نتیجه‌ی آن، دنیای بیرونی شما، با بازتابی از دنیای درونیتان ساخته می‌شود.

بزرگی می‌گوید: به من بگویید چگونه فکر می‌کنید تا به شما بگویم چگونه زندگی می‌کنید، آنچه در زندگیتان اتفاق می‌افتد همان چیزی است که معمولاً به آن فکر می‌کنید. به موفقیت فکر می‌کنید یا به شکست؟ به نمرات بالای درسی یا به مشروط شدن و پاس نکردن واحدهای درسی؟ به ثواب فکر می‌کنید یا به گناه؟

همه‌ی ادیان، همه فلسفه‌ها، متافیزیک‌ها و روانشناس‌ها به یک نکته اشاره کرده‌اند: به آنچه بیشتر بیندیشید همان می‌شوید.

مولانا در مثنوی می‌گوید:

این جهان کوه است و فعل ما ندا سوی ما آید نداها را صدا

و یا ضرب المثل معروفی که می‌گوید: از کوزه همان برون تراود که در اوست.

به یاد داشته باشید هدف‌گذاری بسیار مهم و ضروری است. زندگی اکنون شما ساخته

شده‌ی همان هدف‌هایی است که قبلاً به صورت آگاهانه یا ناآگاهانه انتخاب کرده‌اید و آینده‌ی شما بستگی به هدف‌هایی دارد که هم اکنون انتخاب می‌کنید.

یک تحقیق علمی و بسیار جالب:

دانشگاه هاروارد تحقیقی انجام داد و از فارغ‌التحصیلانش خواست تا درباره‌ی اهدافشان صحبت کنند، در این نظرسنجی ۳٪ از آن‌ها اهدافشان را مکتوب کرده بودند. ۱۳٪ اهدافشان را در ذهنشان ترسیم می‌کردند و ۸۴٪ اساساً هدف مشخصی برای آینده نداشتند. پس از ۱۰ سال دوباره به سراغ آن‌ها رفتند و متوجه شدند که گروه نخست درآمدشان ۹۷٪ افراد دیگر است و ۱۳٪ دوم، درآمدشان ۲ برابر ۸۴٪ دیگر بود. به این ترتیب می‌توان دریافت که نوشتن اهداف و فکر کردن به آن‌ها بسیار مهم و حائز اهمیت است. حال که متوجه شدید هدف‌گذاری تا این حد مهم و ضروری است این سؤال پیش می‌آید که:

چرا اغلب مردم هدف‌گذاری نمی‌کنند؟

پاسخ در ۴ دلیل خلاصه می‌شود:

- ۱ - بسیاری از مردم فکر می‌کنند که دارای هدف هستند.
- ۲ - اغلب مردم به اهمیت هدف‌گذاری واقف نیستند.
- ۳ - مردم اغلب نمی‌دانند چگونه باید هدف‌گذاری کنند.
- ۴ - خیلی از مردم از شکست و نرسیدن به آرزوها، هراس دارند.

اما احتمالاً اگر از شما نیز در مورد اهدافتان بپرسم با خود می‌گویید من اهداف بسیاری دارم.

به عنوان مثال خواهید گفت: می‌خواهم ثروتمند شوم، درسم را ادامه بدهم، خوشبخت شوم، در معنویاتم رشد بیشتری داشته باشم. آدم خیلی موفق باشم، زندگی و شغل خوبی داشته باشم.

اگر پاسخ شما به اینکه هدفتان در زندگی چیست؟ مشابه جواب‌های بالاست، باید بگوییم که شما هم جزء همان ۹۷٪ مردمی هستید که هدف ندارید.

تعجب نکنید ادامه‌ی مطلب را با دقت بخوانید...

مواردی که ذکر شد هدف نیستند بلکه ترکیبی از مقصد و ارزش می‌باشند، که در واقع رسالت نهایی کل زندگی است.

به عنوان مثال خوشبختی یا سعادت مقوله‌ای کلی است که بار معنایی زیادی دارد و در مقایسه‌ی با هدف کمی گنگ است، چون خوشبختی از نظر هر کسی تعریفی دارد و به خودی خود نمی‌توان آن را به عنوان هدف در نظر گرفت. به عنوان مثال ممکن است خوشبختی در نظر فردی داشتن خانه و یا ویلایی بزرگ باشد و در نظر فرد دیگری خوشبختی، داشتن کارخانه‌ای بزرگ با درآمد بالا و در نظر فردی دیگر خوشبختی، داشتن تنی سالم و سلامتی کامل باشد.

اما هدف چیست؟ هدف در لغت، به معنای (نشانه) و (غرض) است. اما در اصطلاح، چیزی است که شخص قبل از عمل، آن را در نظر می‌گیرد و نیرو و وسایل لازم را برای وصول به آن به کار می‌برد و غرضش دست یابی و رسیدن به آن است.

په عنوان مثال داشتن یک شغل خوب مقصد است اما تأسیس شرکت عروسک‌سازی یک هدف است.

و یا تسلط بر زبان انگلیسی مقصد است، اما مطالعه‌ی ۲ ساعت زبان انگلیسی در روز و گرفتن مدرک *IELTS* در عرض ۲ سال هدف است.

رسیدن به رشد و کمال معنوی مقصد است، اما خواندن نماز اول وقت یا مطالعه تفسیر قرآن در عرض یک سال هدف است. برخی دیگر از نمونه‌های اهداف می‌تواند به شرح ذیل باشد:

- مطالعه روزانه ۱ ساعت کتب روانشناسی
 - ۲ برابر کردن درآمد در عرض ۱ سال
 - گرفتن مدرک لیسانس یا فوق لیسانس در رشته دلخواه
 - کسب مقام قهرمانی در رشته والیبال
- مطمئنم تا حد زیادی تفاوت بین هدف‌های واقعی و اهدافی که شما در ذهنتان بوده را درک کردید.

اگر شما هم جزء ۹۷٪ مردمی هستید که هنوز هدف ندارید و دوست دارید جزء مردمی باشید که به خواسته‌هایشان می‌رسند به شما پیشنهاد می‌کنم تا دستورات و راهکارهایی که در ادامه خواهد آمد را به طور دقیق مطالعه و استفاده کنید و این را بدانید از خصوصیات بارز همه افراد موفق و رهبران این بوده است که همیشه هدف داشته‌اند.

افراد موفق به آینده می‌نگرند، اینکه به کجا باید بروند و چه کارهایی باید انجام دهند تا به آنجا برسند. افراد شکست خورده مدام به گذشته فکر می‌کنند و حسرت می‌خورند اما افراد موفق می‌دانند چه کسی هستند، چه خواسته‌هایی دارند و برای چه چیزی زندگی می‌کنند.

به ندای دلتان خوب گوش کنید و ببینید دوست دارید به کجا برسید؟ دوست دارید مردم درباره‌ی شما چه بگویند؟ دوست دارید وقتی حضور ندارید مردم پشت سر شما چگونه صحبت کنند؟ دوست دارید از چه شهرتی برخوردار شوید؟ دوست دارید چه ثروتی، چه مدرک تحصیلی و چه شغلی کسب نمایید؟ دوست دارید چگونه زندگی کنید؟ دوست دارید در مراسم خاکسپاری شما مردم چگونه راجع به زندگی شما صحبت کنند و روی سنگ قبرتان چه بنویسند؟

پس سررشته‌ی امور خود را به دست بگیرید و این را بدانید اگر قرار باشد زندگی شما تغییری بکند فقط خودتان می‌بایست این کار را انجام دهید، زیرا هیچ کس دیگری این کار را برای شما انجام نخواهد داد و اگر بخواهید موفقیتی، متفاوت داشته باشید باید متفاوت شوید، متفاوت فکر کنید و متفاوت عمل کنید. این را بدانید زمانی به بلوغ می‌رسید که مسئولیت زندگی خود را به دست بگیرید.

شما به همان اندازه که بخواهید کوچک و به همان اندازه که آرزو کنید بزرگ می‌شوید.
(جیمز آرن)

**تنها کسانی به موفقیت‌های بزرگ دست
می‌یابند که شهامت شکست‌های بزرگ
را داشته باشند.**

(جان اف کندی)

