



چرا باید هدف گذاری کنیم ؟

هدف گذاری یکی از مهمترین مهارت هایی است که هر انسانی باید آن را یاد بگیرد. اما بیشتر ما زمانی به سراغ یادگیری این مهارت می رویم که بدانیم

به عبارتی اصلا چرا باید هدف گذاری کنیم؟ انسان ها تا ارزش یک کار و همچنین دلیل انجام آن را ندانند، خیلی به سمت آن نخواهند رفت

مهمترین دلیل هدف گذاری:



۱. برطرف کردن نیازها

همه ما انسان ها نیازهایی داریم که باید آنها را رفع کنیم. اگر این نیازها برطرف نشوند ما زنده نخواهیم ماند. ما به این نیازها می گوییم نیازهای حیاتی چون زندگی ما به رفع آن نیازها بستگی دارد.

مانند نیاز به هوا، نیاز به غذا، نیاز به آب و در خیلی از مناطق زمین نیاز به پوشاک برای رفع سرما. می تواند همه اینها جزو نیازهای حیاتی ما محسوب شود. پس ما باید همه نیازهایی که باعث می شوند زندگی ما به خطر بیفتد را



رفع کنیم. البته فقط قرار نیست این نیازها را
رفع کنیم بلکه کیفیت آنها هم بسیار مهم
است.

۲. بالابردن کیفیت زندگی

به غیر از رفع «نیازهای حیاتی» و «نیازهای
اساسی» که باعث زنده ماندن و راحت تر شدن
زندگی ما می شوند. موارد دیگری هم هستند
به نام «خواسته ها» که رسیدن به آنها باعث
می شود سطح کیفیت زندگی ما بالا برود.
بنابراین ما باید اول نیازهای حیاتی را به
بهترین و با کیفیت ترین شکل ممکن رفع



کنیم. بعد نیازهای اساسی را رفع کنیم و سپس به سراغ خواسته‌ها برویم و تلاش کنیم تا به آنها برسیم.

هدف‌گذاری باعث می‌شود شرایط فعلی تغییر کند:

۱. انتخاب زندگی ایده‌آل به جای تحمیل

شرایط

خیلی از افراد تا به حال در زندگی‌شان هیچ وقت هدف‌گذاری نکرده‌اند. آنها فکر می‌کنند



زندگی هر چیزی را که به آنها تحمیل کرد باید
قبول کنند و این در طالع و سرنوشت شان
است. که این طرز فکر اشتباهه،

نکته: چرا باید هدف داشته باشیم

هدف گذاری باعث می شود بتوانیم زندگی
آیة آلی که دوست داریم را انتخاب کنیم.

**هدف گذاری باعث میشود سریع تر به خواسته
های خود برسیم:**

آقای برایان تریسی جمله زیبایی در مورد هدف
گذاری دارند که می گویند: زندگی کردن
بدون هدف، شبیه رانندگی کردن در مه غلیظ



است. هر چقدر هم که موتور اتومبیل تان قوی و قدرتمند باشد، خیلی تفاوتی ایجاد نمی کند. چون دید شما محدود است و باعث می شود به آرامی حرکت کنید، اما به محض اینکه هدف گذاری می کنید و اهداف خوب، واضح و روشنی انتخاب می کنید، مه از بین می رود، دیدتان باز می شود. می دانید که به کجا باید بروید، نیروها و انرژی تان متمرکز اهدافتان می شود. در نهایت همه اینها باعث می شود سرعت دستیابی به خواسته هایتان افزایش یابد.



2. ایجاد تمرکز

اهدافتان را بنویسید و در معرض دید قرار دهید. همین که اهداف خود را روی کاغذ مینویسید، بخش زیادی از آن را انجام داده‌اید. اهداف شما به جای اینکه رویای شیرین در ذهن‌تان باشند، کلماتی قابل لمس روی کاغذ هستند.

3. اهداف خود را در طول روز هرچه زودتر به انجام برسانید.

اگر در مورد سبک زندگی افراد موفق مطالعه کنید، متوجه می‌شوید که اکثر آنها،



بیشتر کارهای خود را قبل از طلوع آفتاب انجام می‌دهند. در واقع نسبت به دیگران، بیشتر از ساعات اولیه‌ی روز بهره می‌برند.

این عادت افراد موفق، تداعی‌کننده‌ی این

ضرب‌المثل معروف است: **سحرخیز باش تا**

کامروا شوی

از ساعات اولیه‌ی روز به بهترین شکل ممکن استفاده کنید و برنامه‌های در نظر گرفته شده را به انجام برسانید. با این کار در ادامه‌ی روز هم از اینکه صبح ^۶پُر باری داشته‌اید، احساس



خوبی خواهید داشت و همیشه برای تلاش
بیشتر و انجام کارهای دیگر، زمان کافی در
اختیار دارید.