

به نام خداوند جان و خرد

معجزه هدف

(تکنیک‌های کاربردی هدف و هدف‌گذاری)

«ویراست دوم»

حامد رضا فقیهیان

ویراستار: بهزاد مردآزاد ناو

انتشارات گپ

مقدمه

حقیقت این است که همه می‌دانند هدف‌گذاری چقدر مهم است؛ با همه این‌ها بیشتر مردم در همین مرحله ناکام می‌مانند چون میزان تلاشی را که برای رسیدن به هدف‌شان لازم است دست کم می‌گیرند. تعیین اهداف درست، تخمین میزان تلاش لازم و سطح عملکرد درست تنها عواملی هستند که موفقیت‌تان را تضمین می‌کنند و اجازه می‌دهند ضمن اینکه گام‌های منسجمی برای رسیدن به رویاهایتان برمی‌دارید، کلیشه‌های تجاری، چالش‌های اقتصادی و حتی ترس از شکست را کنار بزنید.

چه هدف‌تان بهبود وضعیت اجتماعی دنیا باشد یا بخواهید یک شرکتی سودآورتر بسازید باید برای موفقیت، اهداف خود را به درستی تعیین کنید. در صورتیکه اهداف درست تعیین شوند و با شخصیت و توانایی‌های واقعی افراد تطبیق داشته باشند آنگاه به درستی دست به کار می‌شوند و به دنبالش کارهای بیشتری انجام می‌دهند، صرف نظر از شرایط و موقعیت‌هایی که با آن مواجه هستند.

معتقدم یکی از دلایل اصلی که مردم پایبند اهداف‌شان نیستند و در تحقق‌شان ناکام می‌مانند این است که از همان اول نمی‌توانند اهدافی را برای خودشان ترسیم کنند که به قدر کافی بزرگ باشند. اگر می‌خواهید اشتیاق‌تان بالا باشد باید اهدافی را برای خود ترسیم کنید که به قدر کافی قابل توجه باشند و همیشه توجه و تمرکزتان را به سمت خود جلب کنند.

وقتی اهدافتان را تعیین می‌کنید این مسئله مهم را در نظر بگیرید که شما با محدودیت‌هایی آموزش دیده‌اید حواستان به این موضوع باشد که وقوع احتمالات را دست کم نگیرید و بعد این موارد را هم در نظر بگیرید: شما این اهداف را برای خودتان در نظر می‌گیرید نه دیگران، همه چیز ممکن است، توان و استعدادتان از آنچه فکر می‌کنید بیشتر است، هدفتان هر چقدر باشد به زحمت و تلاش نیاز دارد.

در انتها لازم می‌دانم از دوست عزیزم جناب آقای فقیهیان که در تالیف این کتاب ارزشمند همت گماشتند تقدیر کنم. ایشان تلاش کرده‌اند با قلمی شیوا و رسا اما در قالب محتوایی کاربردی ما را در یافتن راه صحیح یاری کنند. امیدوارم این کتاب بتواند طلعه‌ای برای موفقیت افراد و سازمان‌ها در انتخاب صحیح اهداف و برنامه‌ریزی برای دستیابی به آن باشد.

دکتر سعید سپهری

استاد دانشگاه، مدرس و مشاور آموزشی

"ان الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بانفسهم"
(رعد، ۱۱)

"خدا حال هیچ قومی را دگرگون نخواهد کرد تا زمانی که خود آن قوم حالشان را تغییر دهند."

* * * *

"یک ساعت اندیشیدن در خیر و صلاح، از هزار سال عبادت بهتر است."
پیامبر اکرم (ص) مصباح الشریعه، ص. ۱۱۴

* * * *

"هر که نهایت تلاش خود را برای رسیدن به هدف به کار گیرد، به تمام خواسته‌هایش می‌رسد."
امام علی (ع) - غرر الحکم، حدیث ۱۲۵۰

* * * *

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار.....	۹

فصل اول: هدف چیست؟..... ۱۳

چرا هدف؟.....	۱۳
علل اصلی عدم توفیق در هدف گذاری.....	۱۵
پرسش اصلی هدف.....	۱۷
چهار گام جامع برای هدف و هدف گذاری.....	۱۸

فصل دوم: گام اول: ارکان (پایه - ستون) اهداف ۱۹

۱- ارزش ها.....	۱۹
۲- باورها.....	۲۵
۳- نگرش ها.....	۲۸
۴- تفکر.....	۳۳
۵- شناخت توانمندی ها.....	۳۷
۶- مسئولیت پذیری (تعهد).....	۳۹

فصل سوم: گام دوم: ویژگی یا خصوصیات اهداف ۴۳

۱- شفافیت.....	۴۳
۲- عملی بودن (حقیقت).....	۴۵
۳- علاقه و اشتیاق.....	۴۶
۴- بی زیان بودن برای دیگران.....	۴۷
۵- مالکیت.....	۴۸
۶- ارزش (قیمت).....	۵۰

فصل چهارم: گام سوم: دامنه یا شمول اهداف ۵۳

۱- امور اعتقادی (ایمان).....	۵۴
۲- سلامتی.....	۵۷
۳- خانواده.....	۵۸
۴- امور مالی.....	۶۱

- ۵- روابط..... ۶۴
- ۶- رشد..... ۶۹
- ۷- امور اجتماعی (بخشندگی-مشارکت)..... ۷۰

فصل پنجم: گام چهارم: روش عملیاتی کردن اهداف ۷۳

- ذهن فراهمشمار..... ۷۴
- ۱- نوشتن..... ۷۸
- ۲- اولویت بندی..... ۸۱
- ۳- برنامه ریزی (مسیر راه)..... ۸۵
- ۴- شبیه سازی (تجسم)..... ۸۸
- ۵- تمرکز..... ۹۰
- ۶- تلاش و پشتکار..... ۹۱
- ۷- اطرافیان..... ۹۶
- ۸- تکرار روزانه و بازنگری..... ۹۹
- اعداد اعجاز انگیز..... ۱۰۲

فصل ششم: چند نکته ی طلایی (فوت آخر) ۱۰۳

- ۱- تأثیر اثر مرکب..... ۱۰۳
- ۲- از قدرت و تاثیر سوال پرسیدن غافل نشوید..... ۱۰۵
- ۳- نمونه های از عبارات آرامش ذهنی و فرمول های کسب هدف..... ۱۰۶
- ۴- توصیه های بیل گیتس..... ۱۱۲
- ۵- نتایج یک تحقیق..... ۱۱۲
- سخن آخر..... ۱۱۵
- چک لیست انتخاب اهداف..... ۱۱۷
- چک لیست عملیاتی اهداف..... ۱۱۸
- منابع و مآخذ..... ۱۱۹

پیشگفتار

زندگی انسان‌ها همواره دستخوش حوادث و وقایعی است که در تغییر و اصلاح شیوه‌ی قبلی و برنامه‌ریزی برای مسیر جدید، تأثیرگذار است. شاید یکی از علل جذاب بودن حیات بشری، رخ دادن همین حوادث و اتفاقات است.

بیشتر مردم بنا به هر دلیلی در راه و مسیری قرار می‌گیرند که دیگران برای آن‌ها انتخاب کرده‌اند. مشهودترین آن هم دوران تحصیل در مدارس و انتخاب رشته‌ی تحصیلی است که تا دانشگاه و نوع کار و ازدواج و... ادامه می‌یابد و بیشتر افراد علت این موضوع را جبر زمانه یا ناچار می‌دانند. در حالی که انسان موجودی است که با فکر و آزاد و با اختیار آفریده شده و در سایه‌ی آگاهی و دانش می‌توان از همان دوران کودکی به‌او، به‌جای جبر و تسلیم، استفاده از قدرت فکر و انتخاب را آموزش داد. (متأسفانه، نه در خانواده و نه در آموزش و پرورش، به‌این موضوع توجه چندانی نمی‌شود).

زندگی من هم غیر از این نبود. پس از تغییر چند نوع شغل، در کار اداری مشغول شدم که تا حدودی با برخی خواسته‌هایم متناسب بود و پس از آن، فقط به‌دنبال گذراندن روزگار بودم با هدف‌های کوتاه‌مدت و با رعایت اصولی که همیشه برایم مهم بود. درس و دانشگاه هم تغییر زیادی در نگاه و مسیرم ایجاد نکرد. در اواسط سال‌های کاری‌ام، بنا به ملاحظات پزشکی، استراحتی دوماهه برایم تجویز شد. فرصت جدیدی بود برای کارهای نکرده که همیشه برای انجام دادن آن وقت نداشتم و چون امکان حرکت چندانی هم نداشتم، مطالعه را انتخاب کردم.

در بین کتاب‌های در انتظار (کتاب‌هایی که مانند خیلی‌ها فقط برای خواندن در بازنشستگی خریده و کنار گذاشته بودم)، کتاب «حکایت دولت و فرزندگان»، اثر ارزنده‌ی مارک فیشر، نظرم را جلب کرد. پس از نخستین باری که آن را مطالعه کردم، مشتاق شدم دوباره آن را بخوانم، ولی با یادداشت‌برداری، دقت و تمرکز بیشتر. سپس بارها و بارها دست‌نوشته‌هایم را خواندم و تازه فهمیدم که تسلیم موقعیت شدم: انتخاب‌های کمی انجام داده، هدف‌گذاری کاملی نداشته و مانند خیلی‌ها، خودم را در اختیار امواج زندگی قرار داده‌ام. پس از آن، فقط شروع به نوشتن و تکرار اهدافم کردم و با شدت پیگیر بودم و در چند مورد هم موفق به کسب نتیجه‌ی مطلوب ولی کوتاه‌مدت شدم.

اما پس از گذشت زمان، دوباره تسلیم جبر و موقعیت شدم و هدف و عهده‌ی را که با خود بسته بودم، فراموش کردم. حدود شش سال بعد که دوباره مطالعه را رویکرد خودم قرار دادم و مدتی پس از آن، در دو حوزه (هدف و رهبری) مطالعاتم را عمق بیشتری دادم و از کتاب، مقاله، فایل، سایت و حتی فیلم‌های سینمایی، نکات مرتبط را یادداشت می‌کردم. با جمع‌آوری نکات ارزنده‌ی صاحب‌نظران و وضعیت فعلی جامعه، مشکلات امروزه‌ی انسان‌ها را در بی‌توجهی به این دو حوزه یافتیم. از این رو، مصمم شدم برای نخستین حوزه که بی‌اعتنایی نسبت به آن، مهم‌ترین عامل شکست است و علت آن هم نداشتن آگاهی به توانایی‌های ذاتی و در اختیار گرفتن مسیر زندگی است، یعنی انتخاب، تعیین هدف و برنامه‌ریزی، چارچوب و الگوی جامعی با توجه به تجربه‌ی قبلی، طراحی کنم که همه‌ی زوایا و ضرورت‌های لازم را برای دستیابی به موفقیت داشته باشد. مجموعه‌ی حاضر، حاصل این مطالعات و تجارب در حوزه‌ی تبیین هدف است که در اختیار کسانی قرار می‌دهم که به دنبال زندگی بهتر هستند. برای تأثیرگذاری بیشتر، سعی کردم موضوع را با بیان ساده، مختصر، کاربردی و همراه با

جملات کلیدی صاحب‌نظران همراه کنم و از ورود به تئوری‌های گوناگون پرهیز کنم که موجب دور شدن از اصل موضوع شده و کمکی به درک آن نمی‌کند.

اما نکته‌ی بسیار مهم در مطالعه‌ی این کتاب، خواندن با تعمق و تفکر هر عبارت و تکرار آن، تمرکز بر مفاهیم و یادداشت‌برداری و رعایت ترتیب گام‌ها و مراحل تدوین شده است. امیدوارم این مجموعه که با تشویق‌های ارزنده‌ی جناب آقای دکتر سپهری تدوین شده است و نگاهی جدید و جامع به هدف‌گذاری فردی پرداخته، بتواند به‌همه‌ی خوانندگان گرامی، ابزار کلیدی برای در اختیار گرفتن زندگی و توسعه‌ی فردی‌شان قرار دهد. "این فقط یک کتاب درسی نیست، بلکه شما را گام به گام برای با هدف زندگی کردن و رسیدن به موفقیت یاری می‌دهد."

حامد رضا فقیهیان

زمستان ۱۳۹۹

فصل اول

هدف چیست؟

چرا هدف؟

هر روز در سازمان‌ها، شرکت‌ها و مؤسسات با دو دسته از افراد مواجه می‌شویم. دسته‌ی نخست، افرادی هستند که در تمام روز کاری، لحظه‌شماری می‌کنند تا ساعت کاری زودتر به پایان برسد و در پی رهایی از محیط کار هستند. این افراد مانند تیری در چله‌ی کمان هستند که چند دقیقه پیش از اتمام رسمی کار، پرتاب شده و در جلوی دستگاه ساعت‌زنی، در انتظار خروج از محل کار هستند. برای این افراد، کار، بخشی از زندگی نیست، بلکه کار می‌کنند به امید اینکه روزی از کار خلاص شوند. (بازنشسته شوند)

در مقابل، دسته‌ی دوم هستند که کار را بخش مهمی از زندگی می‌دانند و محیط کار را محل شناخت و عرضه‌ی توانمندی‌هایشان، کسب تجربه و انتقال آن به دیگران و رشد و ارتقای مهارت و دانش می‌دانند. این دسته در پایان هر روز خود را ارزیابی می‌کنند: اینکه چه آموخته‌اند و می‌اندیشند به آنچه انجام داده‌اند. اگر به هر چه مدّ نظرشان بوده دست یافته

فصل دوم

گام اول: ارکان (پایه – ستون) اهداف

- ۱- ارزش‌ها (values)
 - ۲- باورها (beliefs)
 - ۳- نگرش (attitude)
 - ۴- تفکر (thought)
 - ۵- شناخت توانمندی‌ها (capacity recognition)
 - ۶- مسئولیت‌پذیری یا تعهد (responsibility)
- نخستین گام از ۶ بخش تشکیل شده که بیشتر به درونکاوی می‌پردازد که به‌طور مخفف و با استفاده از نخستین کلمه‌ی هر بخش (بدون در نظر گرفتن ترتیب)، می‌توان آن را «مشِ باتن» نامید که کلمه‌ی بامفهوم و جالبی برای کشف درونی است.

۱- ارزش‌ها

نخستین مرحله از نخستین گام در تعیین هدف، مشخص کردن ارزش‌های فردی است. ارزش‌ها مسیر کلی زندگی هر فرد را مشخص می‌کند. همه‌ی

خودش را رقم بزند.

به یاد بسپارید که دنیا تنها به بهترین‌ها پاداش می‌دهد. بکوشید در حیطه‌ی کار خود بهترین باشید. در جمع ۱۰ یا ۲۰ درصد افراد برتر باشید و هر روز به دنبال ارتقا و رشد توانایی‌هایتان باشید. توانایی یادگیری شما، دارایی در حال رشد (با مطالعه) یا در حال کاهش (عدم به‌روزرسانی و ارتقای مهارت) است.

"در هر مسابقه‌ای، نکته‌ای هست. وقتی یک دوچرخه‌سوار با بزرگ‌ترین رقیبش مواجه می‌شود، تازه می‌فهمد رقیبش هیچ‌کس جز خودش نیست."

آرمسترانگ^۱ - قهرمان دوچرخه‌سواری

تمرین ۵- حداقل پنج توانمندی خاص (نقاط قوت) و پنج مهارت کاربردی که در انجام آن ضعیف (نقاط قابل بهبود) هستید را بنویسید سپس ساز و کار لازم برای حفظ و تقویت نقاط قوت‌تان را یادداشت و به دنبال تبدیل نقاط قابل بهبودتان به قوت باشید.

۶- مسئولیت‌پذیری (تعهد)

تعهد یعنی خود را به انجام دادن کاری ملزم دانستن. تعهد و وفای به عهد، شما را در نظر دیگران شخصیتی قابل اعتماد معرفی می‌کند که باعث می‌شود دیگران به شما بیشتر اعتماد کنند و روی کمک‌های شما حساب کنند. یکی از مسائل مهم در ارزشگذاری افراد، میزان تعهد و مسئولیت‌پذیری آن‌هاست. اگر می‌خواهید فردی شوید که توانمند، مورد اعتماد و متعهد باشید، در نخستین گام پیش از هر چیزی باید تعهد را در درون خودتان ایجاد کنید، تعهدی که از درون فرد و

1. Armstrong

فصل پنجم

گام چهارم: روش عملیاتی کردن اهداف

ذهن فراهم‌یار چیست؟

- ۱- نوشتن
- ۲- اولویت‌بندی
- ۳- برنامه‌ریزی (تعیین مسیر برای هر هدف)
- ۴- شبیه‌سازی (تجسم)
- ۵- تمرکز
- ۶- تلاش و پشتکار
- ۷- اطرافیان
- ۸- تکرار و بازنگری

در گام‌های قبل، به ترتیب کوشش شد که ابتدا پایه‌های محکم درونی برای تعیین هدف و هدف‌گذاری طراحی شود. اگر این توانایی‌های درونی را دارید، شما زیرساخت‌های مسیر موفقیت را آماده کرده‌اید. در گام دوم با خصوصیات و ویژگی‌های اهداف آشنا شدیم. در گام سوم نیز به برخی از اموری اشاره شد که بر اساس نیاز و موقعیت می‌توان برای آن هدف تعیین کرد.

در این گام، ۸ روش کاربردی کردن اهداف را یاد خواهیم گرفت و چند نکته‌ی مهم و راهگشا در راه دستیابی به اهداف بیان خواهد شد. ولی پیش از آغاز مطلب ضرورت دارد با فرایند ذهن و عملکرد آن مختصراً آشنا شویم.

فصل ششم

چند نکته‌ی طلایی (فوت آخر)

۱- تأثیر اثر مرکب

دارن هاردی^۱ در کتاب «اثر مرکب» به موضوع برنامه‌ریزی برای رسیدن به اهداف و موفقیت می‌پردازد. برای آگاهی نسبت به مفهوم اثر مرکب از مثال متداول سکه‌ی جادویی استفاده می‌شود. اگر به‌شما دو فرصت زیر پیشنهاد شود:

الف- دریافت سه میلیون دلار یکجا.

ب- دریافت سکه‌ی یک‌سنتی (هر ۱۰۰ سنت برابر با یک دلار است) در روز اول و دریافت هر روز ۲ برابر روز قبل در طول ۳۱ روز. کدام یک را انتخاب می‌کنید؟ کدام گزینه به‌نظر منطقی‌تر و جذاب‌تر است؟

با یک محاسبه‌ی ساده، میزان دریافتی بر اساس پیشنهاد دوم در ۲۰ روز اول به‌شرح زیر است:

بیستم	دهم	پنجم	چهارم	سوم	دوم	اول
\$۵۲۴۲,۸۸	\$۵,۱۲	۱۶	۸	۴	۲	۱¢

1. Darren Hardy