



با چند توصیه به پیشرفت فردی و موفقیت برسید ؟

خواستگی خود را به دقت مشخص کنید :

تعیین خواسته، نقطه‌ی شروع پیشرفت فردی و موفقیت شغلی است.

تقریباً هر چیزی در زندگی قابل دستیابی است، اما نخست باید آنها را مشخص کنید. یک بار در یک برنامه‌ی تلویزیونی، از میلیاردر نفتی و موسس بیش از ۲۰۰ شرکت، راز موفقیتش را پرسیدند.

او پاسخ داد دستیابی به موفقیت ساده است. نخست باید خواسته‌ی خود را مشخص کنید.

اغلب مردم هرگز چنین نمی‌کنند.

دوم، بهایی که باید برای آن پردازید را مشخص کنید و سپس تصمیم بگیرید آن بهارا پردازید.

شفافیت حیاتی است:

برای مشخص کردن خواسته‌ها، از ارزش‌هایتان شروع کنید. چه چیزی را باور دارید و به آن اهمیت می‌دهید؟

اگر در درون خود، بر مواردی که ارزشمند و مهم هستند کار کنید، در بیرون موفق خواهید شد.

اهداف شغلی خود را مشخص کنید:

به اهداف شغلی‌تان فکر کنید. تصور کنید می‌توان چوبی جادویی را تکان داد و پنج سال جلو رفت. دوست دارید در یک، ۳ یا ۵ سال آینده کجا باشید؟

اگر زندگی‌تان عالی باشد، چه شکلی است و با امروز چه تفاوت‌هایی دارد؟

بسیاری از افراد فعالیت شغلی‌شان را با کاری شروع می‌کنند که به آن‌ها پیشنهاد شده است.

از آن به بعد، کاری را انجام می‌دهند که دیگران می‌خواهند و از آنها درخواست می‌کنند.



مشاغلی را می پذیرند که به آنها پیشنهاد می شود.  
از مدیران ارتقاء می گیرند و مدام مشغول واکنش و پاسخ به تقاضای دیگران هستند.

افراد موفق مسیر شغلی شان را به دقت برنامه ریزی می کنند. آنها جایگاهی که دوست دارند در آینده ی  
مشخص به آنها برسند و میزان مهارت لازم برای رسیدن به آن اهداف را مشخص می کنند.

### اهداف شخصی و خانوادگی را تعیین کنید:

دومین اهدافی که به آن ها نیاز دارید، شخصی و خانوادگی هستند. اگر اهداف شغلی و درآمد چیزهایی  
هستند که باید انجام دهید، اهداف شخصی و خانوادگی دلایل آن هستند.

آنها دلیل کارهای فعلی، دلیل از خواب برخاستن و سرکار رفتن هستند. ۸۵ درصد شادی شما به روابط و  
افراد زندگی‌تان بستگی دارد.

فقط ۱۵ درصد شادی یا رضایت، به موفقیت های مادی مربوط است. هر رضایتی که از موفقیت های مادی  
به دست آورید، مانند دود سیگار در یک اتاق بزرگ به سرعت پراکنده و ناپدید می شود.



اهداف فردیتان را هم مشخص کنید. اگر هیچ محدودیتی نداشته باشید، دوست دارید به چه سطح سلامتی و تناسب اندامی برسید؟

دوست دارید چه موضوعاتی را بیاموزید؟ دوست دارید از چه کشورهایی دیدن کنید؟ دوست دارید چه کمکی به جامعه تان کنید؟

### فرایند هفت مرحله ای:

یک فرایند هفت مرحله ای وجود دارد که می توان برای تعیین اهداف زندگی و دستیابی به آن ها استفاده کرد. این فرایند قدرتمند، ثابت شده و عملی است.

۱- خواسته ی خود را به دقت مشخص کنید:

دقیق باشید. به اشتباه نگوئید می خواهم ثروتمند باشم، می خواهم شادتر باشم. می خواهم سالم باشم. می خواهم سفر کنم. این ها هدف نیستند.



آرزو، توهم و خیال پردازی هستند. هدف باید شفاف و دقیق باشد.

۲- آن را بنویسید:

فقط ۳ درصد افراد بالغ، اهداف مکتوب و برنامه های دقیق برای دستیابی به آنها دارند. درآمد آنها به طور متوسط ۱۰ برابر افرادی است که اهداف و برنامه های مکتوب ندارند.



۳- مهلت مشخصی تعیین کنید:

تاریخی برای دستیابی به هدف مشخص کنید. اگر هدف بزرگ است، چند مهلت فرعی نیز تعیین کنید.

۴- فهرست تهیه کنید:

هر کاری که برای دستیابی به هدف به ذهنتان می رسد را بنویسید و به فهرست اضافه کنید تا کامل شود.



۵- فهرست را مرتب کنید:

چک لیستی از کارهای لازم و ترتیب انجام آن ها را مشخص کنید. چه کاری را باید در مرحله ی اول، دوم یا سوم انجام دهید؟ فهرست کارهایی که در چک لیست آمده، همان برنامه ی کار شما است.

۶- بر اساس برنامه عمل کنید:

کاری انجام دهید. هر کاری، اما فوراً اقدام کنید. برداشتن نخستین گام، سخت ترین مرحله است. می گویند سخت ترین کار، کاری است که هرگز آن را شروع نکنید.

۷- هر روز برای دستیابی به مهم ترین هدفتان کاری انجام دهید:

هفت روز هفته و سی روز ماه کار کنید. هرگز نگذارید روزی سپری شود که در آن حداقل یک گام به سوی هدف مهم خود بر نداشته اید.

**ده هدف انتخاب کنید:**

کاغذی بردارید و بالای آن واژه ی اهداف و تاریخ امروز را بنویسید. سپس به هدفی که می خواهید در ۱۲ ماهه آینده به آنها برسید را مشخص کنید.

می توانید برای یک روز، یک هفته یا کل ۱۲ ماه هدف داشته باشید، اما مطمئن شوید که دستیابی به همه ی آنها در یک سال ممکن است.

وقتی ده هدف را نوشتید، از خود بپرسید: اگر بتوانم در مدت ۲۴ ساعت به هر یک از اهداف این فهرست دست پیدا کنم، کدام یک مثبت ترین اثر را بر زندگی من خواهدداشت؟

این مورد را به بزرگترین هدف، نقطه ی قانونی و اصل نظام بخش زندگیتان تبدیل کنید. ناپلئون هیل می گوید: افراد وقتی شروع به رشد می کنند که به مرحله ی وضوح هدف رسیده باشند.



۸۵ درصد میلیونرهای خودساخته یک هدف مشخص و انگیزاننده دارند که هر روز روی آن کار می کنند. شما هم باید چنین کنید.

اقدام هدفمند، نقطه ی شروع همه ی موفقیت های بزرگ است. هر چه کار های سیستماتیک برنامه ریزی شده بیشتری برای رسیدن به اهداف از پیش تعیین شده انجام دهید، سریع تر به خواسته های خود می رسید.

تمرین های عملی:

۱- فهرستی از ۱۰ هدفی تهیه کنید که می خواهید در ۱۲ ماه آینده به آنها برسید.

۲- هدفی که بیشترین اثر مثبت بر زندگی تان دارد را مشخص کنید، برای رسیدن به آن برنامه ریزی کنید و هر روز تا زمان دستیابی به موفقیت بر آن کار کنید.

برایان تریسی