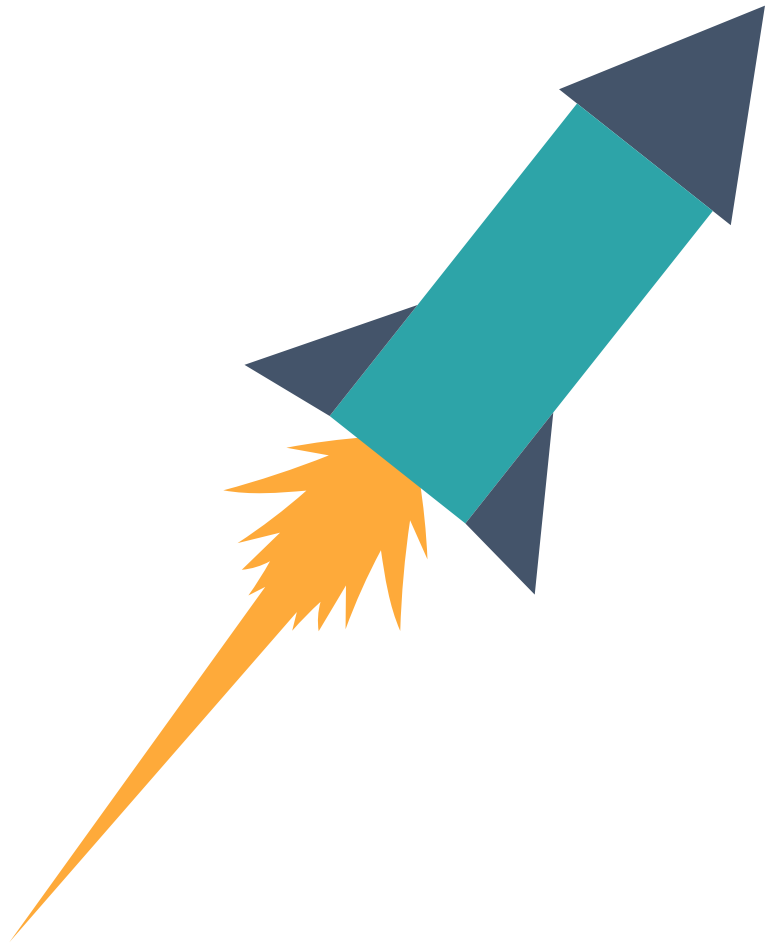




گام های

هدف گذاری حرفه ای

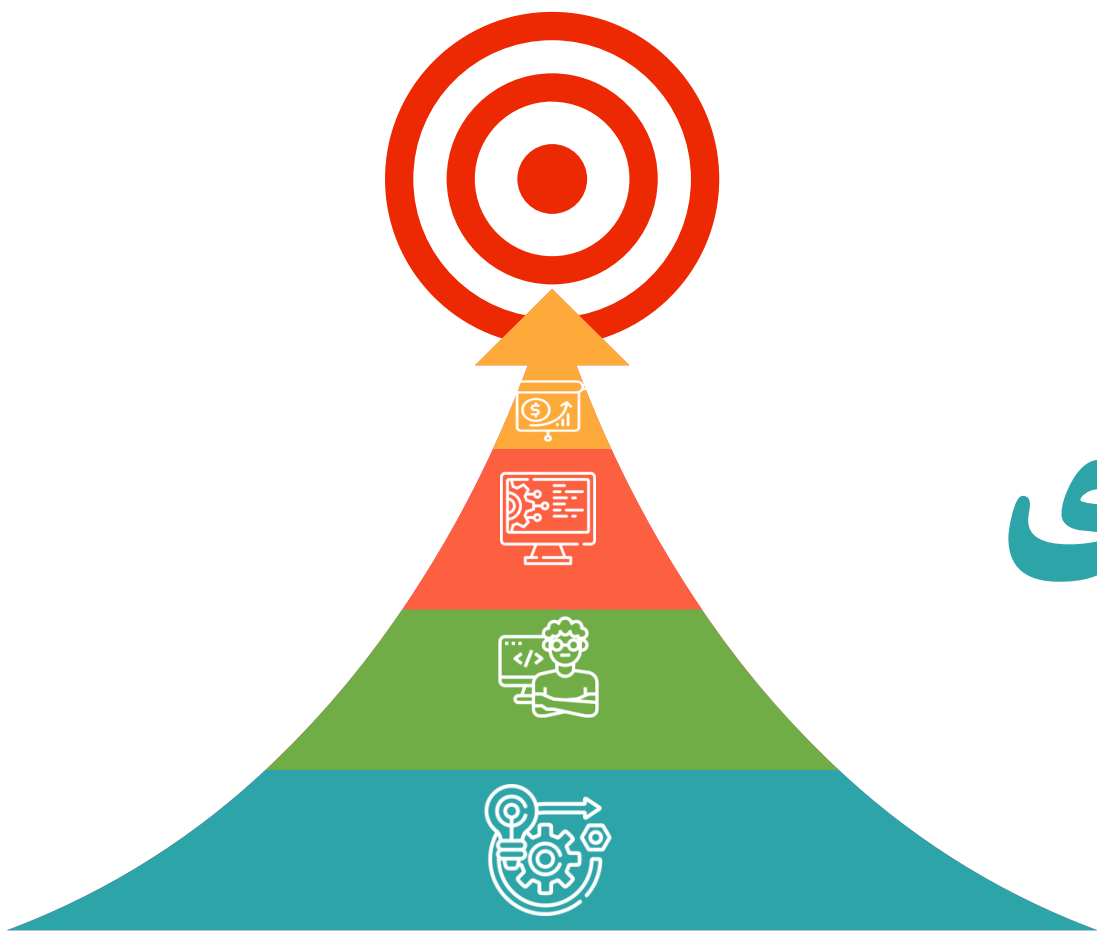
قدرتمندترین اصول رسیدن به اهداف



اهدافی که در سر دارید به خودی خود دست‌یافتنی نیستند؛ برای رسیدن به آنها باید سرسختانه با جان و دل تلاش کنید. البته به شرط آنکه واقعا بلد باشید هدفگذاری کنید !

اگر بخواهید وارد دنیای موفقیت شخصی و برنامه ریزی برای آینده شوید، هدف گذاری یکی از مهم ترین کارهایی است که باید حتما آن را انجام دهید. اما این کار اصولی دارد و گاهی به دلیل عدم آگاهی هدف ها ی خود را درست انتخاب نمی کنیم. به همین دلیل، یا به هدف ها ی خود نمی رسیم و یا رسیدن به این هدف ها احساس خوبی به ما منتقل نمی کند. خب اگر شما هم چنین تجربه ای دارید، خودتان را نگران نکنید، چون این راهنما برای شما نوشته شده است.

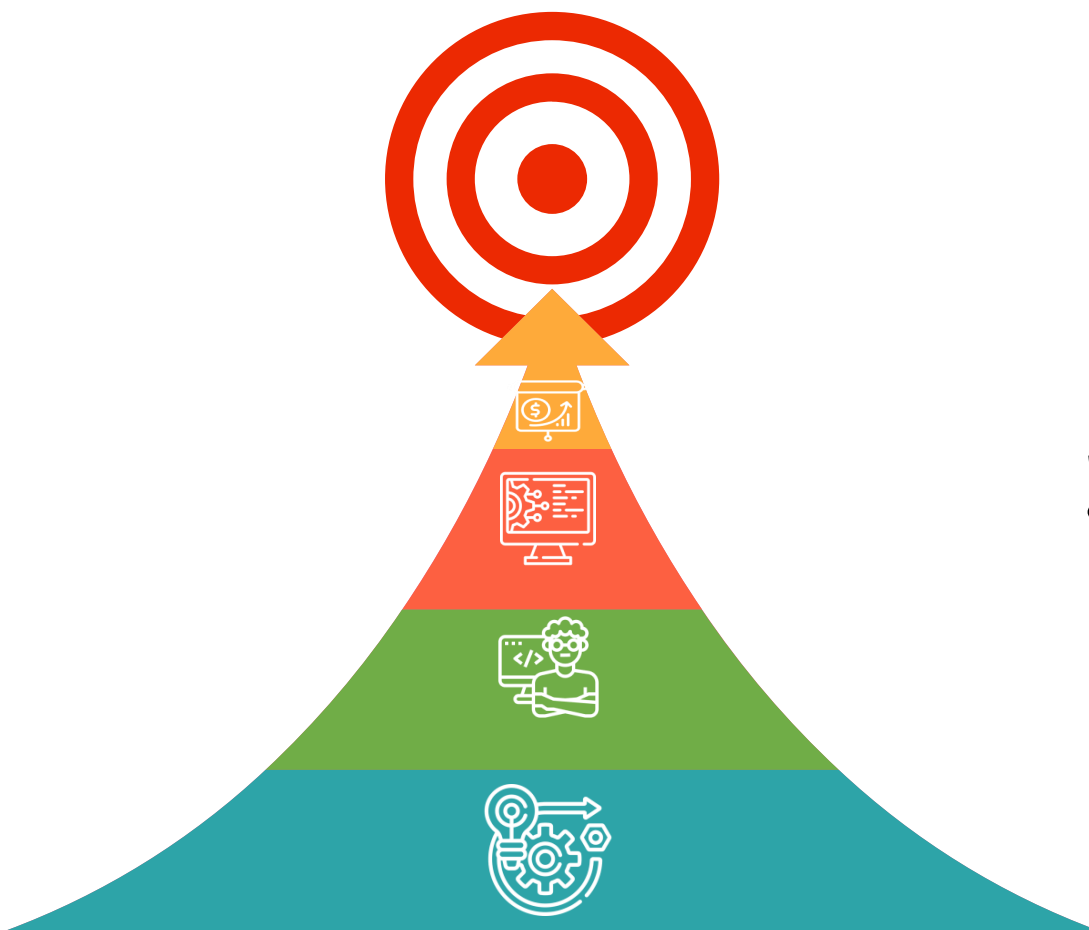
با ما همراه شوید تا با فرآیند هدفگذاری اصولی آشنا شوید.



فرآیند هدف گذاری

گام صفر!

تصمیم بگیر که یک فرد عامل باشی!



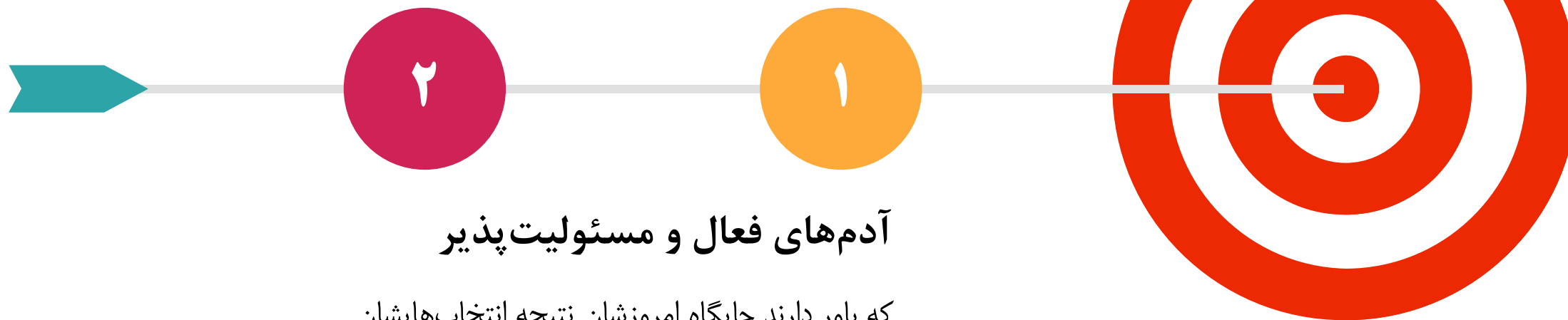
در دنیا دو دسته

آدم وجود دارند

آدم‌های منفعل و وابسته به شانس

که منتظرند شرایط خوب از راه برسد،

اما خودشان تلاشی نمی‌کنند.

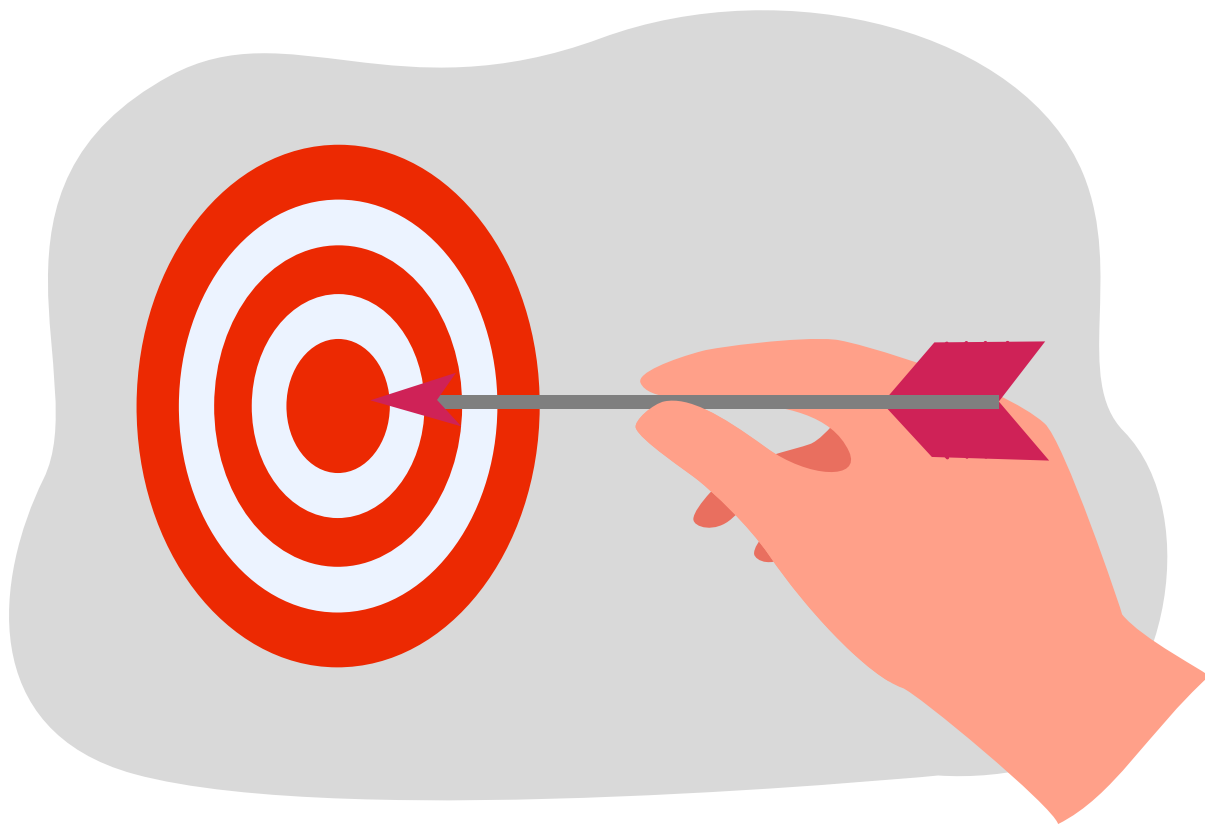


آدم‌های فعال و مسئولیت‌پذیر

که باور دارند جایگاه امروزشان نتیجه انتخاب‌هایشان

در گذشته است و بنابراین برای ساخت آینده بهتر،

دست به اقدام می‌زنند.



ه؟ حالا سوال این که تو میخوای جز کدام دسته باشی؟

زندگی ارزشمندتر از آن است که آن را به شانس بسپاری!

قبل از اینکه برای هدفت برنامه‌ریزی کنی، تصمیم بگیر که یک فرد

عامل باشی. یعنی مسئولیت تغییر زندگی‌ات را بپذیری و به جای

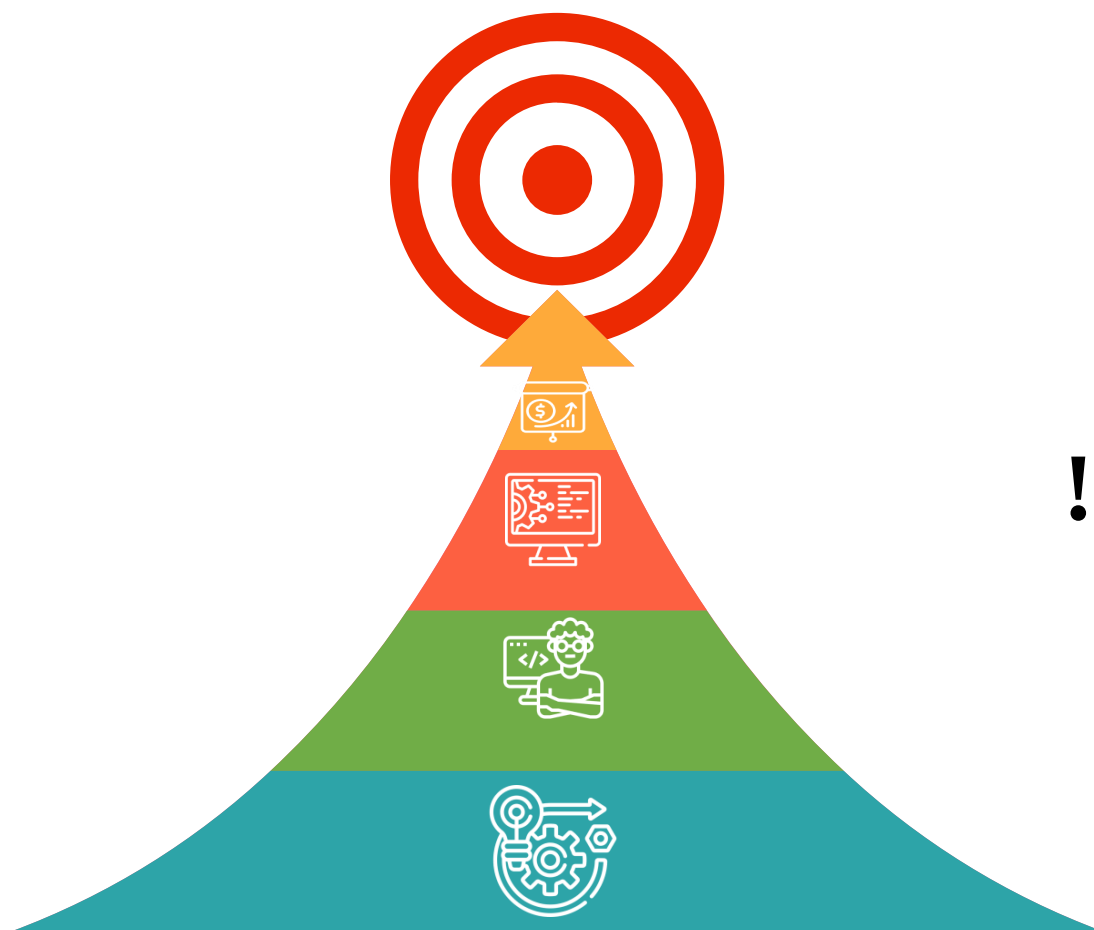
تمرکز روی مشکلات، به دنبال راه‌حل‌ها باشی.

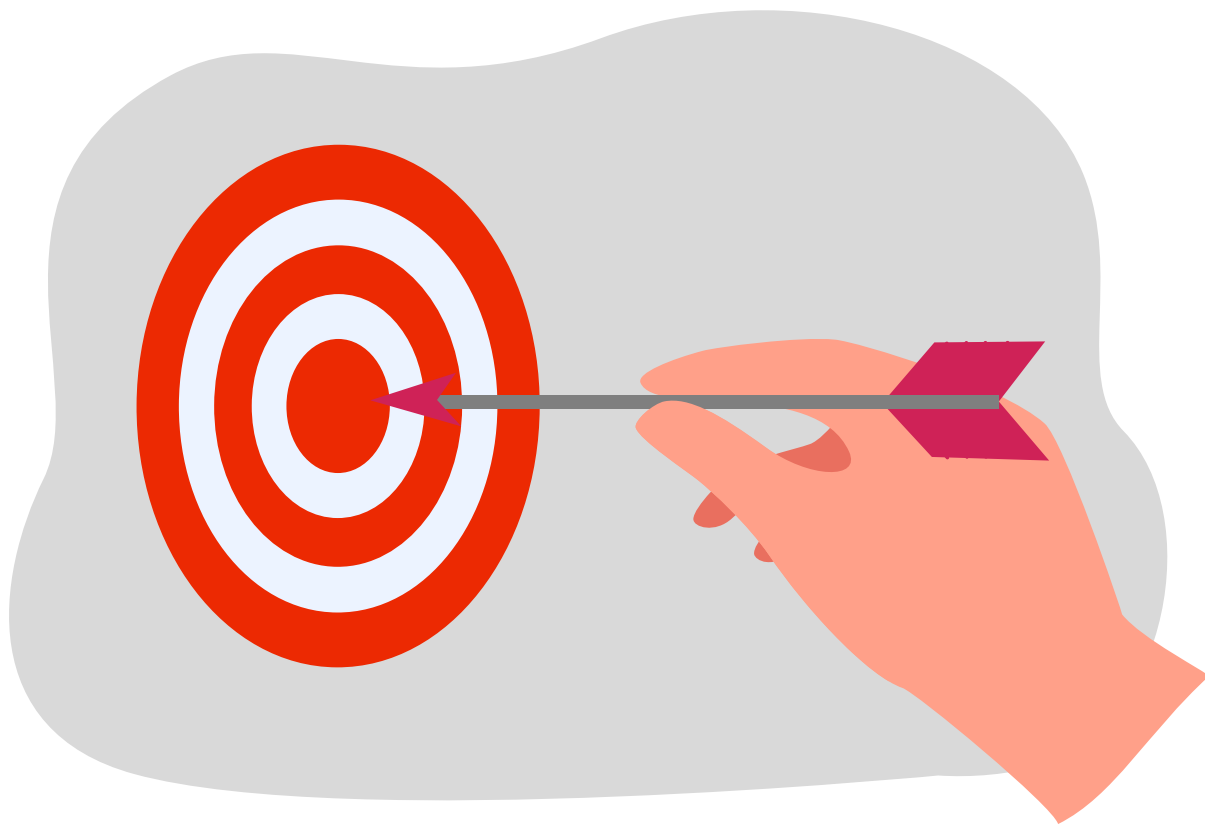
گام یک

زندگی ایده آل خود را تجسم کنید!

حالا که تصمیم گرفتی یک فرد عامل باشی، وقتشه که زندگی‌ای رو که واقعاً

می‌خواهی، تصور کنی.





بذار یه سوال ازت بپرسم؟ 

اگر هیچ محدودیتی در کار نبود، زندگی‌ات چگونه بود؟

تصور کن که زمان، پول، ارتباطات و توانایی‌های لازم را داری .

چه سبک زندگی‌ای می‌خواهی؟ چه کاری انجام می‌دهی؟ چه

چیزهایی را به دست می‌آوری؟

چند حوزه مهم زندگی که باید به آنها فکر کنی

- **سلامتی**
 - ۵ سال آینده از چه ویژگی هایی برخوردارم؟
 - وزن ایده آل من چقدر است؟
 - برنامه تغذیه و ورزشی من چگونه است؟
- **درآمد**
 - ۵ سال آینده در حساب بانکی ام چقدر پول دارم؟
 - چه ماشینی دارم؟
 - چقدر درآمد و سرمایه دارم؟

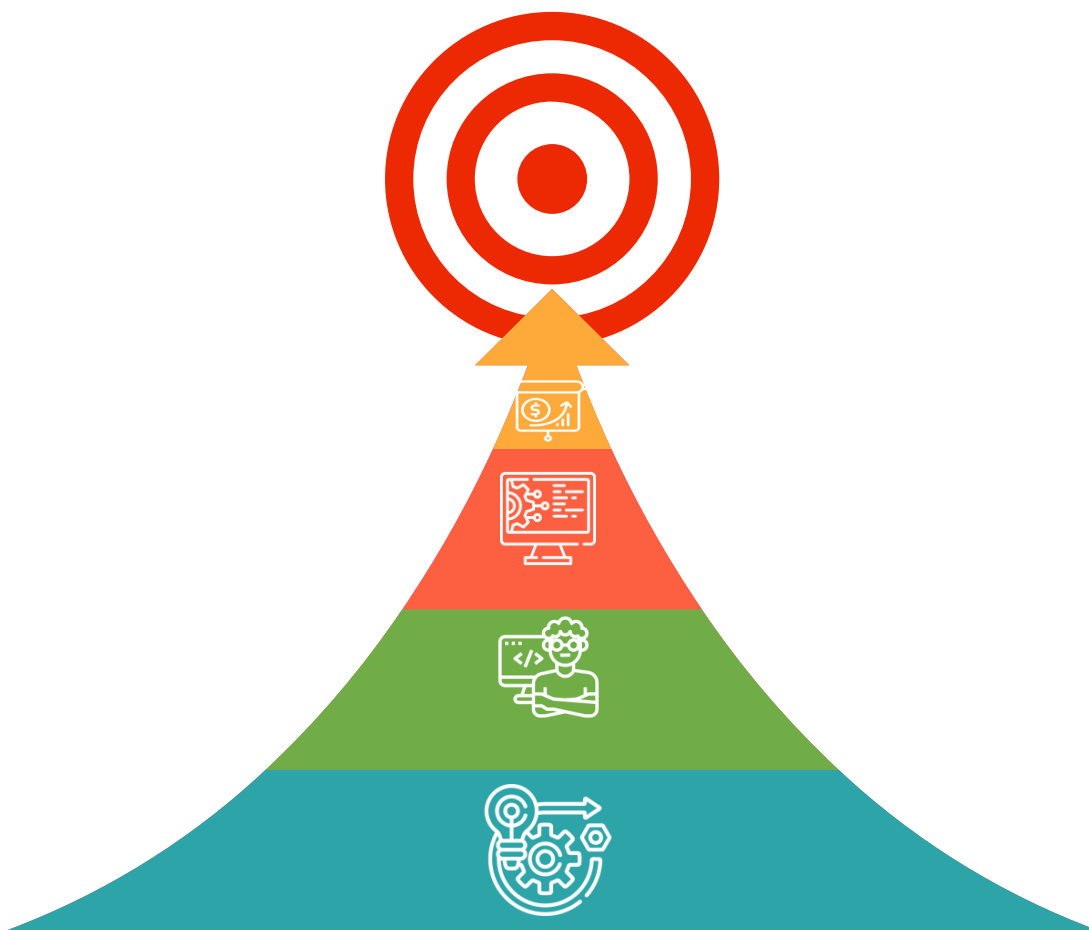


- **شغل و حرفه**
 - امسال، سال بعد یا ۵ سال آینده، می خواهی چیکار کنی؟
 - به انجام چه کاری مشغولی؟
 - کجا کار می کنی؟
- **خانواده و روابط**
 - چه سبک زندگی برای خودت و خانوادت می خواهی؟
 - چگونه و کجا زندگی می کنی؟
 - با چه کسانی رابطه داری؟
 - چه کسانی رو ترک می کنی؟

گام دوم

اهدافت را واضح و دقیق بنویس!

حالا که زندگی ایده‌آل خودت را تصور کردی، وقتشه که اهدافت را به شکلی واضح و دقیق روی کاغذ بیاری.



هدف باید مشخص و قابل اندازه‌گیری باشد!

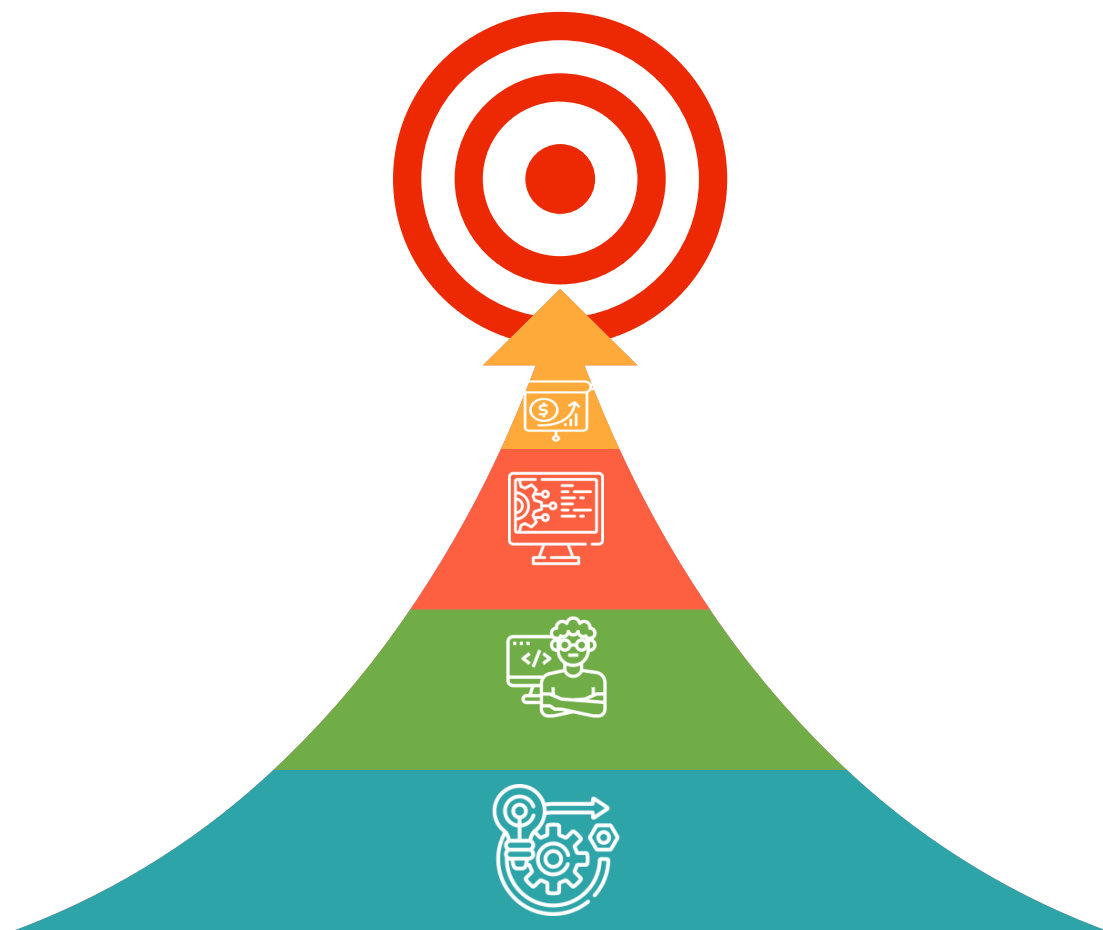
طوری هدف‌ت رو بنویس انگار داری آن رو به یه آنلاین شاپ مثل دیجی کالا یا آمازون سفارش میدی؟

شفاف، دقیق و با جزئیات کامل
و زمان دستیابی به هدف.

فقط ۳٪ افراد، اهدافشان را می‌نویسند،
و بقیه برای همان ۳٪ کار می‌کنند!

نوشتن هدف، تمرکزت را روی مسیر درست نگه می‌دارد
پس همین الان اهدافت را روی کاغذ بیاور!





گام سوم !

برای هدف مهلت انجام تعیین کن!

چرا تعیین زمان مهم است؟



وقتی برای هدف مهلت مشخص می‌کنی،

مغزت آن را جدی می‌گیرد

و همه‌ی انرژی‌ات را برای رسیدن به آن متمرکز می‌کند.

چگونه برای رسیدن به اهداف زمان بندی کنیم؟

اگر به ضرب الاجل تعیین شده نرسیدی،

ناامید نشو!

تاریخ جدیدی تعیین کن و ادامه بده.

اگر هدفت بزرگ است،

آن را به بخش های کوچکتر

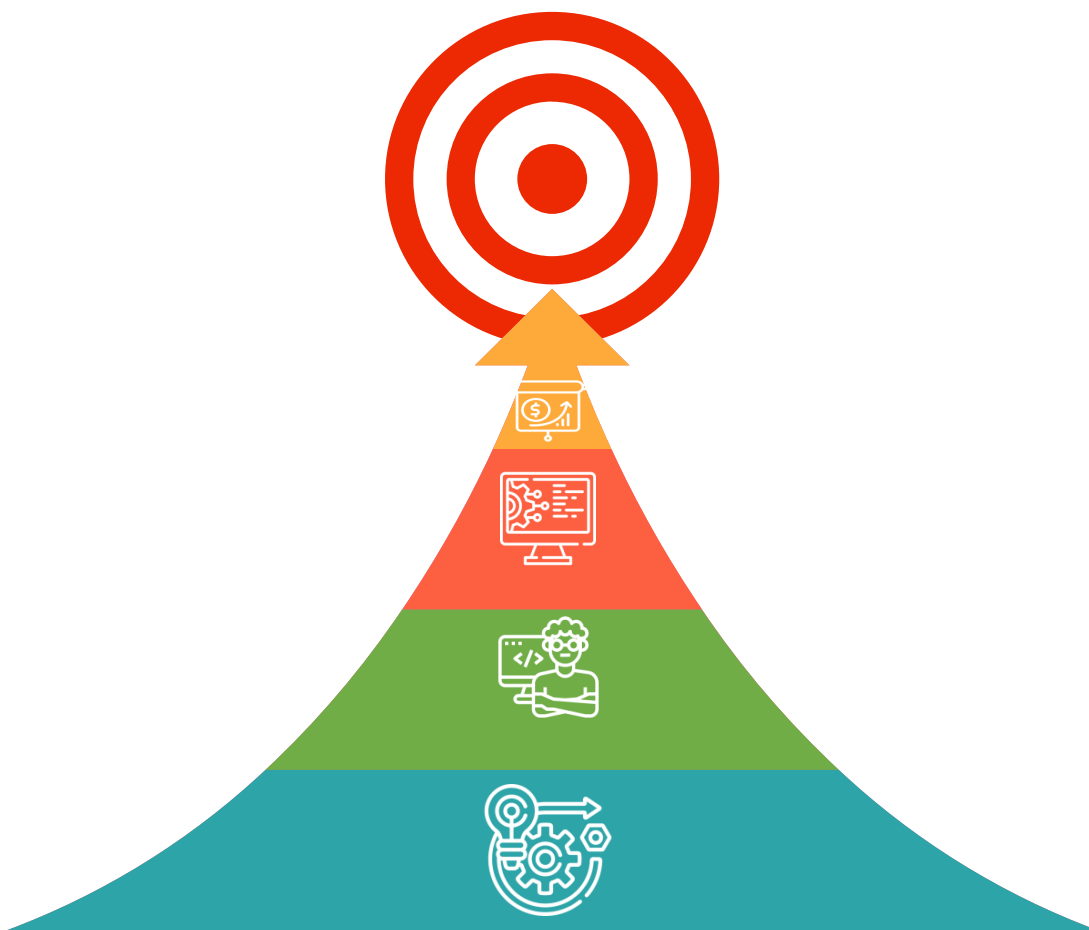
تقسیم کن.



هیچ هدفی غیرممکن نیست،

فقط بعضی ضرب الاجل ها غیر واقعی اند!

پس برنامه ها را انعطاف پذیر کن، اما دست از تلاش برندار!



گام چهارم!

موانع مسیرت رو پیدا کن!

اگر هنوز به خواسته‌ات نرسیده‌ای، حتماً چیزی جلوی راحت را گرفته.

پس اول ببین چه موانعی سر راحت هستند؟

چرا هنوز به هدف نرسیدی؟

اگر هنوز به خواسته‌ات نرسیده‌ای، حتماً چیزی جلوی راحت را گرفته. پس اول ببین چه موانعی سر راحت هستند.

بزرگ‌ترین مانع تو چیست؟

همیشه یک مشکل اصلی هست که سرعت پیشرفت را کم می‌کند. اگر آن را بشناسی و حلش کنی، خیلی راحت‌تر جلو می‌روی.

۸۰ درصد موانع درون خودت هستند!

بیشتر وقت‌ها چیزی که ما را عقب نگه می‌دارد، کمبود یک مهارت، دانش یا عادت درست است.

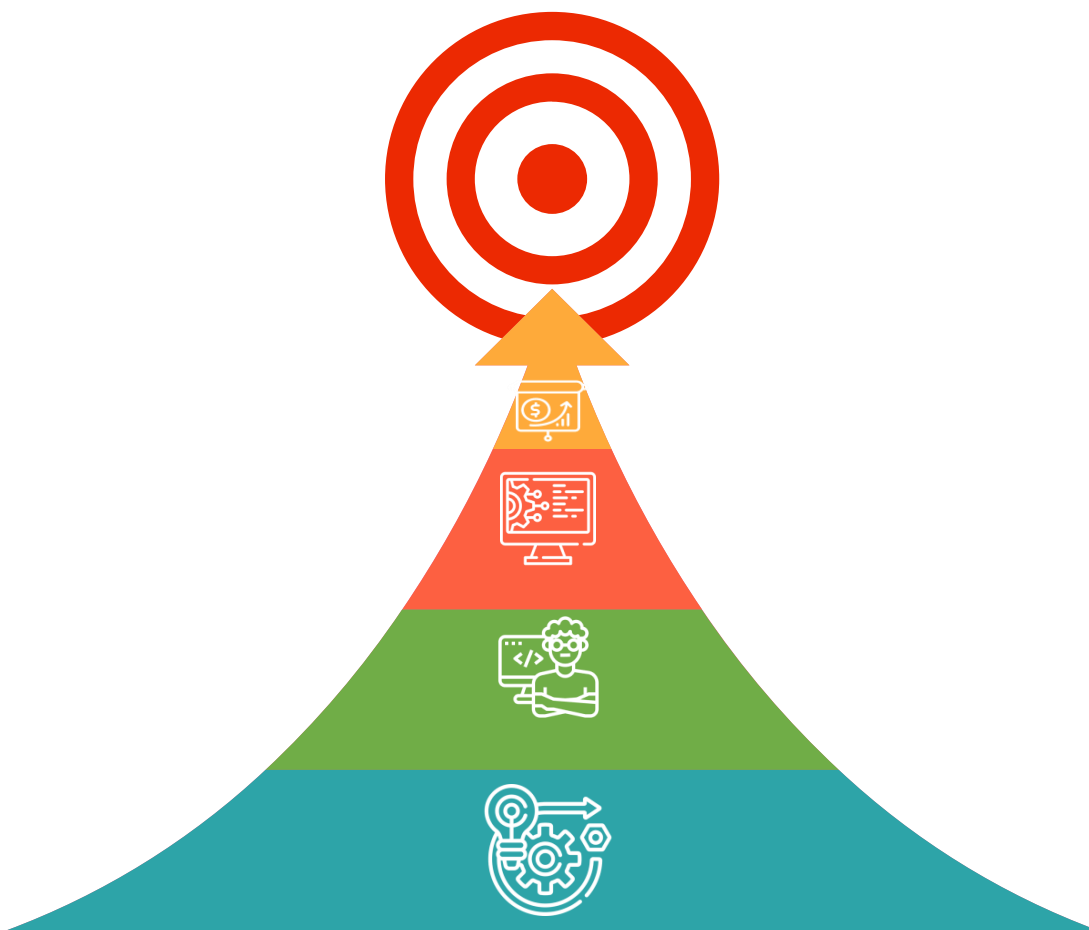
فقط ۲۰ درصد مشکلات مربوط به شرایط بیرونی مثل کمبود پول یا شرایط محیطی هستند.

پس از خودت شروع کن!

به جای نگرانی درباره مشکلات بیرونی، ببین چه چیزی در خودت باید بهتر شود. شاید نیاز داری مهارتی یاد

بگیری یا طرز فکر را تغییر بدهی. هر تغییری که در خودت ایجاد کنی، یک قدم به هدف نزدیک‌تر می‌شوی!





گام پنجم 

مهارت‌های کلیدی برای

رسیدن به هدف را شناسایی کن!

برای رسیدن به هدف، چه مهارت‌ها و را باید یاد بگیری؟



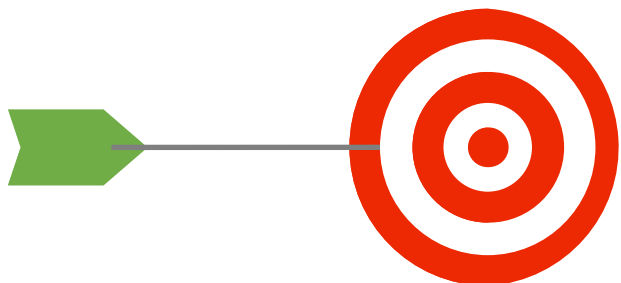
موفقیت تصادفی نیست!

هر هدفی نیاز به مهارت‌های خاص خودش دارد.



برای اینکه در میان ۱۰٪ برتر حوزه‌ی خودت باشی،

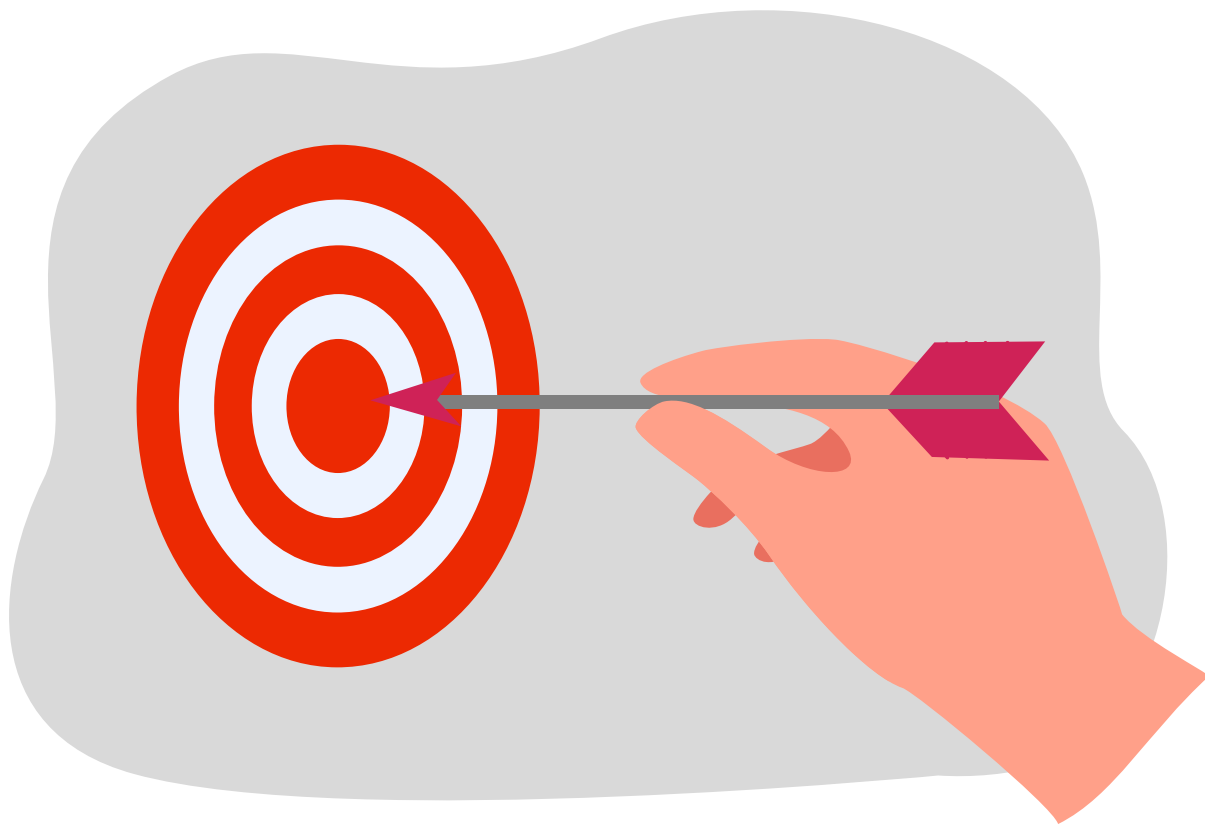
باید مهارت‌هایی را تقویت کنی که بیشترین تأثیر را روی پیشرفت دارند.



حقیقت مهم:

بزرگ‌ترین مانع موفقیت تو معمولاً کمبود یک، مهارت کلیدی است.

این همان چیزی است که رشد تو را محدود می‌کند.



یک سوال طلایی برای پیشرفت سریع تر؟ 

«اگر قرار باشد فقط یک مهارت را به بهترین شکل یاد
بگیری که بیشترین تأثیر را در موفقیت تو داشته باشد، آن
یک مهارت چیست؟»

هر چه که هست، آن را بنویس، برنامه‌ریزی کن و هر روز روی آن کار کن.

مهارت‌هایت را تقویت کن، هدف‌ها را سریع‌تر محقق کن! 



گام ششم

چه کسانی می‌توانند به تو کمک کنند؟

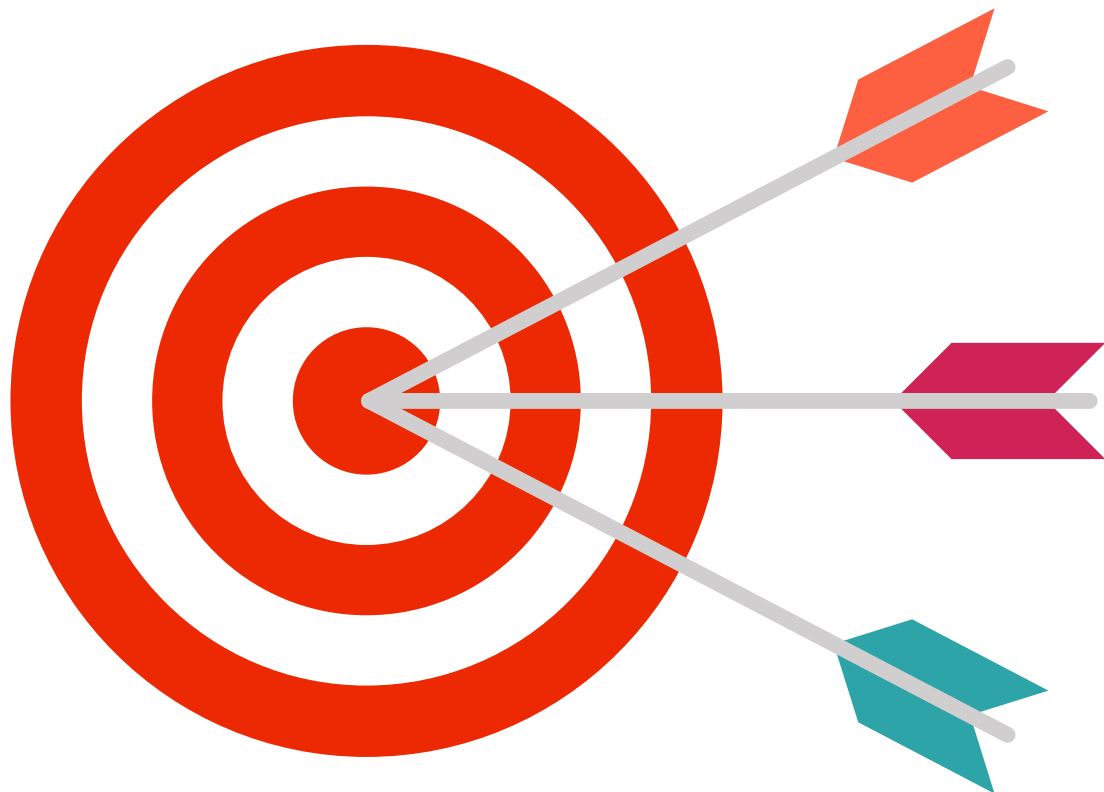


رسیدن به اهداف بزرگ، یک کار تیمی است!

برای اینکه به هدف بررسی، به حمایت و همکاری افراد مختلف نیاز داری.

پس لیستی از تمام افرادی که می‌توانند در مسیر موفقیت به تو کمک کنند، تهیه کن.

از کجا باید شروع کنی؟



❑ خانواده

آیا به حمایت و درک آن‌ها نیاز داری؟

❑ همکاران و مدیران

آیا همکاری و راهنمایی‌شان می‌تواند تو را سریع‌تر به هدف برساند؟

❑ مشتریان و مخاطبان

اگر هدف مربوط به کسب‌وکار است، چه کسانی باید به تو اعتماد کنند و از تو خرید کنند؟



کلید موفقیت: 

کمک کن تا کمکت کنند!

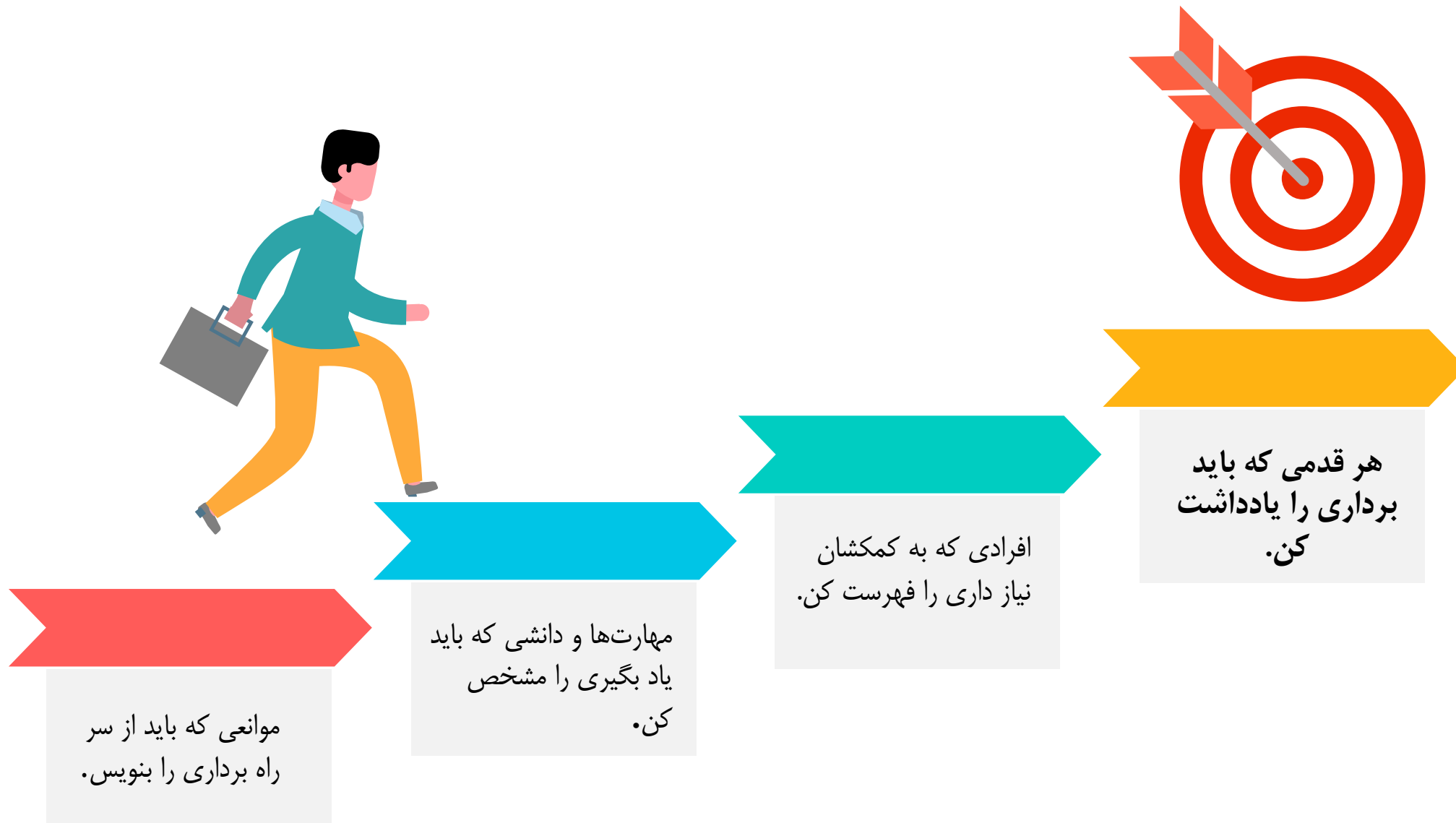
به جای اینکه فقط به فکر این باشی که از دیگران چه چیزی می‌توانی
بگیری، فکر کن چه چیزی می‌توانی به آن‌ها بدهی؟ به افراد کمک کن،
روابط قوی بساز و شبکه‌ی حمایتی خودت را گسترش بده. هر فردی
که در زمان درست وارد زندگی تو شود، می‌تواند مسیر موفقیتت را
متحول کند!



گام هفتم 

**لیستی از تمام کارهایی که برای رسیدن
به هدفتان باید انجام دهید، تهیه کنید!**

برای رسیدن به هدف، باید قدم‌های مشخصی را برداری. پس ...



چرا مهمه که همه اقدام ها و قدم های مسیر را بنویسیم؟

وقتی لیستی از تمام کارهایی که برای رسیدن به هدفان باید انجام دهید را تهیه کردید،

می بینید که هدفان، دست یافتنی تر از چیزی است که فکر می کردید!

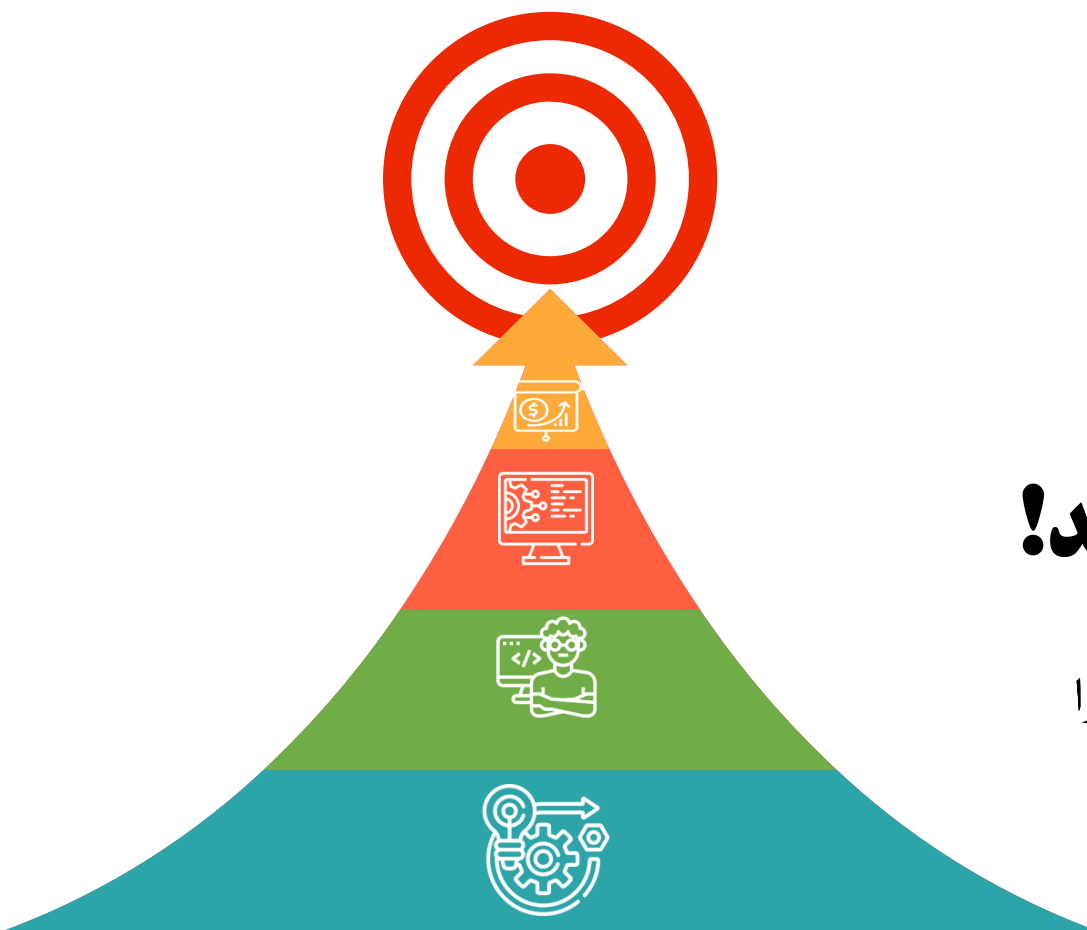


یادت باشد:

یک سفر هزار مایلی، با برداشتن اولین قدم شروع می شود.

هر دیوار بزرگی هم یک آجر یک آجر ساخته می شود!

پس اولین قدم را بردار و ادامه بده! 🖐️



گام هشتم

لیست کارهایتان را سازماندهی کنید!

شما با تعیین اولویت و ترتیب مراحل انجام کارها، می‌توانید لیست خود را سازماندهی کنید.

دو اصل کلید برای سازماندهی کارها وجود دارد

۱. ترتیب

چه کاری را باید قبل از کارهای دیگر انجام دهی؟ کدام مرحله باید اول باشد و کدام مرحله بعد از آن؟

۲. اولویت بندی

کدام کار مهم تر است؟
کدام کار تأثیر بیشتری در موفقیت تو دارد؟
کدام کار است که اهمیت کمتری دارد؟



اصل ۸۰/۲۰ در برنامه ریزی و سازماندهی کارها

□ قانون ۸۰/۲۰ در نتایج

۸۰ درصد از نتایجی که تو کسب می کنی، فقط به واسطه ۲۰ درصد از فعالیت‌هایت حاصل می‌شود. یعنی اگر بتوانی روی مهم‌ترین کارها تمرکز کنی، سریع‌تر و مؤثرتر به هدفت می‌رسی.

□ قانون ۲۰/۸۰ در برنامه‌ریزی:

۲۰ درصد زمانی که برای برنامه‌ریزی صرف می‌کنی، ۸۰ درصد در زمان و انرژی شما که برای رسیدن به هدف لازم داری صرفه جویی می‌کند! .



پس برنامه‌ریزی را دست‌کم نگیر

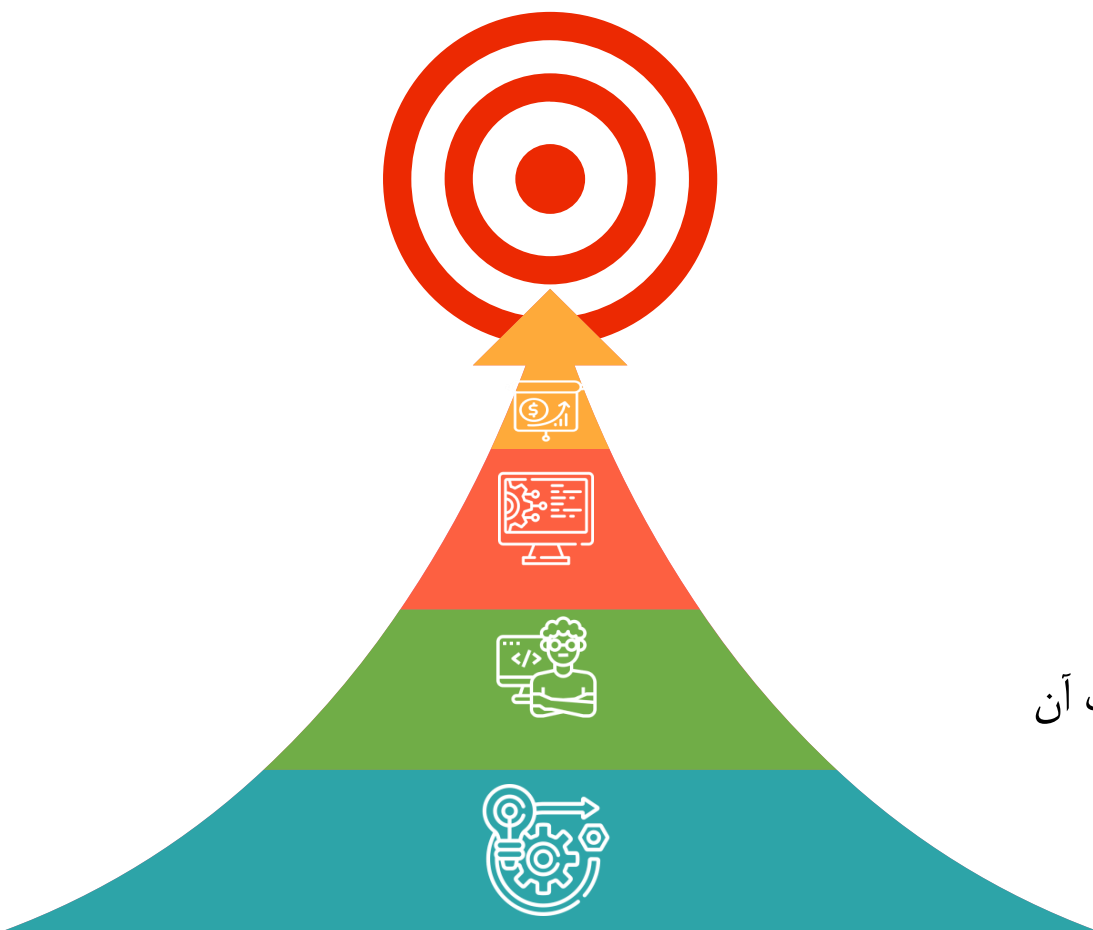
نتیجه اینکه

برنامه‌ات را بر اساس ترتیب و اولویت تنظیم کن.

روی کارهای مهم‌تر تمرکز کن و بقیه را در زمان مناسب
انجام بده.

وقت بگذار و برنامه‌ای هوشمندانه طراحی کن، چون برنامه‌ریزی
زمان تو را ذخیره می‌کند و موفقیت را تضمین می‌کند.





گام نهم

برنامه‌ای مشخص و دقیق بساز!

حالا که لیست کارهایت را مشخص کرده‌ای و اولویت‌های خود را می‌دانی، وقت آن رسیده که آن‌ها را به یک برنامه‌ی عملیاتی مشخص تبدیل کنی.



هر ۱ دقیقه‌ای که صرف برنامه‌ریزی
کاری می‌کنید، ۱۰ دقیقه در انجام
آن کار صرفه‌جویی خواهید کرد.

هر چه در برنامه‌ریزی کارهای خود
حساب‌شده‌تر و دقیق‌تر باشید، در
زمان کمتری به موفقیت بیشتری
دست می‌یابید.

وقتی یک هدف و یک برنامه دارید،
احتمال دستیابی به هدف‌تان را ۱۰
برابر، یا حتی ۱۰۰۰ برابر افزایش
می‌دهید!

برنامه‌ریزی کنید.

لیست خود را مرحله به مرحله از ابتدای راه تا زمان رسیدن به هدف‌تان مرتب کنید.

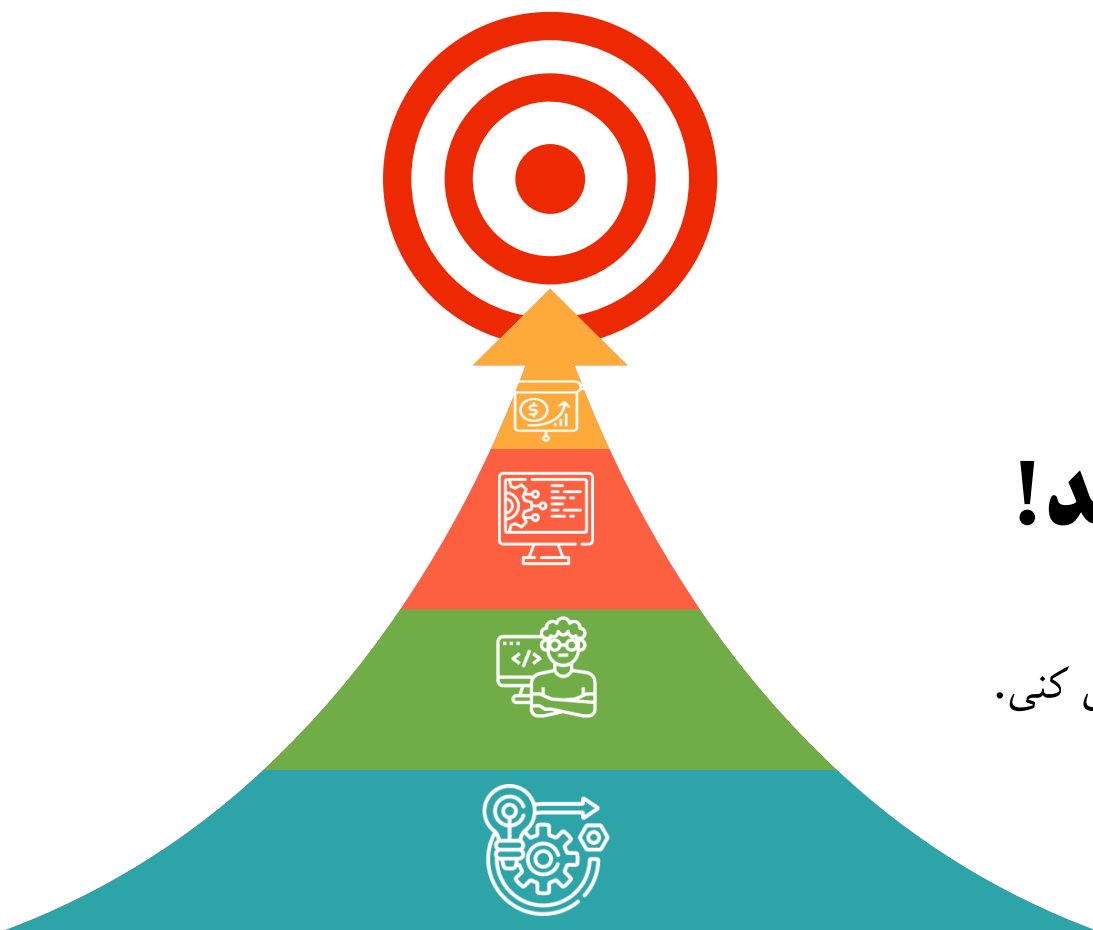


☐ هر روز، هر هفته و هر ماه را از قبل برنامه‌ریزی کنید.

☐ هر ماه را از ابتدای ماه برنامه‌ریزی کنید.

☐ آخر هر هفته، هفته بعد را برنامه‌ریزی کنید.

☐ هر روز عصر یا قبل از خواب برای روز بعد برنامه‌ریزی کنید.



گام دهم

مهمترین کار هر روز را مشخص کنید!

حالا که برنامه‌ریزی کرده‌ای، وقت آن است که مهم‌ترین کار هر روز را مشخص کنی.

با استفاده از اصل پارتو یا همان قانون ۸۰/۲۰ لیست خود را اولویت‌بندی کنید.

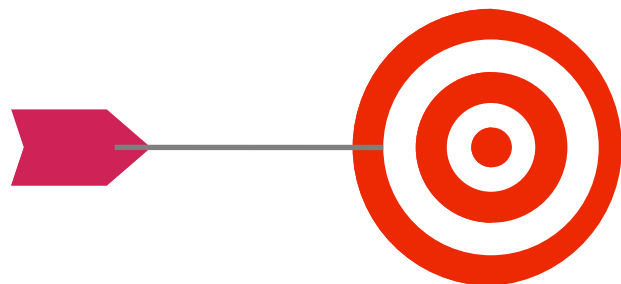


طبق قانون ۸۰/۲۰،

۸۰ درصد از نتایج شما حاصل ۲۰ درصد از فعالیت‌هایتان است . یعنی فقط چند کار کلیدی هستند که بیشترین تأثیر را در رسیدن به هدف‌تان دارند !

پس آن‌ها را پیدا کنید و در اولویت قرار دهید.

چگونه مهم‌ترین کارها را مشخص کنیم؟



از خودت این سوال را بپرس:

«اگر فقط بتوانم یکی از کارهای این لیست را انجام بدم، کدام کار از بقیه کارها مهم‌تره؟»

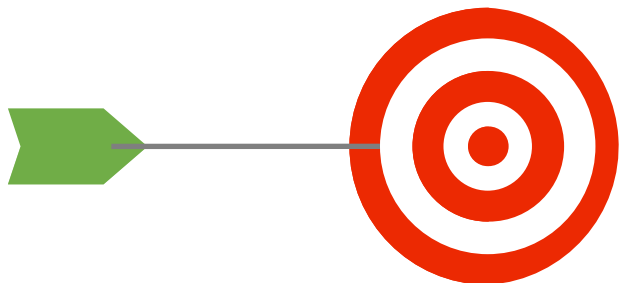
عدد ۱ را کنار آن بنویس.



دوباره بپرس:

«اگر فقط یک کار دیگر می‌توانستم انجام دهم، کدام باارزش‌ترین است؟»

عدد ۲ را کنار آن بگذار.



این کار را ادامه بده تا ۷ کار مهم روزت را به ترتیب اولویت مشخص کنی.

راز موفقیت : تمرکز و تعهد !



تمرکز

یعنی بدانی که دقیقاً چه چیزی می خواهی.

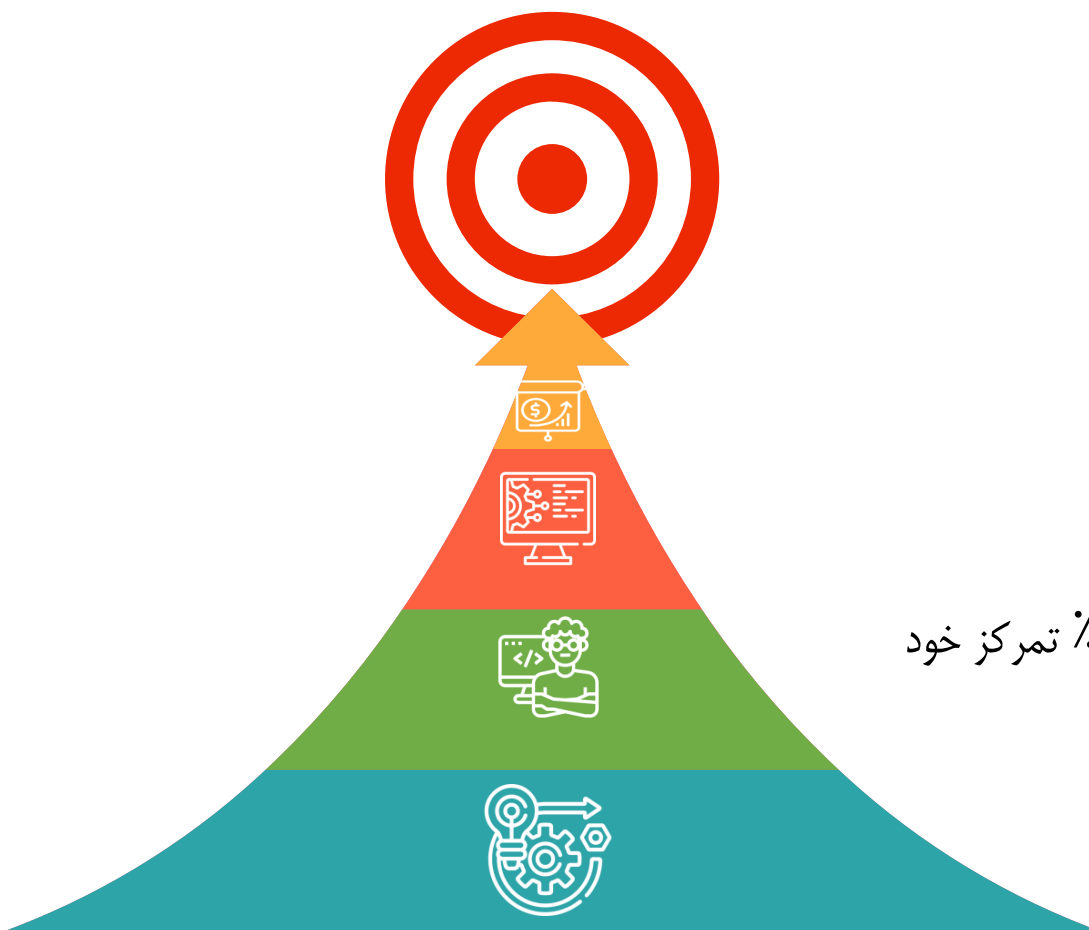
تعهد

یعنی فقط کارهایی را انجام بدی که تو ره به هدفت نزدیک تر می کنند.

گام یازدهم!

عادت تمرکز را در خود ایجاد کن!

وقتی که در مورد انجام مهمترین کار روزانه خود تصمیم گرفتید، سعی کنید ۱۰۰٪ تمرکز خود را روی آن کار بگذارید تا وقتی که آن کار به طور کامل انجام شود.

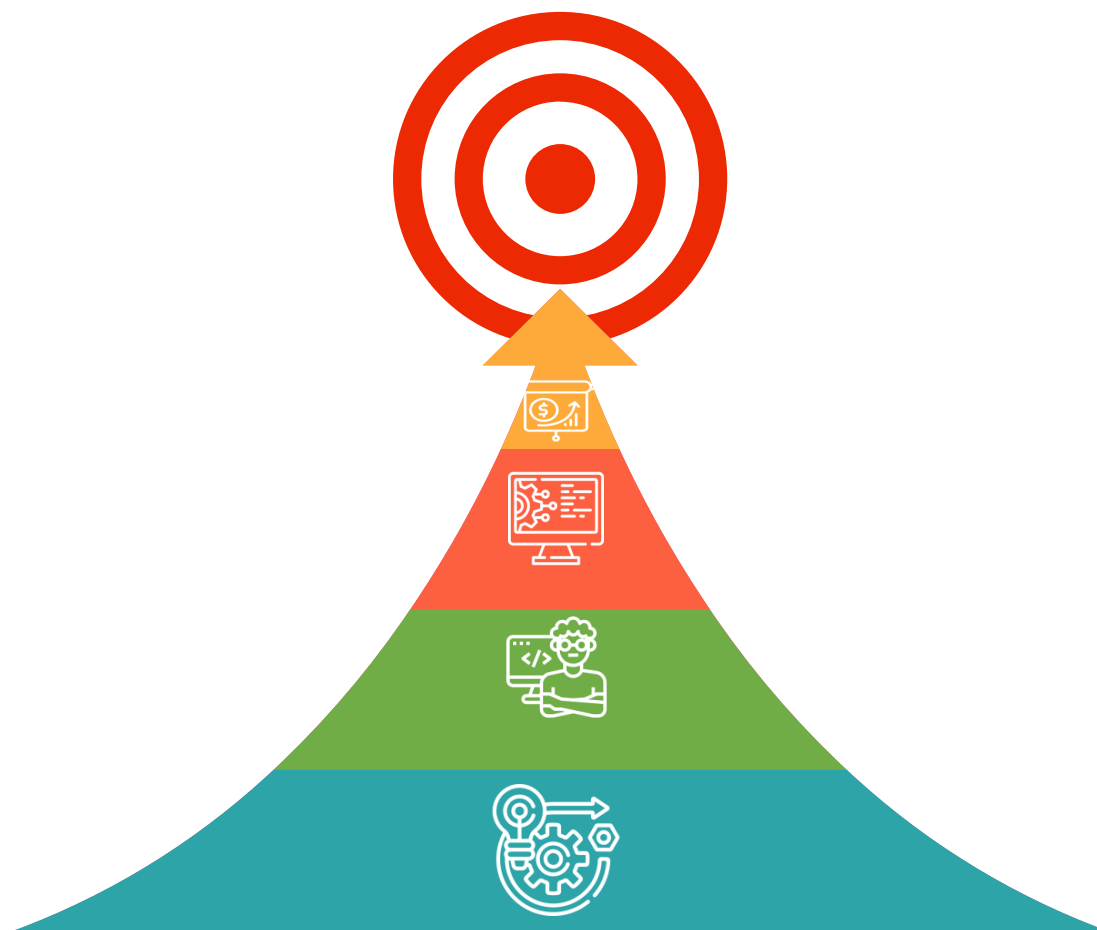




اگر قرار است بیش از یک کار در روز انجام دهید باز هم سعی کنید هر بار تمام تمرکزتان را روی یک کار بگذارید و وقتی آن کار تمام شد به سراغ کار بعدی، بعدی و بعدی بروید.

وقتی که روی مهم‌ترین کار خود به طور متمرکز و بدون هیچ‌گونه حواس‌پرتی کار می‌کنی، کیفیت و کمیت کارهایت دو یا سه برابر می‌شود.

تمرکز کامل و ۱۰۰ درصدی روی یک کار از قدرتمندترین تکنیک‌های مدیریت زمان است.



گام دوازدهم 

اهدافتان را مدام تجسم کنید!

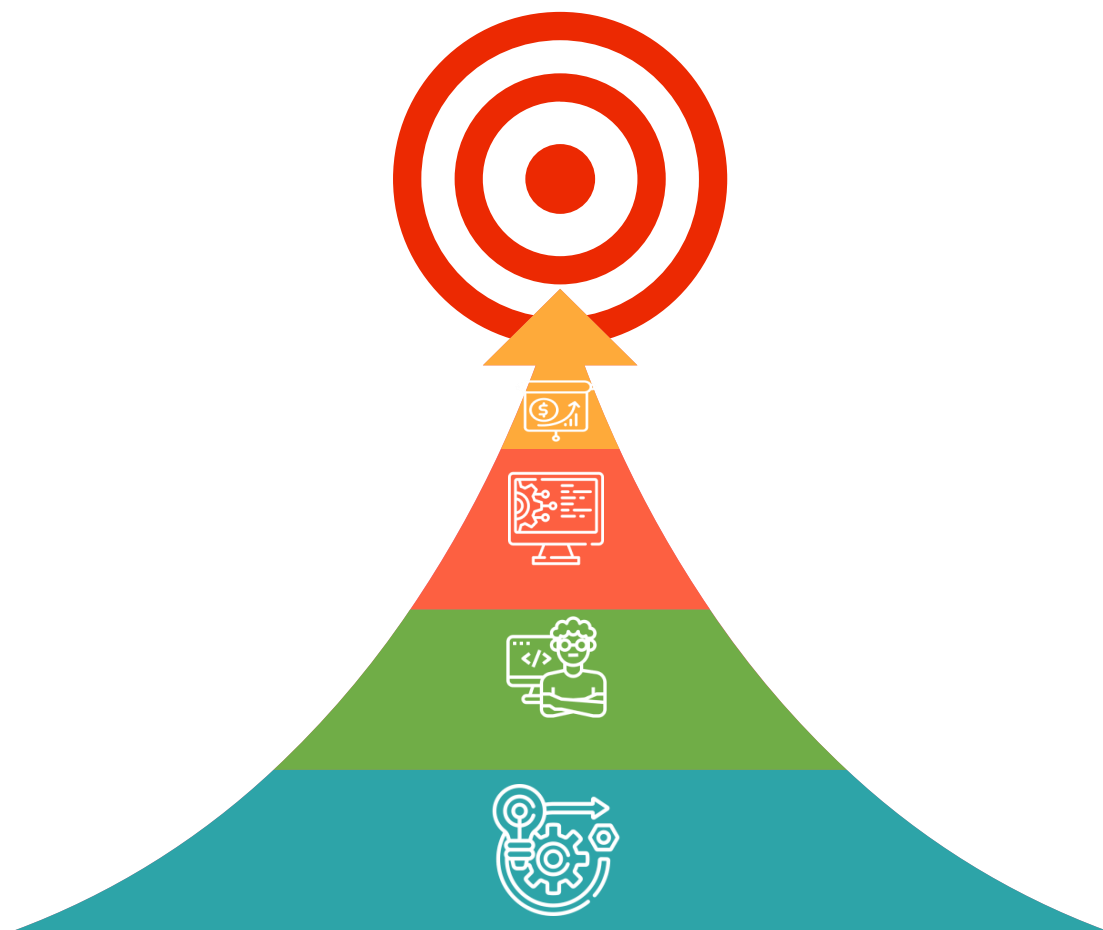
اهداف خود را طوری تصور کنید انگار که همین حالا اتفاق افتاده‌اند.



در ذهنتان تصاویری واضح، روشن، برانگیزنده و احساسی از اهدافتان را تجسم کنید. اهداف خود را طوری تصور کنید انگار که همین حالا اتفاق افتاده‌اند. خودتان را تصور کنید که از رسیدن به این هدف لذت می‌برید. اگر هدفتان خرید یک ماشین است، تصور کنید که با آن ماشین رانندگی می‌کنید.

اگر هدفتان رفتن به تعطیلات است، خود را در تعطیلات ببینید. اگر هدفتان داشتن یک خانه زیباست، خود را در آن خانه زیبا تصور کنید. (مثلا تجسم کن داری توی خونه ورزش میکنی، یا با خانواده‌ات داری غذا میخوری و...). 😊

هر روز صبح بعد از بیداری یا شب‌ها قبل از خواب ۵ دقیقه وقت بذار و تجسم کنید که واقعا به هدفتان دست پیدا کرده‌اید. این کار رو به یک عادت روزانه تبدیل کنید.



گام سیزدهم !

تمرین تعیین مهمترین هدف !

در ابتدای این مسیر در قدم اول، شما با ایده‌آل‌سازی و تعیین چشم‌انداز کلی خود، اهداف بلندمدت و الهام‌بخشان را مشخص کردید. این اهداف، مانند تصاویری کلی از آینده‌ای مطلوب هستند که به شما انگیزه می‌دهند. اما برای تبدیل این تصاویر به واقعیت، لازم است آن‌ها را به اهدافی دقیق، مكتوب و به زمان حال تبدیل کنیم.



همانطور که در قدم دوم تاکید شد، هدفی که نوشته نشده باشد، خیال و آرزویی بیش نیست. به همین دلیل، در این مرحله، که مرحله‌ی مهمی در عملی کردن اهداف است، می‌خواهیم این اهداف کلی و مبهم را به اهدافی دقیق‌تر، قابل اندازه‌گیری، دست‌یافتنی، مرتبط و دارای محدودیت زمانی ([هدف گذاری اسمارت](#)) و مهم‌تر از همه به صورت مکتوب و با فعل زمان حال تبدیل کنیم، گویی که همین حالا محقق شده‌اند.



در این قدم، به اهداف خود شکل عملی و اجرایی می‌دهیم و مشخص می‌کنیم دقیقاً چطور، چه زمانی و با چه منابعی به آن اهداف کلی که در قدم اول مشخص کردیم برسیم. این مرحله، نقطه‌ی تحول از رویا به برنامه و از آرزو به هدف واقعی است و مقدمه‌ای برای انتخاب و تمرکز بر مهم‌ترین هدف در قدم بعدی است.



۱. همین الان یک کاغذ تمیز بردار

۲. کلمه «اهداف» را همراه با تاریخ امروز در بالای صفحه بنویس.

۳. خودت را ملزم کن حداقل ۱۰ هدفی که می‌خواهی در سال آینده یا در آینده‌ای نزدیک به

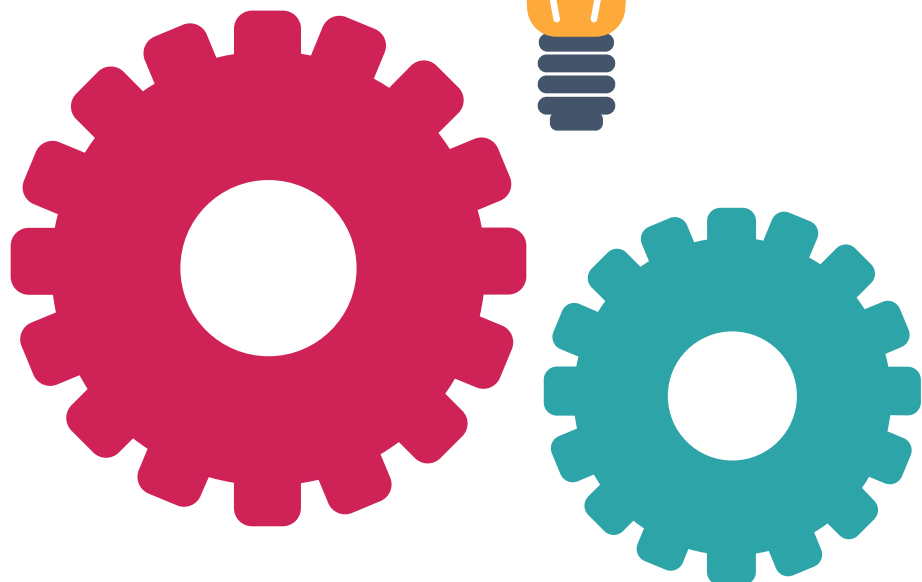
آنها دست پیدا کنی را بنویسی.

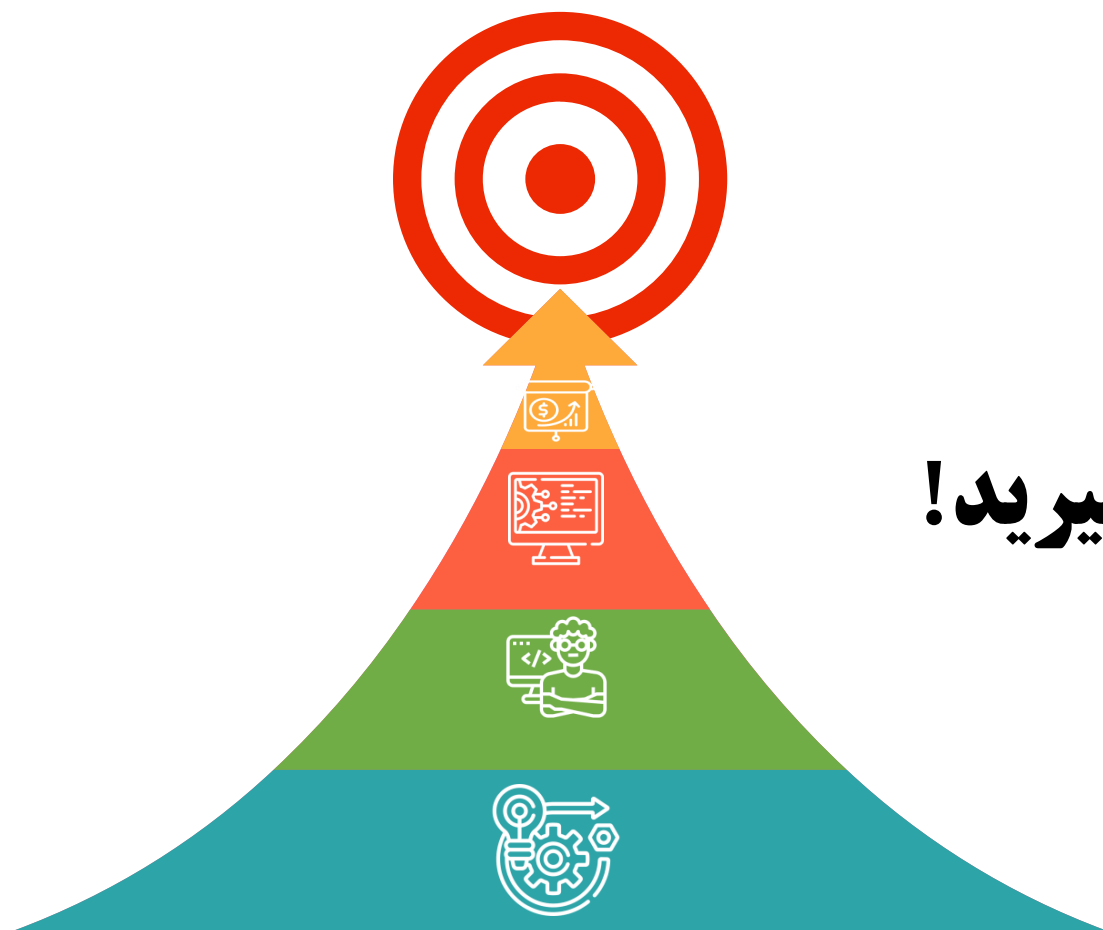
۴. هر هدف را با کلمه «من» شروع کنید.

۵. اهداف خود را به صورت دقیق و با فعل زمان حال بنویس، گویی که محقق شده‌اند.

۶. از بین ۱۰ هدف مهمترین هدف را انتخاب کنید و آن را به بالای صفحه منتقل کنید.

۷. با آن یک هدف شروع کنید.





گام چهاردهم !

در مورد هدف اصلی خود تصمیم بگیرید!

وقتی که ۱۰ هدف اصلی خود را لیست کردید، از خودتان بپرسید

که: اگر من بتوانم در طول ۲۴ ساعت چوب جادویی‌ام را تکان دهم

و فقط به یکی از اهداف این لیست دست پیدا کنم، کدام یک از

اهداف بیشترین تأثیر مثبت را بر زندگی‌ام خواهد گذاشت؟

پاسخ شما به این سوال هر چه که هست، دور آن هدف خط

بکشید و سپس، آن هدف را به بالای برگه کاغذ منتقل کنید.



مراحل زیر را روی آن هدف مهم اجرا کنید.



هدف خود را واضح و با جزئیات بنویسید.

۱

برای هدف‌تان مهلت تعیین کنید

۲

مهمترین مانع یا موانعی را شناسایی کنید

۳

دانش و مهارت‌های لازم را شناسایی کنید

۴

مراحل زیر را روی آن هدف مهم اجرا کنید.



لیست افرادی که به حمایتشان نیاز دارید را آماده کنید.

۵

لیست کارهایی که باید انجام دهید را آماده کنید.

۶

لیست کارهایتان را اولویت بندی کنید

۷

لیست کارها را سازماندهی و برنامه ریزی کنید.

۸

مراحل زیر را روی آن هدف مهم اجرا کنید.



مهمترین کاری را که هر روز باید انجام دهید مشخص کنید.

۹

نظم و انضباط داشته باشید و بر روی هر کاری که انجام می دهید تمرکز کنید.

۱۰

هر روز ۵ دقیقه تجسم کنید که واقعا به هدفتان دست پیدا کرده‌اید.

۱۱



دوست عزیزم در پایان یادآوری می‌کنم که تصمیم بگیر جزء گروه افراد عامل باشی مسئولیت رسیدن به اهداف و انتخاب هایت را بپذیر و از پیش تصمیم بگیر که هیچ‌گاه تسلیم نشوی، حتی اگر مشکلات و موانع پیش رویت قرار بگیرند. هر بار که در برابر شکست‌ها و ناامیدی‌های حتمی که با آن‌ها روبه‌رو خواهی شد، مقاوم می‌مانی و از آن‌ها عبور می‌کنی، قوی‌تر و بهتر می‌شوی. شخصیت تو عمیق‌تر و مستحکم‌تر می‌شود و اعتماد به نفس و عزت نفس تو بیشتر می‌شود.



هدف تو باید این باشد که در نهایت به فردی تبدیل شوی که "متوقف نشدنی" است.
دقیقا تصمیم بگیر که چه می‌خواهی، آن را بنویس، برنامه‌ای برای رسیدن به آن تنظیم کن و هر روز روی آن کار کن. اگر این روند را بارها و بارها انجام دهی تا به یک عادت تبدیل شود، به زودی بیشتر از آنچه که بسیاری از افراد در چندین سال به دست می‌آورند، دستاورد خواهی داشت.

منتظر شنیدن نظرات شما هستیم

اگر از خواندن این راهنمای الکترونیک لذت بردید از شما دعوت می کنیم با نوشتن یک نظر به گسترش آگاهی در مورد آن کمک کنید. بازخورد شما نه تنها به ما در معرفی این اثر یاری می رساند، بلکه می تواند الهام بخش افرادی باشد که به دنبال راهنمایی کاربردی برای افزایش سطح عملکرد خود و سازمانشان هستند. هر نظر هرچند کوچک می تواند تاثیر بزرگی بر انتخاب دیگران داشته باشد. منتظر شنیدن نظرات ارزشمند شما هستیم.



🌐 www.iranperformanceskills.com

📷 [iranperformanceskills](https://www.instagram.com/iranperformanceskills)

☎ 021-91690616