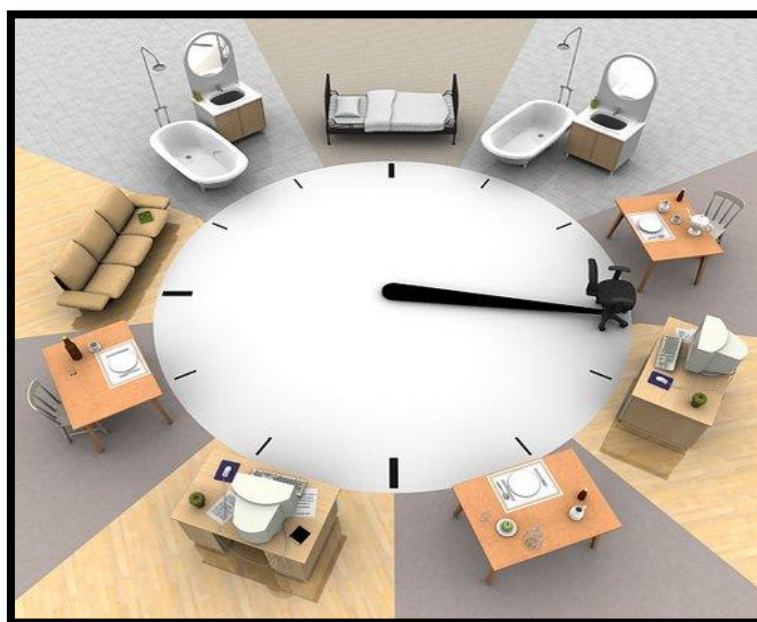


چگونه برنامه ریزی نماییم تا به اهداف خود برسیم؟

الف-براستی آیا می دانید که زندگی عملاً چیزی جز تحقق رویاها و اهداف مهم زندگی شما نیست پس قبل از هر تصمیمی خوب است برای خود هدف هایی را در نظر بگیرید که واقعاً شما آنها را دوست دارید و از خواستن و داشتن آنها لذت برده، به آرامش می رسید. باور کنید که کمیت و مقدار زندگی و طول عمر شما مهم نیست، بلکه مهم تلاش در بهبود کیفیت زندگی است که انسان را به سوی کامل شدن هدایت می کند، زیرا کسانی که بتوانند حتی یک روز با آرامش زندگی کرده و برای چیزهایی که می خواهند تلاش کنند، زندگی پر بار و بانشاطی خواهند داشت. هدفی را که برمی گزینید باید ببینید که آن اهداف تا چه میزان با باورها، توانمندی ها و علاقه تان هماهنگ هستند. فکر کنید که با تحقق این هدف به چه احساس و روحیه ای می رسید و زندگی برای شما چه معنایی می یابد. پس از کشف این احساسات و یادداشت آنها، آن احساسات را در جلوی اهداف خویش بنویسید و به تجزیه و تحلیل آن پردازید. نوشتن این احساسات در جلوی اهدافتان، راهنمای مؤثری برای اولویت بخشیدن به اهداف مهم زندگی است. با نوشتن اهداف مورد علاقه تان، قدرت تحقق آنها را چند برابر می کنید. نوشتن اهداف باعث فعال ماندن ذهن و درگیر ماندن آن با هدف می شود.



ب- یاد بگیرید، در مسیر زندگی "هر چیزی" را به هر قیمت نخواهید، یعنی سعی کنید چیزهایی را نخواهید که ارزش تلاش کردن را داشته باشد. برای رسیدن به مقصود، نباید «پافشاری» کرد. اجازه دهید که «اراده جهانی»، تلاش و پشتکار شما را به سرانجام برساند. اراده جهانی، پشتوانه صبر و توکل در راه بوده و آن، نیرویی است که «تعادل» را در کائنات برقرار می‌سازد. یعنی، باید خواسته شما در راستای خواسته اراده جهانی باشد تا کمک به تکامل مسیر کائنات کرده، تعادل را در راه ایجاد کند. حال اگر تلاش شما به ثمر نشست، خوب معلوم می‌شود که به ایجاد «تعادل» و «تکامل» حرکت هستی کمک کرده‌اید و اگر خواسته شما برآورده نشد، باید خوشحال و مسرور باشید که به «عدم تعادل» در جهان هستی دامن نزده‌اید. پس در هر دو صورت برنده و موفق شما هستید.

ج - در فرایند خواستن، باید به آن چیزی که می‌خواهید، تمرکز کرده، سپس ساده‌ترین راه‌حل را برای رسیدن به خواسته‌های خودتان پیدا کنید. همه این واقعیت را می‌دانند که، برای انسان‌ها از همه چیز مهم‌تر، رسیدن به خواسته‌هایشان است، لذا بهتر است تنها بر "خواسته" خود تمرکز کنید، آن‌گاه خواهیم دید که راه‌های بسیاری به سوی تان باز خواهند شد تا شما را به سر منزل مقصود برسانند. این را باور داشته باشید که اگر بر هر چیز تمرکز داشته باشید، سرانجام به آن خواهید رسید. اگر بر فقر و شکست تمرکز کنید، همان را دریافت خواهید کرد و اگر بر علم و ثروت و دانایی، متمرکز شوید، بیش از آن، قسمت شما خواهد شد.

د- موفقیت و برنده شدن در زندگی، «خواستن» است و برای آن باید «تلاش»، «پشتکار»، «صبر» و «توکل» داشت. واقعیت این است که توکل و صبر از عناصر اصلی‌اند پس اگر توکل نباشد، یقین آلوده به شک و ترس شده و ایمان سست می‌شود و تلاش و پشتکار شما نیز از بین می‌رود.

ط - برای رسیدن به مقصود، باید تلاش و پشتکار فراوان همراه با رغبت و تمنای رسیدن به خواسته را داشت، در غیر این صورت از آن چه به دست می‌آوریم راضی و خوشحال نخواهیم بود.

ق- استعدادیابی : طبیعی است استعدادها و علایق انسان‌ها برای انجام کارها و فعالیت‌ها متفاوت است و لذا "هرکسی باید هدفی را انتخاب کند که در آن استعداد دارد، تا آن هدف علاقه‌ی او را به خود جذب کند. مثلا اگر کار مطابق استعداد و مورد علاقه انسان نباشد و انسان آن را فقط به خاطر درآمد و مزد انجام دهد، این اثر تربیتی را ندارد و شاید فاسدکننده‌ی روح آن فرد نیز باشد. انسان وقتی کاری را انتخاب می‌کند، باید استعدادیابی هم شده باشد.

ص- فراهم بودن فضای و امکانات مناسب برای کار و تلاش مطلوب تر. غالب اوقات کمبود یا نبود فضا و امکانات لازم موجب می‌شود کارها متوقف و یا ضعیف شود. گاهی افراد در تشخیص و مقیاس اندازه‌گیری کارها، اهداف و آرمان‌ها دچار مشکل می‌شود، لذا همت و تلاش خود را به هدر داده و یا از وصول به اهداف و آرمان‌های بلند و بزرگ باز می‌ماند. باید به خاطر سپرد که هر رفتنی به مقصد نمی‌رسد بلکه برای پیمودن راه‌های درست باید ابزار مناسبی با خود به همراه داشت. آن ابزار مهم و استراتژیک تحقق ایده آل‌ها در دل دوراندیشی نهفته است. اهمیت دیگر این قضیه از آن جا ناشی می‌شود که انسان‌های موفق در تعامل خلاق با محیط پیرامون خود هستند و موجب می‌شوند تا از حداقل امکانات و و ظرفیت‌های تولیدی و اقتصادی حداکثر بهره‌برداری را در جهت رشد و پیشرفت دریافت نمایند. انسان پرتلاش و موفق همان طور که روح و روان خود را سامان می‌دهد، به همان نحو محیط کاری خود را به خصوص شرایط شغلی خود را دگرگون می‌سازد. ادیسون شخصیتی است که توانست توسط سعی و تلاش و پشتکار مضاعف خویش سر منشأ خدمات ارزنده و برجسته نه تنها به اقتصاد اجتماع خویش بلکه به کل جهان باشد.

همت بلند دار که مردان روزگار از همت بلند به جایی رسیده اند

س- انسان قبل از اینکه یک موجود متفکر باشد، یک موجود خیال پرداز است. تمامی شور و نشاط و شگفتی‌های زندگی انسان‌ها از قدرت تخیل او سرچشمه می‌گیرد. اگر در امروز از خودت تلاش و کوششی به خرج ندهی، فردای تو شبیه به امروز تو خواهد شد، همچون روزهای گذشته. آدمی تا

زمانی که به تلاش و کوشش خویش ادامه می دهد، شکست خورده محسوب نمی شود. هر فکر و تصور ناامید کننده ای که در ذهن خود دارید همین حالا آن را از ذهن خود خارج کنید و به هر چیز که در دست دارید و در زندگیتان اتفاق بیفتد فکر کنید و این امر را محال ندانید. غیرممکن برای شما وجود ندارد. وجود انسان به این پوست و گوشت و استخوان محدود نمی شود، بلکه در درون انسان نیروها و استعدادهایی نهفته است که او می تواند بوسیله ی این توانایی ها هر اتفاق بزرگی را در زندگیش رقم بزند. همه بزرگان با رنج و محنت های زیادی رو به رو بوده اند ولی هیچگاه در برابر موانع تسلیم نبودند و به راه خویش ایمان داشتند. مطمئناً موفقیت نیازمند تعهد و چشم برداشتن از اهدافتان است. اغلب مردم تنها وقتی فاصله بسیار کمی با موفقیت دارند، به اشتباه دست از تلاش برمی دارند و تسلیم می شوند.

ش - برای دست یابی به یک زندگی سعادت مند قبل از هر تلاشی بایست از اساتید و اندیشمندان خُبره و مجرب و صدیق کمک و یاری بگیرید، همچنین بسیار خوب است که در تمامی مراحل یادگیری و تجارب خودتان، حتماً یادداشت برداری کنید زیرا انسان باید همیشه در یادگیری علم و دانش و به حافظه سپردن و نوشتن مطالب مهم بکوشد. پس یاد بگیرید دانش را با نگارش، به بند بکشید و نگه دارید. واقعیت این است که بر حافظه انسان نمی توان اعتماد کرد. هر دانشی که روی کاغذ نیاید، با مرور زمان از بین می رود. آنچه رهاورد مطالعات و تحصیلات انسان است، مجموعه ای از دانستنی هاست که برای حفاظت از آن ها باید به یادداشت کردن پرداخت تا هم برای خود انسان، هم برای دیگران و نسل های آینده ثمربخش شود.

ض - اعتقاد بیش از اندازه به شانس و اقبال موجب تنبلی و نیز به سرخوردگی فرد منتهی می شود. افراد زمانی که به طور بیمارگونه به شانس اعتقاد پیدا می کنند و احياناً افرادی را می بینند که جایزه یی برنده شده اند و دریافت این جایزه تاثیر ویژه یی در زندگی آنها داشته، به طور افراطی در فعالیت های شرکت می کنند که شرایط مشابهی را برای آنها فراهم آورد و زمانی که این اتفاق

نمی‌افتد آنها زمان زیادی از عمر خود را در آرزوی رسیدن به یک اتفاق نادر سپری کرده‌اند و در نهایت حاصلی برای آنها به دست نیامده و این موضوع موجب سرخوردگی آنها خواهد شد. برای پیشگیری از چنین اتفاقی، به جای اینکه شما و دیگران به طور مداوم صحبت و تصویر افرادی را در ذهن خود و دیگران نمایش دهند که، در اثر یک اتفاق ناگهانی که به شانس مرتبط است زندگی آنها متحول شده، جریان زندگی افرادی را به ببینید که خود ساخته‌اند و با تلاش و پشتکار زندگی شان را متحول کرده‌اند.

ظ- در واقع چیزی بعنوان شکست وجود ندارد. هر عملی پیامدی دارد و ممکن است آن پیامد همیشه آنچه شما در جستجویش هستید، نباشد. اما به هر حال پیامد است. اگر نتایج تلاشتان را بررسی کنید و پیوسته آنچه را کارآیی ندارد، اصلاح کنید موفقیت را کسانی می‌یابند و آنرا حفظ می‌کنند که با ذهنیت مثبت در تلاش دائم هستند. به نظر بنده موفقیت به معنی اول شدن و یا بهتر شدن نیست. وقتی برای رسیدن به مقصود همه‌ی توان خود را به کار می‌بندیم، پیروزیم. و پیروزی یعنی تلاش کردن و در راه رسیدن به هدف بیشترین سعی را انجام دادن است و لو سعی و تلاشمان از دیگران بیشتر و بهتر نباشد. تلاش کنید و در میدان تلاش و مبارزه چون کوه استوار بمانید. وظیفه‌ی ما تلاش کردن است و این را هم بدانیم که خداوند همواره با ماست و هر وقت صلاح بداند و در ما شایستگی ببیند موفقیت را به ما ارزانی خواهد داشت.

ع- صبر و مقاومت در برابر مشکلات و نامالایمات مختلف زندگی رمز موفقیت هر انسان کمال طلب و موفق است، شکی نیست که شکرگزاری از این نعمت در پیشگاه خداوند متعال و ایجاد ارتباط قوی تر با خالق هستی در تقویت این ویژگی نقش به‌سزایی خواهد داشت بلاها، مشکلات و نامالایمت‌ها برای افراد با ایمان به ترفیع درجات و نزدیک شدن به حضرت حق است و اگر مؤمنین از این دریچه به سختی‌های زندگی نگاه کنند تمام آن نامالایمت‌ها را شیرین خواهند دید. نکته‌ای که باید به آن توجه داشت، این است که هر کاری که بدون در نظر گرفتن خدا انجام

شود، یا به مقصد نمی‌رسد و یا بی‌نتیجه می‌ماند. انسان‌هایی هستند که کار می‌کنند، ولی کارشان بیهوده است و افزون بر آن، چون رنگ خدایی ندارد، در جامعه نمود پیدا نمی‌کند. چنین افرادی زیانکارترین مردم به شمار می‌روند؛ زیرا دستاورد تلاش خود را نمی‌بینند.

نتیجه‌گیری:



بدترین افراد کسانی هستند که از تغییر امتناع می‌کنند و خواسته‌هایی

را مطرح می‌کنند که با تلاش‌های کلی ناسازگار است. زندگی فراز و نشیب‌های بسیاری دارد، لحظه‌ای شاد و لحظه‌ای غمگین، لحظه‌ای امیدوار و لحظه‌ای نومید. بارها اتفاق افتاده که فرد بعلت داشتن مشکلات زیاد، از زندگی و داشتن لحظاتی توأم با آرامش بی‌نصیب مانده است. هر انسانی هدفی دارد و برای رسیدن به اهداف متعالی خود در تلاش است. این داستان زندگی همه ماست. روزی به دنیا می‌اییم و روزی دیگر مجبور به ترک آن می‌شویم، اما تنها با انجام وظایفی که بر عهده ما گذاشته شده است، می‌توانیم از این پل، به خوبی گذر کنیم. چه بسیار افرادی هستند که در اندوه عمر از دست رفته به سر می‌برند و از اینکه چه کارهایی می‌توانستند انجام دهند، ولی ندادند، در رنجند. امروز جوانید و شاداب، تحرک و انرژی دارید، می‌توانید هر کاری را بخواهید، انجام دهید. اما فردا چه؟ آیا فرصت کافی برای فردا در اختیار شما قرار داده شده است؟ نگاهی به پدر بزرگها و مادر بزرگها بیندازید! اینها زمانی مانند شما بودند، نشاط جوانی در وجودشان موج می‌زد و امید در قلبشان لانه کرده بود، اما به گمان اینکه جوان هستند و فرصت برای زندگی دارند، به کارهای دیگر پرداختند و اکنون زمان پرداختن به نیازمندیهایشان را از دست داده‌اند! پس باید تلاش کرد. هر آنچه را می‌توان امروز به انجام رساند، انجام دهید. کار و تلاش با انسان متولد می‌شوند. بنابراین، باید از همان ابتدا لجام آنها را به دست گرفت و راه

زندگی کردن را هموار کنید، ارزش آدمی از روی کاری که انجام می‌دهد، سنجیده می‌شود. فردی که پر کار است و در کار خود دقت و سرعت و مهارت دارد، شیفتگان بیشتری را به سمت خود جذب می‌کند. در مقابل، کسی که کار را به عنوان یک اصل از اصول لازمه زندگی نمی‌شناسد و به آن اهمیت زیادی نمی‌دهد، از آنجایی که پس از مدتی سربار جامعه می‌شود، ارزش و اعتبار خود را در میان مردم از دست می‌دهد و مورد توجه آنان قرار نمی‌گیرد. امروز و فردا کردن برای انجام امری، زمان آن را هدر می‌دهد. با شروع هر کار، نقطه امیدی در انسان ایجاد می‌شود و انجام هر کار نیز تجربه جدید به انسان می‌آموزد که تا سال‌های سال می‌تواند مورد استفاده دیگران قرار گیرد. هر کس باید سعی کند خودش کار خودش را انجام دهد تا بتواند جوابگوی آن باشد. خداوند در این مورد فرموده است: «کسی بار گناه دیگری را به دوش نمی‌کشد و نیز برای انسان، جز آنچه در راهش کوشش نماید، چیزی وجود ندارد، البته این انسان روزی نتیجه کوشش خود را خواهد دید.» خداوند به کسانی که تلاششان در راه خشنودی او باشد، چنان پاداشی می‌دهد که آنها را خشنود کند. واقعیت این است که اگر بر هر کاری که انجام می‌دهیم، خدا را حاضر و ناظر بینیم، کمتر دچار ناراستی و کجی می‌شویم. حال باید دید در این بین چه کسانی می‌توانند نقش موثر و مفیدی در تقویت اراده و داشتن روحیه مناسب و حس اعتماد به نفس برای خود داشته باشند. سرنوشت دست خودماست و خداوند ما را مختار آفریده، اگر بخواهیم میتوانیم با هر نوع شرایطی زندگی کنیم و برای داشتن یک زندگی آرام، شکرگزار پروردگاران باشیم. همینطور اگر نخواهیم شرایط را قبول کنیم، میتوانیم زندگی را بر خود و اطرافیان تلخ کرده و در انزوا و تنهایی، آینده خود و خانواده مان را تباه کنیم. و اگر چنانچه هیچکدام یک از این موارد را نمی‌توانید انجام دهید، به آسمان نگاه کنید، زیرا در آسمان کسی هست که به شما فکر می‌کند، پس بارالها تا تو را دارم فکر نداشتن هیچ چیز آزارم نمی‌دهد، چون می‌دانم تو آنقدر مهربان و بخشنده ای که هر چیزی را به موقع اش به این بنده حقیرت میدهی.

در نهایت اصلاً عجله نکنید بلکه فقط تلاشتان و دقت خودتان را بیشتر کنید. اما کاری نکنید که وقت

رسیدن به هیچکدام از این اهداف را پیدا نکنید و همه را نیمه کاره و تمام نکرده رها کنید. وقتی اهدافتان را تعیین کردید و فعالیت های لازم برای رسیدن به هر کدام از آنها را نیز مشخص کردید، کمی از نگرانی هایتان کم خواهد شد. مطمئن باشید خیلی بیشتر از هم سن و سالان خود برای آینده برنامه ریزی کرده اید. وقتی کارتان را به طور کامل انجام می دهید و از خودتان صد در صد مایه می گذارید احساس رضایت و شادی بیشتری خواهید کرد. زمانی را که به مدرسه می رفتید به خاطر بیاورید آن روزهایی که تمام تکالیفتان را به بهترین نحو انجام می دادید با چه احساسی به سوی مدرسه می رفتید؟ آیا احساس شوق بیشتری نداشتید؟ وجدان یا رضایت درونی در بسیاری از مواقع محک خوبی برای سنجش رفتار های ماست. جهان برای تنبیه افراد تنبل و متکبر روش خاصی دارد، چیزهای زیادی ممکن است در زندگی یا حرفه شما روبه راه نباشد و شما هم هیچ تلاشی برای سر و سامان دادن به آنها انجام ندهید. در واقع هنگامی که شما باری به هر جهت و بی هدف زندگی می کنید اوضاع زندگی هم روز به روز وخیم تر می شود. بوکسوری که حریف خود را دست کم می گیرد و یا تاجری که نسبت به رقبای خود بی تفاوت است نمونه های خوبی هستند از کسانی که تکبر باعث شکستشان شده است. روانشناسان وجود هدف را یکی از نشانه های زندگی موفق و پایدار می دانند. از نظر آنان انسان های هدفمند همواره دنبال راهکارهایی هستند که با سرعت و کیفیت بیشتری اهدافشان را محقق و زندگی زیبایی را برای خود و اطرافیانشان مهیا سازد. هدف گذاری و برنامه ریزی لازمه یک زندگی موفق و با نشاط است و افرادی که به دنبال خوشبختی و سعادت می گردند قطعاً برای رسیدن به آن هدفمند و بانگیزه حرکت می کنند .

