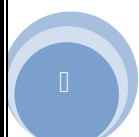


زندگی ایده آل و دوست داشتنی **دست یافتنی** نیست بلکه **ساختنی** است.



# 1start.ir





کم کم داریم به روزهای پایانی سال ۹۵ نزدیک می شویم.

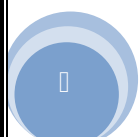
سال ۱۳۹۵ برایتان چطور بود؟ مقدر به فواسته هایتان رسیدید؟ آیا از اتفاقات آن راضی بودید؟

خیلی بد بود؟! خوب بود ولی ای کاش بهتر می شد؟ سال ۹۶ چطور باشد بهتر است؟ من که تا دو سه سال قبل همیشه به ماه های آخر سال نزدیک می شدم به این فکر می کردم که چرا تغییر مثبت بزرگی در زندگیم اتفاق نمی افته؟ چرا هر چی تلاش می کنم، باز نمی تونم خودم رو از قشر متوسط جامعه جدا کنم و زندگیم تغییر چشمگیری داشته باشه؟

من که خیلی تلاش می کنم و پشتکار دارم پس چرا دستاوردهام پائینه؟ اصلا من که خیلی توانایی هام بیشتر از آدم های دور و برم هست که اوضاعشون از من بهتره؟

پس چرا من تو زندگی دارم درجا می زنم و یا اونقدری که دلم می خواد پیشرفت ندارم؟

تمام این چراها و فکرهایی شبیه به اینها باعث شد من چندین سال در مورد این موضوع تمقیق کنم.



بیش از ۲۵ تا کتاب در این زمینه بود مطالعه کردم و هر چه فیلم آموزشی در این موضوع توسط برترین اساتید موفقیت دنیا تهیه شده بود تماشا کردم.

به طور مداوم جدیدترین مقالات روز دنیا که در مجلات خارجی معروف و معتبر مثل success و ... چاپ می شدند رو خوندم.

به نتایج عجیبی دست پیدا کردم، نتایجی که بعضی هاش رو اول که می خوندم براهم عادی نبودند و باورشون باورش نمی تونستم بکنم.

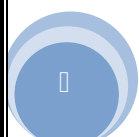
پیش فوادم گفتم بذار یک بار این روش هایی رو که این همه اساتید بزرگ دنیا راجع بهش صحبت کردند و روی یک موضوع اتفاق نظر دارند رو تست می کنم؛ اگر تو زندگی واقعی جواب نگرفتم بی خیال همه شنیده ها و آموخته هام می شم.





اما نتایجی که برایم اتفاق افتاد واقعا متمیز کننده بود !!!!!!!

داشتم شاخ در می آوردم !!!!!!!



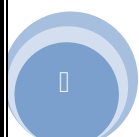
من اصلا تلاش و کوشش خودم رو در زندگی زیاد نکرده بودم ولی روش تلاش کردنم  
فرق کرده بود.

در عرض یک سال تونستم به آرزوهای چند سال قبل زندگیم برسم و همگی در دنیای  
واقعی براهم شکل گرفته بودند !!!!

تصمیم گرفتم تمام رازهایی رو خودم یاد گرفتم و تو زندگی تست کردم که دیدم  
جواب میدن رو برای آدم هایی که تشنه پیشرفت و موفقیت هستند فاش کنم.

آدم هایی که مثل من نه تو جامعه پارتی بانفوذی دارن و نه پشتوانه مالی آنپنانی  
که عامل ارتقاشون بشه.

می فواهم اطلاعاتی کاملا کاربردی رو در اختیارتون قرار بدم و نه صرفا توهومات  
تئوری که کارائی ندارند.



## آیا سرنوشت را می توان از سر نوشت؟



آیا شما به این موضوع فکر کرده اید که اگر تمام سرنوشتتان در دست خودتان بود،

چه اتفاقی می افتاد؟!

آیا می شود سرنوشت را دوباره طراحی کرد و مطابق خواسته های خود نوشت؟

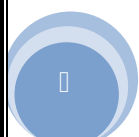
## با اطمینان کامل می گوییم: بله

اگر روش کار را بدانید و با تکنیک های آن آشنا باشید می توانید به تمام خواسته

های زندگی خود دست پیدا کنید.

راهش را که یاد بگیرید؛ دیگر برایتان فرقی ندارد می خواهید به خواسته مادی برسید

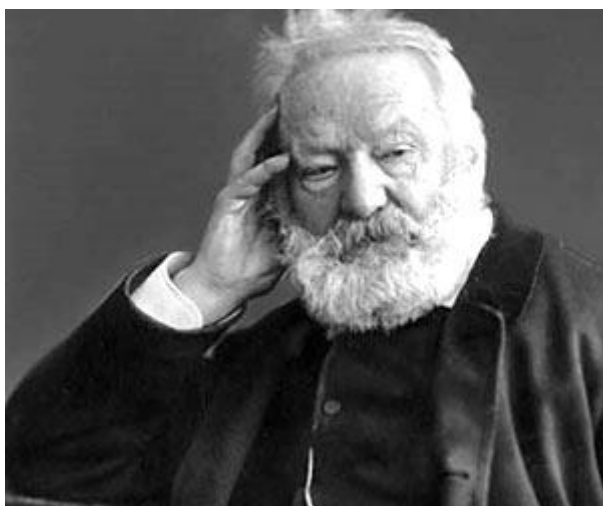
یا معنوی.



می‌فروایید درآمدتان افزایش یابد یا روابط احساسی و عاطفی قوی‌تری داشته باشید.

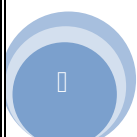
**تعیین هدف های آگاهانه را طراحی سرنوشت نیز نامیده اند.**

در واقع با تعیین هدف های مشخص می توان سرنوشت خود را آگاهانه شکل داد.



## ویکتور ہوگو:

زندگی شما از زمانی آغاز می شود که کنترل سرنوشت خود را به دست بگیرید.



## فرق رویا و هدف

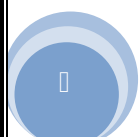


اکثر انسان ها در زندگی رویاها و آرزوهایی دارند.

در طول گذران عمر تعداد زیادی از آن ها فراموش می شوند و تعدادی دیگر هم آن قدر دست نیافتنی هستند که ناامید از تمقق شان می گردند.

فقط تعداد کمی از رویاها هستند که در دنیای واقعی رنگ حقیقت به خود گرفته و اجرایی می شوند.

**بمقدر فوب می شد اکثر رویاهایمان در زندگی روزمره اتفاق می افتاد !!!!**



## تبدیل رویا به هدف



بهترین روش برای تحقق رویاها این است که هر رویا و خواسته ای که در ذهن داریم را به هدف تبدیل کنیم و بعد برای رسیدن به آن هدف برنامه ریزی و تلاش نماییم.

هنگامی که فرد به جای آرزو کردن و رویا پردازی و ای کاش گفتن و غرغر کردن از وضعیت فعلی خود، اهدافی قدرتمند منطبق با ارزش های خود داشته باشد، به سمت یک زندگی مثبت پیش می رود.

امساسات و هیجانات منفی مثل اضطراب، افسردگی، ناکامی، ترس، عصبانیت و استرس به سراغ افراد بدون جهت گیری و بی برنامه می روند و در نتیجه این گونه افراد به طور معمول هیچ گاه امید و هدف متمرکزی ندارند.

اگر نگاهی به زندگی خود بیندازیم، می بینیم که بسیاری از کارهای غیر ضروری را انجام می دهیم و نامشان را به اشتباه می گذاریم «مسئولیت های خود» و بعد می گوئیم «می فوایم» و «دوست داریم» که به موضوعات مهم زندگی بپردازیم و وقتمان را صرف آن ها کنیم؛ اما هرگز برای آن ها زمان کافی وجود ندارد.

بسیاری از انسان ها هدف های بزرگی ندارند تا برای رسیدن به آن ها تلاش و کوشش لازم خود را انجام دهند.

این افراد بیشتر اسیر دیدگاه های کوچک و محدود ذهنی خویش قرار می گیرند و به شکلی افراطی درگیر امور روزمره زندگی خویش می شوند.

برای رسیدن به فواید واقعی باید بزرگ اندیشید، اهداف بزرگی را انتخاب کرد و با انگیزه، تمرکز و احساس مسئولیت بیشتری تلاش کرد.

پیمودن هزارن کیلومتر با یک قدم شروع می شود و هدف نیز اولین قدم برای انجام هر کاری محسوب می شود.

بسیاری از مردم به این علت در زندگی خود موفق نمی شوند که تعریف روشنی از هدف های خود ندارند.

هدف ها به انسان انرژی می بخشند و کمک می کنند که موفق تر، خوشحال تر، سازگار تر، سرزنده تر و از لحاظ مالی ثروتمندتر از افراد بی هدف باشند.

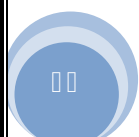
جهت و مقصد مورد علاقه خود را مشخص نمایید و در آن مسیر حرکت کنید تا آن چه را در زندگی می خواهید به دست آورید.

در واقع تعیین هدف های مشخص یعنی داشتن نقشه های مشخص برای ساختن آینده.

همه افراد کامیابی را دوست دارند و به آن فکر می کنند ولی بسیاری هرگز به موفقیت نمی رسند، چون هدف مشخصی ندارند.

در واقع اگر ندانند به کجا می روند، چطور و چه زمانی انتظار دارند به آنجا برسند. چه فرقی می کند از کجا بروند.

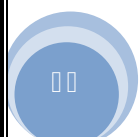
اگر واقعا ندانید چه می خواهید، چگونه آن را به دست خواهید آورد! □





### برایان تریسی:

هر چقدر با وضوح بیشتری بدانی که چه می خواهی و ماضی برای دستیابی به آن انجام دهی، احتمال موفق شدن و رسیدن به آن بیشتر می شود.



## هدف گذاری مهم ترین عامل موفقیت



تعیین هدف و هدف گذاری در موفقیت بسیار بیشتر از عواملی مانند هوش،  
تمصیلات و امکانات مالی است.

افرادی که می دانند به کجا می روند، شانس بهتری برای رسیدن به مقصد دارند.

اگر مقصد خود را ندانید احتمالاً این فطر وجود دارد که ساعت ها و روز ها به دور خود  
بپروید و این یعنی شما در زندگی مضور دارید ولی هیچ رشد و پیشرفتی نمی کنید.

**تمقیقات نشان داده است، افرادی که برای فعالیت های مرفه ای و شغلی خود  
هدف تعیین کنند، دستاوردهای بیشتری داشته و پیشرفت های بیشتری می کنند.**

تمام متفحصان بر این باورند که تعیین هدف عامل متمایز کننده بین افراد  
معمولی و انسان های موفق و مؤثر هست.

هدف یک نتیجه یا پیامد شخصی و قابل اندازه گیری است که فرد می خواهد در یک چهار چوب زمانی خاص به آن دست یابد.

هدف در حقیقت جهت گیری به سوی مقصد است.



### هدف گذاری همان سدسازی است!

همه می دانیم که با سدسازی آب های روان و پراکنده و هرز را می توان یک جا جمع کرد و با کانالیزه کردن آن، شرایطی را به وجود آورد تا از آب های پشت سد به بهترین نحو استفاده کرد.

وقتی هدف های مشخص و شفاف را تعیین و برای رسیدن به آن تلاش می کنید همانند جمع آوری آب های پراکنده و هرز، استعداد و انرژی های پراکنده خود را همسو کرده و آن ها را در مسیر بهره برداری قرار می دهید.

## هدف گذاری عامل پیشرفت فردی و سازمانی

سازمان ها شرکت های کوچک و بزرگ تجاری یا خدماتی از ابتدا تعیین هدف کرده و برای رسیدن به آن هدف برنامه ریزی می کنند.

بنابراین برای رسیدن به هر نوع پیشرفت، تعیین هدف و برنامه ریزی برای رسیدن به آن یک ضرورت است.

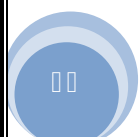
همه ما در زندگی به اهدافی رسیده ایم، اما هنوز چیزهای بسیاری در ذهن ما وجود دارند که منتظرند اتفاق بیفتند.

انتخاب هدف های آگاهانه و درست، اولین قدم برای رسیدن به هدف های واقعی است.

شرط رسیدن به موفقیت، داشت تصویر روشن از هدف و فواسته خود و اتخاذ تدابیر لازم و تلاش در این راه است.

هر چه بیشتر راجع به هدف اصلی و راه رسیدن به آن بیندیشید، بیشتر قانون جذب را در زندگی تان به کار می گیرید.

هیچ کس برنده یا بازنده به دنیا نمی آید، برنده بودن یا بازنده بودن به طور دقیق نتیجه تفکر و کردار خود انسان است.





### هدف ها منابع نور در بیابان تاریک زندگی

شکست خورده ها کسانی هستند که هدف های دقیق و روشن نداشته و با دست کم گرفتن خود، هدف های کوچک و مقیر تعیین می کنند.

**فعالیت بدون برنامه باعث و بانی هر شکست است.**

برای رسیدن به آنچه تا کنون نداشته ای باید مسیری را طی کنی که تا امروز در آن قدم نگذاشته ای.

ما یک بار فرصت داریم و باید از آن به بهترین نحو استفاده کنیم.

ما خیلی خوب می دانیم که در زندگی چه نمی خواهیم، اما نمی دانیم دقیقاً چه چیزهایی رو می خواهیم.

ساده ترین و بزرگترین امکاناتی که در اختیار داریم عقل ماست که به کمک آن می توانیم اهداف خود را تعیین کنیم و برای رسیدن به آن تلاش کنیم.

**یاد بگیریم بزرگ فکر کنیم و کوچک عمل کنیم.**

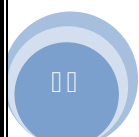
هر چه اهداف دقیق تر و واضح تر باشند، احتمال رسیدن به آنها بیشتر است. خودتان را بر اساس اهدافتان برنامه ریزی کنید.

روزانه بیش از ۵۰ هزار فکر فواسته یا نافواسته از ذهن هر انسان عبور می کند. کسی که هدف را در ذهنش نگه دارد، در روزمرگی های زندگی آن را فراموش نمی کند.

انسانی در فردا به دستاوردی می رسد که امروز رویایی در سر داشته باشد و برای رسیدن به آن هدف گذاری نماید.

**اگر بخواهید کاری را انجام دهید راهش را پیدا می کنید و اگر نخواهید، بهانه اش را می یابید. طرامی صمیع الویت ها مانع ضعف عملکرد می شود.**

هر چه این احساس نیرومندتر شود، سعادتمندتر می شوید و اعتماد به نفس بیشتری می یابید.



## هدف گذاری انگیزه بخش ادامه راه



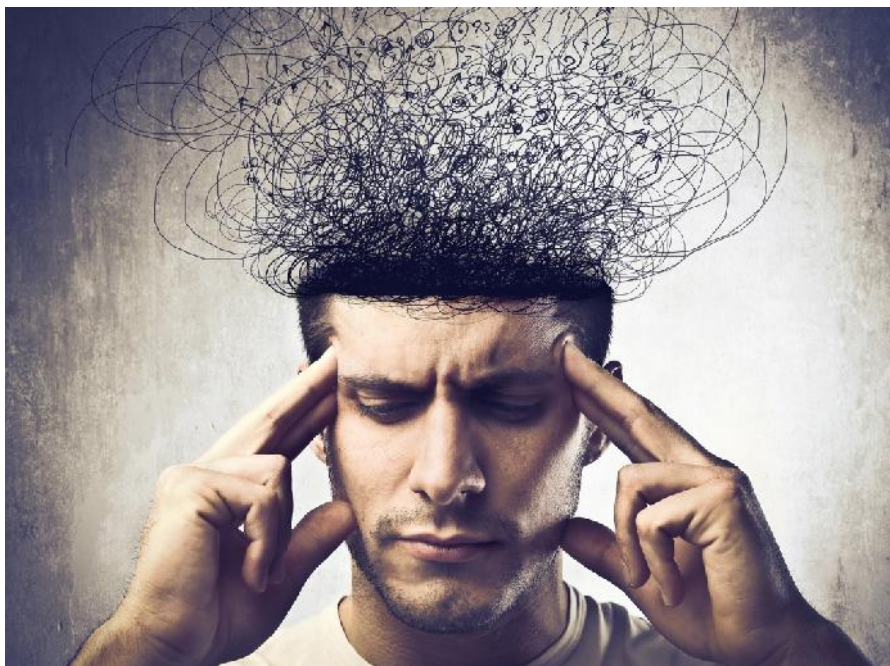
هر چه میل و اشتیاق ما در در جهت رسیدن به هدف ها بیشتر شود، اندیشه ها و ایده ها و راه مل های جدید و بیشتری به مغزمان فطور می کند.

اگر موقعیت خود را پس از رسیدن به هدف با دورنمای زیبا و شیرین و عالی تجسم کنیم و آن را با وضعیت فعلی مقایسه نماییم، این امر به ما کمک می کند با انگیزه و تلاش بیشتری اهداف خود را پیگیری نماییم.

هدف های شفاف و مشخص به ما انگیزه می دهند تا از توانمندی هایمان بهتر بهره بگیریم و پیشرفت های خود را رهبری کنیم.

در مالی که هدف های مبهم و پراکنده انگیزه محکم و قوی به همراه ندارند و فرد را در جهت رسیدن به آن ترغیب نمی کنند.

## تعیین اهداف باید هوشمندانه باشد



برای برنامه ریزی باید یک طرح کلی بلند مدت سه تا پنج ساله برای خود در بگیرید و سپس آن را به هدف های کوچک تر تبدیل نمایید.

باید هدف بلند مدت خود را به اهداف کوچکتری تقسیم نمایید. مثلاً ۱۰ هدف بزرگ یک ساله خود را طرایی کنید و پس از آن برنامه ماهانه، هفتگی و روزانه خود را بنویسید و با تکنیک های مناسب شده برای رسیدن به آنها تلاش کنید.

در پایان هر هفته ده دقیقه را به مرور اهداف هفتگی اختصاص دهید و ببینید چه کارهایی انجام شده و روند حرکت چگونه بوده است.

همچنین در پایان ماه ۳۰ دقیقه را به مرور برنامه های ماهانه اختصاص دهید و ببینید چه نقاط ضعف و قوتی دارید.

## هدف گذاری باید با تکنیک های مناسب شده باشد

همیشه به یاد داشته باشید شکست در برنامه ریزی، برنامه ریزی برای شکست است.

بنابراین از ابتدا باید سعی کنید بسیار دقیق و با روش های مناسب شده هدف گذاری کنید. با آگاهی از تکنیک های بسیار کاربردی می توانید اهداف دقیق و درستی برای خود انتخاب نمایید.

ما در فیلم آموزشی « معجزه هدف گذاری » بسیار مفصل و با بیان جزئیات ۱۰ روش فوق العاده برای تعیین اهداف را بیان کرده ایم.

بعد از هدف گذاری چه کنیم



این موضوع یکی از مهم ترین نکاتی است که متأسفانه اکثر متفحصان و اساتید هدف گذاری به آن توجه نمی کنند.

فوب مالا فرض کنید که فردی با تکنیک های هدف گذاری به درستی اهداف زندگی خود را انتخاب کرد. پس از آن باید چه کار کند؟

آیا باید اهداف خود را داخل کمد و گنجه بگذارد و منتظر اتفاق افتادن آنها بنشیند؟

**قطعاً نه !!!!!**

هر آدم عاقلی می گوید باید برای رسیدن به هدف های تعیین شده تلاش و کوشش کرد.

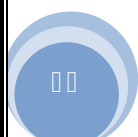
**اما چگونه ؟؟؟؟**

اگر تلاش و کوشش غیر اصولی و بدون در نظر گرفتن تکنیک های لازم باشد، شانس رسیدن به آن اهداف بسیار پایین خواهد بود.

**پس چه باید کرد ؟؟؟**

باید تکنیک های رسیدن به اهداف تعیین شده را به درستی یاد گرفت تا ذره ای از تلاش و پشتکارمان در راه رسیدن به اهداف به هدر نرود.

ما در فیلم آموزشی «معجزه هدف گذاری» با توضیحات کامل ۱۰ گام اصلی را برای اجرایی شدن اهداف در دنیای واقعی را بیان کرده ایم.



ما در این راه شما را تنها نخواهیم گذاشت و تا **یک سال** به تمام سؤالات شما پاسخ خواهیم داد و در انتخاب هدف شفصی و برنامه اختصاصی برای شما در کنارتان خواهیم بود.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره فیلم آموزش «معجزه هدف گذاری» و دیدن قسمت رایگان این محصول ارزشمند به صفحه زیر بروید:

<http://1start.ir/shop/hadafgozari/>

با تشکر از همراهی شما



علی مسن پور

مدرس سبک زندگی و بهبود فردی

مدیر سایت یک استارت

[1start.ir](http://1start.ir)

