

در یکسال هوشمندانه زندگیمان را می سازیم

هفته چهل و ششم: برنامه ریزی کن!

بسیاری از مردم در مورد زندگی ایده آل خود، آرزوها و خواب و خیال هایی دارند. ولی تعداد کمی از آدم ها آرزوی خود را به هدف تبدیل می کنند. اگر تا به امروز آرزوهای خود را به هدف تبدیل نکرده اید و نقشه ای برای رسیدن به آنها تهیه نکرده اید، الان زمان برنامه ریزی است.

هدف یعنی خواسته ای که مصمم هستید به آن دست بیابید و برای رسیدن به آن خواسته، برنامه مشخصی دارید و حاضرید زمان و انرژی کافی برای دستیابی به هدف خود را صرف کنید.

هدف باید مشخص و واضح باشد. باید بتوانید هدف خود را خیلی شفاف توضیح بدهید.

هدف باید قابل اندازه گیری باشد. هر لحظه باید بدانید چقدر به هدف خود نزدیک تر شده اید. باید معلوم باشد که به هدف خود رسیده اید یا خیر.

هدف باید زمانبندی شده باشد. باید بدانید که چه زمانی شروع به کسب آن می کنید و چه زمانی قرار است آن را به دست بیاورید.

این هفته قرار است دو هدف برای خود تعیین کنید که به شما احساس زنده بودن و شادی بدهد. سپس نقشه ای برای اقدام کردن و رسیدن به هدف خود بریزید.

تمرین:

این هفته کتاب «الفبای هدف‌گزاری» را که همراه تمرینات «در یکسال هوشمندانه زندگیمان را بسازیم» در اختیار شما گذاشته شد، مطالعه کنید و دو هدف برای خود تعیین کنید که شما را پر از حس خوب زنده بودن و زیستن در **هوشمندانه** ترین سال زندگی بکند.

پس از تعیین دو هدف، آنها را در دفترچه «در یکسال **هوشمندانه** زندگیمان را بسازیم» بنویسید و از خود سوالات زیر را بپرسید و به آنها پاسخ بدهید. به کمک سوالات زیر می‌توانید نقشه رسیدن به اهداف خود را طراحی کنید:

آیا اگر هدف خود را برای یک کودک پنج ساله توضیح بدهید، او می تواند معنای هدف شما را بفهمد؟

آیا این هدف قابل اندازه گیری است؟

آیا معتقد هستید که قادر به دستیابی به این هدف می باشید؟

آیا قبول دارید که شما مسئول رسیدن به هدف تان هستید؟

مهلت زمانی شما برای رسیدن به هدف چقدر است؟

سه اقدام در جهت رسیدن به اهداف تان که در طول این هفته می توانید انجام بدهید، چیست؟

امتیاز:

۵۰۰ امتیاز برای مطالعه کتاب الفبای هدف‌گذاری و تعیین دو هدف و ۱۰۰ امتیاز برای هر اقدامی که در جهت رسیدن به هدف خود در طول این هفته انجام بدهید، دریافت می‌کنید.

اگر کتاب «الفبای هدف‌گذاری» را در ابتدای دوره خوانده‌اید و هدف هم تعیین نموده‌اید، تمرین این هفته شما، مطالعه دوباره آن و بررسی اهداف دوگانه خود است.

۱- آیا هدف‌های خوبی تعیین کرده بودید؟

۲- آیا به اهداف خود متعهد بوده‌اید؟

۳- تا به امروز چه اقداماتی برای رسیدن به اهداف خود انجام داده اید؟

۴- چه اندازه به اهداف خود نزدیک شده اید؟

بهترین ها را برایتان آرزو دارم.

آیا شما تجربیات هفته قبل خود را در باشگاه هوشمندان زندگی با بقیه دوستان سهیم می‌شوید؟

این کار دوفایده دارد هم شما با بیان و نشتن تجربه خود به آموخته‌های خود عمل بیشتری می‌کنید هم سایر دوستان شما به ادامه راه تشویق می‌شوند.

این درس برای شخص شما طراحی شده است شما نمی‌توانید آن را در اختیار شخص دیگری بگذارید ممنونم که به حقوق مولف احترام می‌گذارید.