

دلیل نرسیدن به اهداف خود را بدانید

نرسیدن به اهداف می‌تواند انسان را در طول مسیر زندگی خسته و ناامید کند، اما همه این نرسیدن‌ها دلایل متفاوتی دارند.

به گزارش سایت خبری پرسون، هر فردی در زندگی هدفی دارد و به بیان ساده، افراد موفق هدف‌گذاری می‌کنند.

هدف‌گذاری برای تمامی حوزه‌های زندگی ما تعیین و اعمال می‌شود. ما اهدافی را برای مشاغل، روابط، خانواده‌ها، امور مالی و ... تعیین می‌کنیم، اما اهداف نهایی ما هستند که مسیر زندگی ما را تعیین می‌کنند، چرا که اهداف نهایی مسیری را که ما در آن گام برمی‌داریم، تعریف می‌کنند.

متأسفانه، برخی از افراد هرگز به اهداف نهایی خود در زندگی نمی‌رسند و در حقیقت، آن‌ها اعتماد به نفس و در نهایت خودشان را محدود می‌کنند.

محدودیت‌های خود را شناسایی کنید

یکی از ارزشمندترین تمریناتی که می‌توانید هنگام تعیین اهداف بلند مدت خود انجام دهید این است که از خود بپرسید "قدم محدودکننده من چیست؟"

چه عاملی تعیین کننده سرعت رسیدن به هدفم است؟ یا اصلاً می‌توانم در طول رشد شخصی خودم به آن هدفم برسم؟

توانایی شناسایی مرحله محدودکننده شما یکی از بهترین نمایش‌های هوش شما است و این گامی بزرگ در جهت ایجاد اعتماد به نفس است.

ظرفیت شما برای حذف این مرحله محدودکننده یکی از بهترین نمایش‌های صلاحیت کلی شماست و شما می‌توانید با این کار، به هر آن چه می‌خواهید، برسید.

اعتماد به نفس عامل حیاتی است

به دنبال مطالعاتی که درخصوص پیشرفت و موفقیت شخصی نوشته شده یا گفته شده است، به یک نتیجه رسیده‌ام و آن هم این است که سطح اعتماد به نفس شما عامل مهمی در انجام هر کاری است، چرا که وقتی اعتماد به نفس کافی داشته باشید، تقریباً هر چیزی را امتحان خواهید کرد.

از آن جا که موفقیت عمدتاً مربوط به میانگین یا احتمالات است، هرچه بیشتر تلاش کنید، احتمال دستیابی به آن‌ها بیشتر است.

با تعیین اهداف، تلاش بیشتر و کاوش فرصت‌های بیشتر، احتمال موفقیت شما به طرز چشمگیری افزایش می‌یابد که در این میان، تنها قدم واقعی محدودکننده برای رسیدن به موفقیت، سطح اعتماد به نفس شماست.

وقتی به نقطه‌ای رسیدید که کاملاً به خود اعتقاد داشته باشید، مشکلاتی که در دنیای خارجی شما وجود دارند، نمی‌توانند مانع شما نمی‌شوند.

اعتماد به نفس خود را بالا ببرید

موانع عمده‌ای که وجود دارند همیشه در ذهن فرد هستند و در حقیقت، موانعی که جلوی راه افراد و شرایط آن‌ها هستند در دنیای خارجی آن‌ها وجود ندارند. بنابراین، با ایجاد اعتماد به نفس، می‌توان در نبرد درونی پیروز شد و به نظر می‌رسد که به دنبال آن، نبرد بیرونی هم از خود مراقبت می‌کند.

من سه ایده مهم برای ایجاد اعتماد به نفس یاد گرفته‌ام که یکی از آن‌ها، مسئولیت کامل هر آن چه که هستید و همیشه خواهید پذیرفت، است.

دوم اینکه بپذیرید که فقط با کارتان می‌توانید وضعیت خود را تغییر دهید و به دنبال آن، یاد بگیرید که در این خصوص، چه چیزی برای بهتر شدن لازم است و سوم اینکه، برای چیزهایی که می‌خواهید و موردنظران است جدول زمانی تعیین کنید و سپس، هر روز برای تحقق بخشیدن به این اهداف تلاش کنید.

با پشتکار تمرین کنید

تمایل و خاصیت طبیعی ما این است تا زمان پیدا کردن روش یا تکنیکی که برای ما مفید است سخت کار کنیم که این موضوع خواه در زندگی، کار و یا روابط باشد و سپس، به دلایل پنهان و نامشخص، ما بی درنگ این روش را رها می کنیم و به رفتارهای قبلی خود باز می گردیم.

تعیین اهداف و تفکر مثبت به عنوان برنامه ذهنی برای رشد شخصی ما عمل می کنند. درست مثل اینکه یک برنامه ورزشی روی رشد جسمی ما کار می کند و در این میان، اگر انتظار دارید که برای شما مفید باشد، باید آن را به طور مداوم تمرین کنید و برای مدت نامحدود ادامه دهید.

اصول موفقیت را در زندگی خود اعمال کنید

هنگامی که من شروع به استفاده از این اصول موفقیت اثبات شده در زندگی خود کردم، توانستم تغییرات تقریباً معجزه آسایی را در هر زمینه ای از زندگی خود ایجاد کنم.

هر زن یا مرد موفق که من تا به حال با آن ها صحبت کرده ام یا درباره آن ها مطلبی خوانده ام تقریباً به یک نتیجه رسیده اند. با هر معیار و میزانی، استعداد و توانایی شما بیش از آن است که بتوانید در بهترین شکل زندگی خود استفاده کنید.

شما نیز می توانید بر روی شتاب دهنده پتانسیل و توانایی خود قدم بگذارید و با سرعتی حرکت کنید که با تعیین اهداف، شما را متحیر کند.

کدام هدفی است که شما همیشه خواسته اید به آن برسید، اما بیش از حد ترسیده اید که به دنبال آن بروید؟

برگرفته از مقاله برایان تریسی

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان