



شاید خیلی از شما دوستان و همراهان مسیر طلبه با این کلام حضرت علی علیه السلام آشنا باشید که فرمودند:

فَمَا خَلَقَ امْرُؤًا عَبْتًا : كَسَى بَدُونَ هَدَفٍ وَ بِيَهْوَدِهِ أَفْرِيدَهُ نَشَدَهُ اسْت. (نهج البلاغه، حکمت ۳۷۰)

با توجه به این کلام گرانبها به راحتی می توان به اهمیت داشتن هدف پی برد. اهداف شما راه زندگانتان را می سازند و در زندگی که بدون هدف خلق نشده است چه خوبست که اهداف خود را مشخص کنید تا به عاقبتی که امیر المومنین علی علیه السلام فرموده اند دچار نشوید

امیرالمومنین علی علیه السلام می فرمایند :

مَنْ أَوْمَأَ إِلَى مُتَفَاوِتِ خَدَائْتِهِ أَلْحَيْلُ : هر که به چند راه گونه گونه اشاره کند راه چاره را از دست بدهد. (بحار الأنوار؛ ج ۷۲، ص ۱۰۵)

یعنی کسی که بدون داشتن هدفی مشخص، زندگی کند به جایی نخواهد رسید و دچار درماندگی و غیر قابل جبرانی خواهد شد برای جلوگیری از این بیچارگی و درماندگی (بی هدفی) که حضرت علی علیه السلام فرموده اند باید به دنبال راه چاره ای گشت تا دچار این بی برنامهگی و بی هدفی و سردرگمی نشوید و هدف یکتایی که برای زندگی طلبگی خود مشخص کرده اید را از دست ندهید، برای حفظ اهداف خود، نیاز به ابزار مناسبی دارید که امام صادق علیه السلام به آن اشاره فرموده اند:

كُتُبُوا ؛ فَإِنَّكُمْ لَا تَحْفَظُونَ إِلَّا بِالْكِتَابِ : بنویسید؛ زیرا جز با نوشتن، حفظ نمی کنید (بحار الأنوار : ۲/۱۵۲/۴۶)

پس بهتر است که اهداف خود را بنویسید زیرا که؛

جذب اهداف به سمت خود

در هنگام نوشتن اهداف توجه و تمرکز بیشتری دارید و تلاش می کنید که برنامه ریزی بیشتری داشته باشید و اهداف خود را واقعی تر بیان کنید آنها را در ذهن خود ارزیابی می کنید و شاید بارها و بارها آن را بنویسید و مورد ارزیابی قرار دهید زیرا که ذهن شما در این چرخه قرار می گیرد که چه چیزی را دوست دارد و هنگام دست یافتن به اهداف چه احساسی را تجربه می کند از آنجا که ذهن نمیتواند میان آنچه تصور میکند و آنچه در واقعیت اتفاق می افتد تمایز قائل شود این باور را در شما پرورش می دهد که شما فرد موفقی هستید و موجبات این را فراهم میکند تا در زندگی روز مره خود به سمت انتخاب های متمایل شوید که بارها و بارها آن را در ذهن خود ساخته اید

این روند تا زمانی ادامه پیدا می کند تا شما را به اهدافی که در ذهن خود پرورانده اید برساند و اهداف زندگی شما را که فقط در ذهن و خیال شما وجود داشته به واقعیت تبدیل کند.

به هنگامه نوشتن

هنگامی که شما شروع به نوشتن می کنید برای سازماندهی و ارزیابی ذهنی لازم دارید تا تصورات ذهنی خود را به شکل حروف، کلمه و جمله بر روی کاغذ بنویسید و لازم است که این زمان بیشتری را برای نوشتن اطلاعاتی که در ذهن دارید صرف کنید.

زمانی که شما در حال نوشتن هستید قسمتی در مغز شما فعال می شود به نام سیستم مشبک عصبی (RAS) که وظیفه آن پالایش اطلاعات از میان میلیون ها اطلاعاتی است که به شما می رسد. مثلاً اگر شما یک ساعت خاص بخريد، پس از آن وقتی به خیابان می روید دائماً در دست مردم تعداد زیادی از آن ساعت ها را می بینید! انگار که همه مردم شهر این ساعت را دارند. در صورتی که چنین نیست. تنها این سیستم فعال کننده مشبک این نوع ساعت را از میان انبوه ساعت های دیگر برمی گزیند و

برجسته می کند. چرا قبلا به آن ساعت در دست مردم توجهی نداشتید و چرا الان اگر آن را دست کسی ببینید بلافاصله متوجه آن می شوید؟ پاسخ آن است که اکنون آن ساعت وارد «سیستم فعال کننده مشبک» مغز شده و از آن پس هر چیزی که با آن در ارتباط باشد دارای اهمیت می شود و میزان توجه نسبت به آن بالا می رود

دقیقا همین فرایند در هنگام نوشتن اهداف شما نیز اتفاق می افتد زمانیکه دقت و تمرکز خود را بر روری نوشتن اهداف خود می گذارید سیستم مشبک عصبی فعالیت خود را بر روی اهداف شما انجام می دهد و پس از آن به مرور زمان مطالب و اقداماتی که مرتبط با هدف شما می باشد برای شما ملموس تر و واضح تر از قبل خواهند شد به عنوان مثال زمانی که شما موضوع پایان نامه یا مقاله خود را انتخاب می کنید ذهن شما مطالب و سخنان مرتبط با آن را در تمامی مجلات، اخبار، صحبت های داخل تاکسی، متن نوشته های بر روی در و دیواری و تمامی فعالیت ها و اتفاقاتی که در زندگی روزمره در حال جریان است و تمام مواردی که همسوی با هدف شما می باشند را بیشتر مورد توجه شما قرار می دهد که نهایتا در تکمیل مقاله و پایان نامه به شما کمک خواهند کرد تا شما به هدف غایی خود (تکمیل پایان نامه/ مقاله) دست پیدا کنید.

به امید فتح قله های موفقیت

برای مشاهده سایر تکنیک ها کلیک بفرمایید