

ویلسون، سوزان بی. Wilson, Susan B.
تعیین هدف (چگونه یک برنامه عملی خلق کنید و به اهدافتان برسید) : چگونه یک برنامه عملی خلق کنید و به اهدافتان برسید/ نویسندگان سوزان بی. ویلسون، مایکل اس. دابسون : مترجمان اکبر عباسی، میثم ظفرخواه.
تهران : نسل نواندیش، ۱۳۹۵.
۱۷۶ ص.

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۷۵۰-۴

قیمت

عنوان اصلی : Goal setting : how to create an action plan and achieve your goals

چگونه یک برنامه عملی خلق کنید و به اهدافتان برسید.

هدف‌گزینی در مدیریت کارمندان و کارکنان

Goal setting in personnel management

هدف و هدف‌گزینی (روان‌شناسی)

Goal Psychology

مدیریت — جنبه‌های روان‌شناسی

Management — Psychological aspects

برنامه‌ریزی

Planning

دابسون، مایکل سینگر، ۱۹۵۲ - م.

Dobson, Michael Singer

عباسی، اکبر، ۱۳۴۲ - مترجم

ظفرخواه، میثم، ۱۳۶۷ - مترجم

۱۳۵۴/۵۵۴۰/۵HF

۶۵۰/۱

۴۳۵۶۷۶۰

تعیین هدف

نویسندگان: سوزان بی ویلسون/ مایکل اس دابسون

مترجمان: اکبر عباسی - میثم ظفرخواه

ویراستار: طاهره میرصفی

صفحه‌آرا: زهرا سیدصالحی

طراح جلد: ندا ایمنی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۵

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۷۵۰-۴

ISBN: 978-964-236-750-4

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



naslenowandish

انتشارات نسل نواندیش

<https://telegram.me/naslenowandish>

فهرست

مقدمه.....	۱۱
بخش اول: تعیین اهداف شخصی.....	۱۵
فصل ۱: شروع کار.....	۱۷
فصل ۲: موانع بالقوه برای دستیابی به هدف.....	۳۱
فصل ۳: استراتژی‌های دستیابی بهینه به اهداف.....	۴۳
بخش دوم: تعیین هدف مؤثر و مهارت‌های ارتباطی.....	۵۵
فصل ۴: رفتار قابل‌تأیید.....	۵۷
فصل ۵: تغییر رفتار.....	۷۳
بخش سوم: تعیین هدف مؤثر و مهارت‌های مدیریت.....	۸۹
فصل ۶: تعیین اولویت‌ها.....	۹۱
فصل ۷: برنامه‌ریزی.....	۹۹
فصل ۸: محول کردن.....	۱۰۷
فصل ۹: مدیریت زمان.....	۱۱۹
بخش چهارم: دستیابی به اهداف.....	۱۲۹
فصل ۱۰: کمک گرفتن برای دستیابی به اهداف.....	۱۳۱
فصل ۱۱: کسب قدرت برای انجام کارها.....	۱۳۹
فصل ۱۲: مدیریت پروژه برای کسانی که به هدف می‌رسند.....	۱۵۵
ضمیمه.....	۱۷۳

مقدمه



اولین واکنش مردم وقتی متوجه می‌شوند که من تاکنون چند کتاب نوشته‌ام، اغلب این است: «از من هم همیشه می‌خواستم یک کتاب بنویسم.»

نخستین سؤال من نیز همیشه این است: «چرا؟»

اغلب مردم با این سؤال گیج می‌شوند، اما این مهم‌ترین سؤال برای تعیین و رسیدن به اهدافتان است. شما یک هدف را فقط برای سرگرمی دنبال نمی‌کنید، بلکه به این دلیل آن را دنبال می‌کنید که به آن رسیدن به آن هدف نیازی خاص را ارضا می‌کند، مسائلی را حل می‌کند یا این که منفعتی به همراه دارد. اگر نمی‌توانید توضیح دهید که چرا می‌خواهید به هدف برسید، به احتمال زیاد در جهت اشتباه حرکت کنید. بیایید سؤال را در مورد یک هدف خاص به کار ببریم: «چرا می‌خواهید یک کتاب بنویسید؟» دلایل احتمالی زیادی برای این کار وجود دارد. در اینجا برخی از رایج‌ترین آن‌ها را ذکر می‌کنیم:

الف - می‌خواهید به اندازه جی کی رولینگ، نویسنده هری پاتر، پول به دست آورید.

ب - می‌خواهید در برنامه اپرا حضور پیدا کنید و مشهور شوید.

پ - می‌خواهید مردم را با استعدادتان تحت تأثیر قرار دهید.

ت - نکاتی واقعاً مهم را می‌دانید که می‌خواهید آن‌ها را با مردم دنیا در میان بگذارید.

ث - این هنر شماست.

ج - این کار برای درمان شماست.

به عنوان مثال، در حال هدف واقعی شما باشد، برای رسیدن به آن در مقایسه با نوشتن کتاب، ارزش‌های قابل اعتمادتری وجود دارد. بله، نویسنده‌های کمی هستند که پول خیلی زیاد درآورده‌اند، اما تعداد زیادی از نویسندگانی که کارشان منتشر شده، پول کمی درآورده‌اند یا این‌که اصلاً پولی در نیاورده‌اند. نویسنده‌ای را می‌بینم که چند سال را صرف نوشتن رمانی کرد که فکر می‌کرد پول زیادی برایش به همراه می‌آورد. او کارش را به خوبی انجام داد، کتابش عنوان کتاب "گفت و به زبان‌های دیگر ترجمه شد؛ حتی حق ساخت فیلم از روی کتابش را می‌فروخت، اما هنوز راضی نشده بود. انتظار داشت میلیون‌ها دلار درآمد داشته باشد. او کار نویسندگی را رها کرد. اگر می‌خواهید در رسیدن به هدف موفق شوید، باید درک کنید که چرا می‌خواهید به هدفتان برسید. شناخت این نکته حیاتی است.

شما باید این فرایند را برای همه اهدافی که برای خودتان تعیین کرده‌اید، انجام دهید. چرا می‌خواهید به این هدف برسید؟ این هدف چه رابطه‌ای با اهداف دیگرتان دارد؟ وقتی به هدف برسید چه تفاوتی در زندگی‌تان رخ خواهد داد؟ چه عناصری در هدف‌تان با ارزش‌ترین عناصر هستند و بیشترین اهمیت را برای شما دارند؟

در این کتاب خواهید آموخت که چگونه یک هدف را تعیین کنید، چگونه به آن رسیدن به آن برنامه‌ریزی کنید و چگونه منابع و توان مورد نیاز برای رسیدن به هدف را کسب کنید. چیزی که باعث حمایت شما می‌شود کیفیت دلبستگی از خودتان است. اگر درک کنید که چرا باید به هدفی برسید، می‌توانید هدف را دنبال کنید یا این که آن را تغییر دهید تا به چیزی که واقعاً به خواسته‌های شما نزدیک‌تر است، تبدیل شود.

درک علت رسیدن به هدف به شما قدرت و استقامت می‌دهد. اگر اهدافتان چالش‌برانگیز باشند (البته به صورتی که هم باید باشند)، رسیدن به آن‌ها نیاز به کار سخت و پذیرش ریسک دارد. اگر هدف واقعاً برای شما مهم نباشد یا هدفی را انتخاب کرده باشید که خیلی انتخاب آن را نمی‌دانید، رسیدن به نظم شخصی، برای انجام کارهای ضروری، برایتان خیلی دشوار خواهد شد.

در اینجا مثالی ذکر می‌کنیم؛ بهترین دوستم در کالج با ده تنگه بکثیر یک نشریه آماتور را منتشر می‌کرد که مقاله‌های معلم مدرسه پند می‌نوشت. آن به چاپ می‌رسید. معلمی که یک رمان را فروخته بود و از شغلش استعفا و اجازه داده بود همسرش زندگی مالی‌شان را تأمین کند. او سمبل کارهایی بود که نباید انجام دهیم. تا سال‌ها هر بار که من و دوستم به هم

می‌رسیدیم و در مورد دوران گذشته صحبت می‌کردیم، دیر یا زود یکی از ما می‌پرسید: «فکر می‌کنی چه اتفاقی برای دین کونتز افتاد؟»

به احتمال زیاد می‌دانید که این داستان چگونه تمام می‌شود. دین کونتز رکورد نوشتن پرفروش‌ترین کتاب نیویورک تایمز را به خود اختصاص داد و هنوز با قدرت راهش را ادامه می‌دهد (در جایی خواندم که هنوز همسرش کار می‌کند و کسب و کارشان را اداره می‌کند).

اگر می‌دانست چه می‌خواهد و می‌دانست چرا آن را می‌خواهد، بنابراین توانست در برابر شک و بدبینی دوام بیاورد و جلو برود.

همیشه می‌بینید: «حرا» هرچه دلایل شما برای دنبال کردن یک هدف بیشتر باشد، بهتر می‌آید به آن برسید؟ من به این دلیل می‌نویسم که دیدگاهی در مورد اهداف و سازمان‌ها دارم که می‌خواهم آن را با خواننده‌هایم به اشتراک بگذارم. ما نوشتن تنها راه برای انجام این کار نیست. من در سمینارها تدریس می‌کنم؛ کار نوشتن را دوست دارم و دیدن کتاب‌هایم در کتاب‌فروشی‌ها را دوست دارم.

چرا می‌خواهید به اهدافتان برسید؟ پاسخ به این سؤال به شما قدرت می‌دهد. این روند به شما انگیزه می‌دهد، مسیر صحیح را به شما باید طی کنید نشان می‌دهد و فرایندی است که درهای موفقیت را به روی شما باز می‌کند.