

دفتر حدف گذر سالانه

نویسندگان:

فرشید پاکذات، روناک روشنر

سرشناسه	:	پاکذات، فرشید، ۱۳۶۰-
عنوان و نام پدیدآور	:	دفتر هدف‌گذاری سالانه/نویسندگان فرشید پاکذات، روناک روشنگر.
مشخصات نشر	:	تهران: آبانگان ایرانیان، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۳۸۴ ص.؛ ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.
شابک	:	978-622-6392-29-7
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	هدف و هدف‌گزینی (روان‌شناسی)
موضوع	:	Goal (Psychology)
موضوع	:	موفقیت
موضوع	:	Success
موضوع	:	برنامه‌ریزی روانی و زبانی
موضوع	:	Neurolinguistic programming
شناسه افزوده	:	روشنگر، روناک، ۱۳۶۰ -
رده‌بندی کنگره	:	۵۰۵BF
رده‌بندی دیویی	:	۱/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۷۴۸۰۱۲

دفتر هدف‌گذار سالانه

نویسنده: فرشید پاکذات و روناک روشنگر
انتشارات: آبانگان ایرانیان
ویراستار: ندا سلطانی، زهرا طاهرخانی
صفحه آرا: قاسمی (رها)
طراح جلد: امید آقایی
چاپ و صحافی: چاپخانه ایرانیان
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت: ۹۹/۰۰۰ تومان
شابک: ۷-۲۹-۶۳۹۲-۶۲۲-۹۷۸

آدرس دفتر مرکز پخش: تهران، میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی،
کوچه مهدی زاده، پلاک ۹، واحد ۹
تلفکس: ۶۶۴۲۴۲۱۱ - کد پستی: ۱۳۱۳۹۶۵۳۷۱
پست الکترونیک: Bankketab1388@gmail.com
فروشگاه اینترنتی: www.bankketab.com
حق چاپ برای ناشر و نویسنده محفوظ است.

فهرست مطالب



.....	سخن ناشر	۶
.....	مقدمه:	۷
.....	چرا دفتر هدف‌گذاری و برنامه ریزی؟	۹
.....	شرایط حال حاضر	۱۲
.....	چرخ زندگی	۱۴
.....	قسمتی از کتاب کیمیاگر اثر پائولو کوئلیو در مورد افسانه شخصی	۲۱
.....	پیدا کردن هدف به روش جک کنفیلد	۳۴
.....	۲۴ اصل تنظیم اهداف NLP	۳۷
.....	نوشتن و لیست کردن موفقیت‌ها و افتخارات	۵۵
.....	اهدافتان را بر روی کاغذ بیاورید:	۶۰
.....	مرحله تنظیم اهداف کلی	۶۳

مقدمه

یکی از خصوصیات مهم انسان‌های موفق، هدف‌گرایی آنهاست، و شما برای توانگر بودن و سوپر موفق شدن نیاز به داشتن برنامه‌ای مناسب و مدون برای ساختن یک زندگی ایده‌آل دارید.

توانگری و سوپر موفق بودن به این معناست که در مسیر رسیدن به اهدافتان لذت ببرید و هنگام دستیابی به هدف احساس رضایت داشته باشید و در واقع توانگری چیزی بیش از موفق بودن است.

هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی زندگی به معنای یافتن راه و روشی اصولی و صحیح برای رفتن از جایی که در حال حاضر هستیم به جایی که می‌خواهیم برسیم می‌باشد که لازم است آن را در یک یا چند قالب ویژه به نام هدف برای زندگی در بیاوریم. البته ضروری نیست که برای استفاده از این مطالب شما هم اکنون هدف کاملاً مشخص داشته باشید، زیرا این دفتر طوری طراحی شده که اگر حتی هنوز هدفی برای خود ندارید، یاد می‌گیرید که اهداف مناسب را بر طبق قوانین اصولی و صحیح، برگزینید. اهداف تصویر شما از آینده است و به قول آقای جیم ران دوره برای مواجه شدن با آینده وجود دارد:

- با ترس و نگرانی
- با طراحی و پیش‌بینی آینده

و اکثر مردم با ترس و نگرانی با آینده مواجه می‌شوند، به دلیل این که طرحی‌اش نکردند.

هدف‌گذاری هر چقدر اصولی‌تر صورت گیرد، شانس رسیدن به هدف افزایش می‌یابد و همچنین لذت بیشتری در طی مسیر کسب خواهد شد. کسانی که طبق هدف‌گذاری صحیح در مسیر درست قرار گیرند، مشکلات و خطاهای کمتری تجربه می‌کنند.

کسی که عزم راسخ داشته باشد، جهان را مطابق میلش عوض می‌کند، زیاد مهم نیست که چه شرایط و جایگاهی دارید، اگر هدف مناسبی انتخاب کرده و عزم راسخی داشته باشید، به آرزوها و اهدافتان خواهید رسید.

تعیین هدف، روندی موثر برای فکر کردن به آینده‌ی ایده‌آل و انگیزه پیدا کردن برای رسیدن به آن، استفاده بهتر از زمان و در نهایت خلق آینده دلخواه است. با آگاهی پیدا کردن نسبت به خواسته‌هایتان، تلاشتان را به صورت مناسب متمرکز خواهید کرد، ذهن متمرکزی که در راه راست هدایت شود، از چنان نیرویی بهره‌مند است که می‌تواند هر خواسته‌ای را محقق سازد.

اگر می‌خواهید کارهای بزرگی انجام دهید، باید هدف‌های بزرگی داشته باشید، البته این جمله به معنای داشتن هدف‌های دور از دسترس و غیر واقعی نیست، بلکه به این معناست که برای تعیین اهداف وسعت نظر داشته باشید.

اهداف باید آن چنان والا باشند که شما را به حرکت درآورند، تا بتوانید نیروها و توانایی‌های واقعیتان را نشان دهید.

تعیین اهداف اساس موفقیت‌های زندگی هستند و موجب تبدیل ذهنیت به عینیت می‌گردند.