

هدف‌گذاری و دستیابی به هدف

به روش گام به گام

تألیف:

میثم شفیعی

محمد مشایخی

زهرا مسائلی

گلشن پیمان

کاری از مجموعه خردساز پیروز

« سرشناسه: مشایخی، محمد، ۱۳۶۶

« عنوان و نام پدیدآور: هدف‌گذاری و دستیابی به هدف به روش گام‌به‌گام / مولفین: محمد مشایخی، میثم شفیعی، گلشن پیمان، زهرا مسائلی، کاری از مجموعه خردساز پیروز.

« مشخصات نشر: اصفهان، موسسه نشر تولید علم فرزانه‌گان پرن، ۱۳۹۸.

« مشخصات ظاهری: ۷۶ ص.

« شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۰۲-۸۴-۴

« وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

« موضوع: هدف و هدف‌گزینی (روان‌شناسی)

« موضوع: Goal (Psychology)

« موضوع: موفقیت -- جنبه‌های روان‌شناسی

« موضوع: Success -- Psychological aspects

« شناسه افزوده: مشایخی، محمد،

« شناسه افزوده: شفیعی، میثم،

« شناسه افزوده: پیمان، گلشن،

« شناسه افزوده: مسائلی، زهرا،

« شناسه افزوده: مجموعه خردساز پیروز

« رده‌بندی لنگره: BFD۵۰۵

« رده‌بندی دی‌یو: ۱۵۸/۱

« شماره کتاب‌شناسی ملی: ۵۹۳۴۶۹۵

« هدف‌گذاری و دستیابی به هدف به روش گام‌به‌گام

موسسه نشر تولید علم فرزانه‌گان پرن

مولفین: محمد مشایخی، میثم شفیعی، گلشن پیمان، زهرا مسائلی

صفحه‌آرایی: زهرا مسائلی

طراح جلد: آرزو اسماعیلی

تیراژ: ۵۰۰ تیراژ

چاپ اول: ۱۳۹۹

نشانی ناشر: اصفهان، خیابان بزرگمهر، خیابان هشت بهشت غربی، مجتمع فدک، طبقه سوم، واحد ۳۰۱

تلفن انتشارات: ۰۹۱۳۸۰۴۰۲۹۶

تلفن فروش: ۰۹۱۳۸۰۴۰۲۹۶

اینستاگرام: nashretolideelm

سایت: tolideelm.ir



موسسه نشر تولید علم فرزانه‌گان پرن

Nashrtolideelm@gmail.com

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

پیشگفتار

تغییر یعنی شکوفایی!

چرا هدف گذاری؟

طراحی زندگی

والا ترین ارزش های شما چه چیزهایی است؟

شناسایی موانع هدف گذاری و عبور از آنها

مرحله اول: خرد هدف گذاری

گام اول: شناختن تیپ هدف گذاری

گام دوم: شناخت قالب هدف گذاری

گام دوم: چه زندگی ای می خواهید

مرحله دوم: سیستم هدف گذاری.

گام سوم: روشن کردن و تور هدف گذاری و نوشتن اهداف

گام چهارم: تعیین یک باز زمانی واضح و مشخص برای اهداف نوشته شده

گام پنجم: انتخاب هدف ولویت دار در هر سه بخش که می خواهید در طی امسال (یک سال) به آنها برسید

گام ششم: ایجاد نیروی محرکه انگیزشی قوی از طریق نوشتن چرایی منطقی برای اهداف

مرحله سوم: سیستم دستیابی به اهداف

گام هفتم: اهداف بزرگ را به اهداف کوچکتر بسکنید

گام هشتم: اهداف را استاندارد کنید

گام نهم: راه های مختلف دستیابی به اهداف را بنویسید

گام دهم: لیست را سازمان دهی کنید

گام یازدهم: برنامه هفتگی داشته باشید و بر روی اهداف تمرکز کنید و به طور مرتب اقدام کنید

گام دوازدهم: انعطاف پذیر باشید

گام سیزدهم: یک شبکه حمایتی بیرونی تشکیل دهید

گام چهاردهم: یک نیروی حمایتی درونی ایجاد کنید

مرحله چهارم: بعد از هدف

گام پانزدهم: رسیدن یا نرسیدن

تیپ های هدف گذاری

۱- تیپ زمستانه

۲- تیپ پاییزه

۳- تیپ تابستانه

۴- تیپ بهار

۵- تیپ همیشه بهار

گام دوم: شناخت قالب هدف گذاری

ارزش چیست و چه نیست؟

ارزش هدف نیست

ارزش، انتظار نیست

حس های ناتمام

گام های ارزیابی حرکت در مسیرهای ارزشمند زندگی

گام اول: از بین ۱۸ حیطه زیر، ۱۰ حیطه ارزشمند زندگی تان را انتخاب کنید.

گام دوم: به هر یک از این حیطه ها به میزان اهمیت شان نمره از ۱ تا ۳ بدهید.

گام سوم: به میزان حرکت خودتان در حیطه های ارزشمند زندگی تان از صفر تا ۷ نمره دهید

گام چهارم: نمره رضایت مندی را به دست آورید

۳۱	مرحله دوم: سیستم هدف گذاری
۳۱	گام دوم: روشن کردن موتور هدف گذاری و نوشتن اهداف
۳۲	تکنیک تکمیل جملات ناتمام
۳۳	اهداف خودشناسی و بهبود فردی
۳۵	اهداف رابطه عاطفی
۳۵	اهداف ارتباطات
۳۶	اهداف کار
۳۸	اهداف پول (مالی)
۳۹	معنویت
۳۹	تقوا
۴۰	اهداف یادگیری
۴۰	اهداف تفریحی - هنری
۴۱	گام چهارم: تعیین یک بازه زمانی واضح و مشخص برای اهداف نوشته شده
۴۲	گام پنجم: انتخاب هدف اولویت دار در هر سه بخش که می خواهید در طی امسال (یک سال) به آن ها برسید.
۴۲	نظریه هدف گذاری
۴۴	گام ششم: ایجاد نیروی محرکه و تغییر نگرانی از طریق نوشتن چرایی منطقی برای اهداف
۵۱	مرحله سوم: سیستم دستیابی به اهداف
۵۱	گام هفتم: اهداف بزرگ را به اهداف کوچک تر شکستید
۵۲	گام هشتم: اهداف را استاندارد کنید
۵۲	ویژگی های هدف استاندارد
۵۲	۱- مشخص
۵۳	۲- سنجش پذیر
۵۳	۳- واقع بینانه و دست یافتنی
۵۴	۴- مثبت
۵۴	۵- روز شمار تحقق
۵۵	گام نهم: راه های مختلف دستیابی به اهداف را بنویسید.
۵۵	- بارش فکری یا روش ۲۰ تایی
۵۶	گام دهم: لیست را سازمان دهی کنید
۵۷	گام یازدهم: برنامه هفتگی داشته باشید و بر روی اهداف روزانه تمرکز کنید و به طور مرتب اقدام کنید.
۵۷	۱- برنامه ریزی
۵۷	۲- اجرا
۵۸	۳- ارزیابی و اصلاح
۵۹	۴- عمل و اقدام متناسب (اجرا)
۶۱	گام دهم: انعطاف پذیر باشید
۶۱	گام سیزدهم: یک شبکه حمایتی بیرونی تشکیل دهید
۶۳	گام چهاردهم: یک نیروی حمایتی درونی ایجاد کنید
۶۴	یک تمرین: پیاده روی با ذهن
۶۶	داشتن تصویر ذهنی از هدف
۶۹	مرحله چهارم: بعد از هدف
۶۹	گام پانزدهم: رسیدن یا نرسیدن
۷۰	منابع

پیشگفتار

«هدف فرصتی است که ما آرزوی آن را داریم.»

تصور کنید به یکباره از خواب بیدار می‌شوید و خود را درون یک قایق وسط یک اقیانوس بیکران می‌بینید. درون این قایق هیچ نقشه یا قطب‌نمایی برای تعیین جهت ندارید و فقط یک پارو در اختیار شماست. هیچ مهارتی نیز در خصوص جهت‌یابی در شرایط اضطراری ندارید. مسلماً نمی‌دانید که باید با پارو زدن قایق را به چه سمتی حرکت دهید تا به خشکی برسید. حتی اگر جهت‌یابی نیز انجام دهید، نمی‌دانید که کدام سمت شما را به بهترین مکان می‌رساند چون نمی‌دانید دقیقاً کجا هستید.

پیشروی به سوی موفقیت نیز دقیقاً همین شرایط را دارد. چگونه ما از خود انتظار داریم بدون داشتن جهت و سمت مشخص برای حرکت در زندگی و با تمامه دقیق، به موفقیت در خواسته‌ها و آرزوهایمان برسیم؟

اکنون تصور کنید درون همان قایق، یک نقشه دقیق و یک قطب‌نما برای تعیین جهت دارید. قطعاً بر اساس همان نقشه، مکان فعلی خود را یافته و به مسیرتان ادامه می‌دهید. داشتن هدف در زندگی نیز دقیقاً مشابه چنین شرایطی است. همه ما باید در زندگی دورنمایی برای خود داشته باشیم. تصویر اولیه ما از بهترین نسخه خودمان، تعیین‌کننده این دورنما است. دورنمایی که بایستی از شرایط و جایگاه فعلی «بزرگ» و تعیین‌کننده بهترین شخصیت از ما باشد. باید بررسی کنیم که:

از زندگی چه چیزهایی می‌خواهیم؟

بهترین تصویری که از خود سراغ داریم چه ویژگی‌هایی دارد؟

بزرگ‌ترین خواسته‌ها و آرزوهای ما چه مواردی هستند؟

چه کارهایی در زندگی به ما انگیزه، شهامت و اشتیاق بیشتر می‌دهد؟

سین کودکی خودتان را به یاد دارید؟ همه ما در بچگی آرزوهایی داشتیم و همیشه با خود می‌گفتم وقتی بزرگ شویم برای رسیدن به آن‌ها تلاش می‌کنیم. همه ما رؤیایپردازی می‌کردیم و تصاویر زیبای فراوانی از آینده در ذهنمان می‌ساختیم؛ اما هر چه از دوران کودکی فاصله گرفتیم و بیشتر در روزمرگی‌های زندگی قرار گرفتیم، آن‌ها را فراموش کردیم. مشکلات و موانع پیش‌آمده آن قدر ما را درگیر کردند که به کلی فراموش کردیم برای رسیدن به چه چیزهایی دوست داشتیم زودتر بزرگ شویم. ممکن است به علت دیدن شکست بسیاری از نزدیکان در رسیدن به اهداف موردنظرشان، ما هم ناامید شده‌ایم و با خودمان گفته‌ایم که ما هم نمی‌توانیم موفق شویم. آیا هنوز این رؤیاها را به خاطر دارید؟

با ما همراه باشید تا به شما نکاتی بیاموزیم که بتوانید قطعات پازل تصویر ایده‌آل خود را به اهداف قوی و مشخص تبدیل کنید و به بهترین شکل آن‌ها را رنگ‌آمیزی کنید.