

فانوس دریایی

مؤلف:

بابک بهمن خواه

- بهمن خواه، بابک، ۱۳۶۵
- فانوس دریایی / بابک بهمن خواه
- مشخصات نشر: تهران: ایرانا، ۱۳۹۹
- مشخصات ظاهری: ۵۴ ص مصور
- وضعیت فهرست نویسی: فیبا
- موضوع: موفقیت
- موضوع: Success
- راستر: پویا محمدی
- تدوینگر و طراح جلد: فرزانه تاجیک
- رده بندی کنگره: BF۶۳۷
- رده بندی دی.سی: ۱۵۸/۱
- شماره کتاب شناسی ملی: ۶۱۴۳۴۴۷

خودساخته ها

مجموعه کتاب های موفقیت

به سبک بابک بهمن خواه



عنوان کتاب: فانوس دریایی

مؤلف کتاب: بابک بهمن خواه

ناشر کتاب: نشر ایرانا

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۹

تیراژ: ۱۰۰۰

قیمت: ۳۹۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۱۶۳۴-۲

مرکز پخش: نشر ایرانا

آدرس انتشارات: میدان انقلاب-خیابان کارگر جنوبی-خیابان

ژاندارمری-پلاک-۱۳۱ طبقه همکف-زنگ اول-تلفن: ۶۶۹۷۴۹۸۹-

موبایل: ۰۹۱۲۲۱۹۶۰۴۱

فهرست

۷	پیشگفتار
۸	فصل اول: اهمیت هدف گذاری
۱۱	فصل دوم: هدف، نقشه راه موفقیت
۱۲	چرا هدف گذاری می کنیم؟
۱۴	تشریح وقفه
۱۵	فصل سوم: قدم به قدم تا تعیین اهداف
۱۵	تعیین اهداف
۲۰	هدف‌های SMART را چگونه
۲۱	Specific یا مشخص
۲۱	Measurable یا قابل اندازه گیری
۲۲	Achievable یا قابل دستیابی
۲۳	Relevant یا مرتبط بودن
۲۳	Timebound یا مهلت زمانی
۲۵	فصل چهارم: برنامه ریزی و هدف گذاری
۲۹	تغییر در ساعت بیدار شدن
۳۰	افزایش ساعات کاری
۳۱	تغییر در زبان بدن
۳۳	تغییر در باورها
۳۴	تغییر در روابط
۳۶	فصل پنجم: تدوین برنامه روزانه
۳۶	برنامه ریزی روزانه در مسیر اهداف

- ۳۸.....گام‌های عملی.....
- ۳۹.....چطور وقایع روزانه را ثبت کنیم؟.....
- ۳۹.....ریشه کن کردن عادت‌های بد.....
- ۴۱.....فضای مناسب برای خلق عادت‌های خوب.....
- ۴۳.....مدیریت تغییر.....
- ۴۵.....مدیریت ورودی‌های ذهنی.....
- ۴۸.....لیست برنامه‌های روزانه.....
- ۴۸.....بخش اول چک لیست برنامه‌های روزانه: یک گام در مسیر هدف.....
- ۴۸.....بخش دوم چک لیست برنامه‌های روزانه: فهرست کارها.....
- ۴۹.....بخش سوم چک لیست برنامه‌های روزانه: عادت‌های جدید.....
- ۴۹.....بخش چهارم چک لیست برنامه‌های روزانه: آگه رسیدم!.....
- ۵۰.....بخش پنجم چک لیست برنامه‌های روزانه: خروجی‌ها.....
- ۵۱.....بخش ششم چک لیست برنامه‌های روزانه: پاداش‌ها.....

پیشگفتار

هدف گذاری یکی از اصلی ترین مهارت هایی است که برای رسیدن به موفقیت باید آن را یاد بگیریم. می توانم اینطور بگویم که موفقیت و هدف گذاری مفاهیمی هستند که در کنار هم معنا پیدا می کنند و از هم جدا نیستند.

اگر بخواهیم در مورد موفقیت خودمان یا دیگران قضاوت یا ارزیابی داشته باشیم اولین سؤالی که مطرح می شود این است که منظورمان از موفقیت چیست؟ یعنی ما در انجام چه کاری موفق یا ناکام بوده ایم؟ ممکن است در پاسخ بگوییم موفقیت در ارتقای شغلی، در به دست آوردن مقدار مشخصی ثروت یا موفقیت در برقراری یک ارتباط خانوادگی شاد و موفق فرعی نباشد. هر پاسخی که به این سؤال داده شود، به هدف های تعریف شده ی ما در زندگی مان برمی گردد.