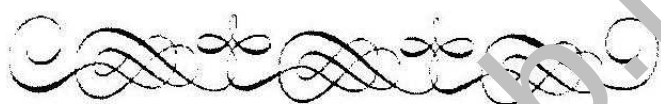


مجموعه کتابهای دکتر تکنیک ۸

تکنیکهای هدف گذاری

(دفتر محرم اسرار من)



نویسنده: مهدی بیداری

تکنیکهای برنامه ریزی گام به گام برای تحقق اهداف

www.ketabir

سرشناسه	: بیداری، مهدی، ۱۳۶۴-
عنوان و نام پدیدآور	: تکنیک‌های هدف‌گذاری (دفتر محرم اسرار من)/ نویسنده مهدی بیداری.
مشخصات نشر	: تربت حیدریه: چشم‌انداز قطب، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۶۸۹ ص.: جدول؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
فروست	: مجموعه کتابهای دکتر تکنیک.
شابک	: ۱۵۰۰۰۰۰ ریال ۲۴۶-۲۴۶-۴۹۳-۶۰۰-۹۷۸ :
و نعت فهرست	: فیبا
موضوع	: هدف و هدف‌گزینی (روانشناسی)
موضوع	: (Goal (Psychology
موضوع	: هدف و هدف‌گزینی (روانشناسی) -- فرم‌ها
موضوع	: Goal (Psychology) -- Forms
رده بند کنگ	: ۵۰۵BF
رده بندی دیسی	: ۱/ ۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۱۶۱

تکنیک‌های هدف‌گذاری



نویسنده: مهدی بیداری
ناشر: انتشارات چشم‌انداز قطب
تیراژ: ۱۰۰۰
نوبت چاپ: اول
تاریخ چاپ: ۱۳۹۹
چاپ: ویونا
قطع: وزیری
تعداد صفحات: ۶۸۹
قیمت: ۱۵۰۰۰۰۰ ریال
شابک:

۹۷۸	۶۰۰	۴۹۳	۲۴۶	۲
-----	-----	-----	-----	---

آدرس: مشهد، خیابان امام خمینی، امام خمینی ۶۴

تربت حیدریه، خیابان رازی، نیش رازی ۳

تلفن: ۰۹۲۲۳۵۷۹۱۰۹ - ۰۹۱۵۳۳۲۸۵۱۶

سرفصل ها

- ۱ اطلاعات شخصی
- ۲ چند راز مهم
- ۳ چرا من باید زندگی بهتری داشته باشم
- ۴ پیشگفتار
- ۵ مقدمه
- ۶ شرح من فعلی
- ۷ رسالت زندگی من
- ۸ فرآیند تصمیم گیری
- ۹ تکنیک های تنظیم اهداف
- ۱۰ توضیحات تکمیلی S.M.A.T کردن اهداف
- ۱۱ تکنیک های انتخاب گزینه ها
- ۱۲ اصول تنظیم اهداف
- ۱۳ لیست تمام اهداف من
- ۱۴ جداول اهداف با چشم انداز ۱ تا ۵ ساله
- ۱۵ جداول اهداف بلند مدت (۶ ماه تا یکساله)
- ۱۶ جداول اهداف میان مدت (۳ تا ۶ ماهه)
- ۱۷ جدول اهداف کوتاه مدت (کمتر از ۳ ماهه)
- ۱۸ نامه ای به خدا
- ۱۹ جداول برنامه ریزی ماهانه ، هفتگی و روزانه
- ۲۰ آنچه امسال بر من گذشت
- ۲۱ داستان الهام بخش روح کوچولو
- ۲۲ سخن پایانی

پیش‌گفتار

همیشه یکی از دغدغه‌های اصلی افراد در این جهان هستی این بوده است که چگونه می‌توانند با زندگی بهتری برای خود و خانواده‌اشان فراهم کنند. جواب این سوال قطعاً با یک نسخه شریع می‌شود که انسانها که هدفمند هستند می‌توانند زندگی بهتری داشته باشند. اما خوب خیلی وقت‌ها شده در زندگی ما اهدافمان را مشخص کرده ایم و گفته ایم که چه چیزهایی را می‌خواهیم اما باز هم اهدافمان عموماً محقق نشده است.

یک سوال: آیا شما اهدافتان را فقط خواستید یا مکتوب هم کردید؟

در تمام تحقیقاتی که راجع به هدف و انطباق‌های هدفمند انجام شده است تماماً بر اینک اهداف اگر مکتوب نباشند محقق نمیشوند تأکید شده است.

جالب است بدانید فقط ۳ درصد افراد اهداف مکتوب دارند و عموماً به اهداف خود می‌رسند و بقیه افراد یا اصلاً هدفی ندارند و یا اگر دارند در حد حرف می‌ماند.

سوال: اگر نوشتن اهداف اینقدر مهم است چگونه باید اهدافمان را بنویسیم؟

یکی دیگر از دغدغه‌های افراد همین سوال است که چگونه می‌خواهیم اهدافمان را مکتوب کنیم اما چگونه بنویسیم؟ کجا بنویسیم؟ اصلاً اگر نوشتن هدف باید چکار کنیم؟ با احترام به این دغدغه که یک روزی برای خود من هم دغدغه بود تصمیم گرفتم ترکیبی از کتاب تکنیک‌های هدفگذاری و دفتر هدف‌نویسی را برای شما آماده کنم.

نام این کتاب (تکنیک‌های هدفگذاری و دفتر محرم اسرار) است.

به شما تبریک می‌گویم که دفتر محرم اسرار را تهیه کرده‌اید و می‌خواهید جزء ۳ درصد افراد موفق در این جهان هستی باشید.

من در دفتر محرم اسرار گام به گام شما را برای ایجاد، نوشتن، طراحی، برنامه‌ریزی و حرکت به سوی محقق شدن تمام اهدافتان کمک می‌کنم فقط باید یک تعهد به

خودتان بدهید و آن این است که یا همین الان دفتر را کنار بگذارید و فراموش کنید که قرار بوده است به اهدافتان برسید و یک زندگی خوب را ایجاد کنید و یا تعهد بدهید تاکید می‌کنم تعهد بدهید به خودتان که ضمن اعتماد به محتوای ارائه شده تمام تمرینات و کارهایی که از شما خواسته شده است را با دقت و احساس خوب برای یکسال انجام دهید. من هم به شما تعهد می‌دهم در پایان سال اتفاقات بسیار درخشانی در زندگی شما نمایان شود و به یک انسان درجه یک که همه اطرافیان شما را تحسین کنند تبدیل شوید.

آماده اید برای ساختن یک زندگی بی نظیر؟