

به نام خداوند جان و خرد

معجزه هدف

(تکنیک‌های کاربردی هدف و هدف‌گذاری)

www.ketab.ir

حامد رضا فقیهیان

ویراستار: بهزاد مردآزاد ناو

انتشارات گپ

انتشارات گپ

GAPnashr
www.gapnashr.com

دارنده عنوان

بایر تدریس کتاب سال ۱۳۹۴

برنده جایزه کتاب سال ۱۳۹۰

برنده جایزه کتاب فصل زمستان ۱۳۸۸

لوح پاس بخنجره کتاب و خانواده ۱۳۸۶

مرکز فروش اینترنتی

GAPNASHR.COM

ارسال پستی

۲۱-۶۶۴۳۷۳۳۲

سرشناسه: فقیهیان، حامد رضا، faghihian, Hamed reza

عنوان و نام پدیدآور: معجزه هدف (تکنیک‌های کاربردی هدف و هدف‌گذاری) // حامد رضا فقیهیان؛ ویراستار بهزاد مردآزادناو.

مشخصات نشر: انتشارات گپ، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۱۲۰ص:؛ مصور: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۲۳۶-۴۴-۶

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۱۹ - ۱۲۰.

سایر اطلاعات عنوانی: تکنیک‌های کاربردی هدف و هدف‌گذاری.

موضوع: هدف و هدف‌گزینی (روان‌شناسی)

موضوع: Goal (Psychology)

موضوع: موفقیت -- جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع: Success -- Psychological aspects

شناسه افزوده: مردآزادناو، بهزاد، ۱۳۴۰ - ویراستار

رده‌بندی کنگره: BF۵۰۵

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۶۴۰۳۹

وضعیت رکورد: فیا

معجزه هدف (تکنیک‌های کاربردی هدف و هدف‌گذاری)

نویسنده	: حامد رضا فقیهیان
ویراستار	: بهزاد مردآزاد ناو
ناشر	: انتشارات گپ (گروه مدیریت بانکداری و اقتصاد)
صفحه‌آرایی	: هنر و اندیشه
نوبت و سال چاپ	: اول ۱۴۰۰
شمارگان	: ۵۰۰ نسخه رقعی
قیمت	: ۳۹۵۰۰ تومان
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۲۳۶-۴۴-۶

- ۱- تهران - انقلاب، صندوق پستی ۵۹۹۴-۱۴۱۵۵
- تلفن: ۰۶۶۴۳۷۳۳۲ * پستی: ۰۹۰۲۳۲۵۷۵۰
- ۲- رشت - خ انقلاب، ک سردار، تلفکس ۰۱۳-۳۳۲۴۴۳۱۵

آدرس ناشر و
سفارشات



بانک ملی ایران

طبق مواد ۱۹ و ۲۳ قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان، هرگونه کپی برداری
تکثیر کلی یا جزئی از مطلب کتاب، بدون اجازه‌ی ناشر یا مؤلف، پیگرد
قانونی را به همراه دارد.



پیش گفتار حامی فرهنگی

امروزه سازمان‌ها برای دستیابی به کیفیت حداکثری در تولیدات و خدمات خود اقدام به شناسایی نیازهای آموزشی براساس سازمان، فرد و شغل می‌نمایند و به این باور رسیده‌اند که کارکنان آموزش دیده به مراتب بهره‌وری بالاتری در اجرای وظایف خود و در نتیجه رضایت‌مندی مشتریان خواهند داشت و حفظ جایگاه، اعتبار و موفقیت سازمان به داشتن کارکنان توانمند، با انگیزه و دانش کاری بالا می‌باشد و برای رسیدن به وضعیت مطلوب و مستمر در حوزه آموزش، باید چارچوب، قوانین و برنامه‌های مدونی طراحی و اجرا نمود تا بتوان سازمان را به سازمانی یادگیرنده تبدیل و بر این اساس ارزیابی نمود.

اداره کل آموزش بانک ملی ایران ضمن به روز رسانی فرآیند آموزش، با استفاده از شیوه‌های نوین آموزشی مانند آموزش‌های آنلاین، غیرحضوری، مربی‌گری و منتورینگ و با اخذ استانداردهای ISO 10015 و ISO 29993، قصد رفع نیازمندی‌های آموزشی کارکنان و در مسیر تبدیل شدن به سازمانی یادگیرنده حرکت نموده است.

این اداره کل در راستای رسالت آموزشی خود همگام با فعالیت‌ها و برنامه‌های کلان آموزشی بانک و به منظور توسعه مهارت‌های فردی و ایجاد انگیزه در همکاران که به عنوان مهم‌ترین سرمایه‌های سازمان می‌باشند با حمایت از این اثر، امید دارد مطالعه و بکارگیری گام‌ها و تکنیک‌های تدوین شده، موجب افزایش آگاهی کارکنان و ارتقای توانمندیشان در دستیابی به اهداف فردی و در نهایت سازمانی گردد. لازم بذکرست با هدف حفظ و بهبود شرایط زیست محیطی و در راستای مسئولیت اجتماعی، کتاب مذکور با استفاده از کاغذ بالکی معروف به کاغذ سبز که دارای نشان استاندارد محیط زیست بین‌المللی (FSC) می‌باشد به چاپ رسیده است.

رئیس اداره کل آموزش

بانک ملی ایران

رضا مظفری - فروردین ۱۴۰۰

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۹..... پیشگفتار

فصل اول..... ۱۳

۱۳..... هدف چیست؟

۱۳..... چرا هدف؟

۱۴..... علل عدم هدف گذاری

۱۷..... پرسش اصلی هدف

۱۸..... چهار گام جامع برای هدف و هدف گذاری

فصل دوم..... ۱۹

۱۹..... گام اول: ارکان (پایه ستون) اهداف

۱۹..... ۱- ارزش ها

۲۶..... ۲- باورها

۲۹..... ۳- نگرش ها

۳۳..... ۴- تفکر

۳۷..... ۵- شناخت توانمندی ها

۳۹..... ۶- مسئولیت پذیری (تعهد)

فصل سوم..... ۴۳

۴۳..... گام دوم: ویژگی یا خصوصیات اهداف

۴۳..... ۱- شفافیت

۴۵..... ۲- عملی بودن (حقیقت)

۴۶..... ۳- علاقه و اشتیاق

۴۸..... ۴- بی زیان بودن برای دیگران

۴۹..... ۵- مالکیت

۵۰..... ۶- ارزش (قیمت)

فصل چهارم ۵۵

گام سوم: دامنه یا شمول اهداف ۵۵

۱- امور اعتقادی (ایمان) ۵۵

۲- سلامتی ۵۹

۳- خانواده ۶۰

۴- امور مالی ۶۳

۵- روابط ۶۶

۶- رشد ۷۱

۷- امور اجتماعی (بخشندگی- مشارکت) ۷۳

فصل پنجم ۷۷

گام چهارم: روش عملیاتی کردن اهداف ۷۷

ذهن فراهشیار ۷۸

۱- نوشتن ۸۲

۲- اولویت‌بندی ۸۶

۳- برنامه‌ریزی (مسیر راه) ۸۹

۴- شبیه‌سازی (تجسم) ۹۱

۵- تمرکز ۹۴

۶- تلاش و پشتکار ۹۶

۷- اطرافیان ۱۰۲

۸- تکرار روزانه و بازنگری ۱۰۴

فصل ششم ۱۰۷

چند نکته‌ی طلایی (فوت آخر) ۱۰۷

سخن آخر ۱۱۷

منابع و مآخذ ۱۱۹

پیشگفتار

زندگی انسان‌ها همواره دستخوش حوادث و وقایعی است که در تغییر و اصلاح شیوه‌ی قبلی و برنامه‌ریزی برای مسیر جدید، تأثیرگذار است. شاید یکی از علل جذاب بودن حیات بشری، رخ دادن همین حوادث و اتفاقات است.

بیشتر مردم بنا به هر دلیلی به راه و مسیری قرار می‌گیرند که دیگران برای آن‌ها انتخاب کرده‌اند. مشهودترین آن هم دوران تحصیل در مدارس و انتخاب رشته‌ی تحصیلی است که تا دانشگاه و نوع کار و ازدواج و... ادامه می‌یابد و بیشتر افراد علت این موضوع را جبر زمانه یا اجاری می‌دانند. در حالی که انسان موجودی است که با فکر و آزاد و با اختیار آفریده شده و در سایه‌ی آگاهی و دانش می‌توان از همان دوران کودکی به‌او، به‌جای جبر و تسلیم، استفاده از قدرت فکر و انتخاب را آموزش داد. (متأسفانه، نه در خانواده و نه در آموزش و پرورش، به‌این موضوع توجه چندانی نمی‌شود).

زندگی من هم غیر از این نبود. پس از تغییر چند نوع شغل، در کار اداری مشغول شدم که تا حدودی با برخی خواسته‌هایم متناسب بود و پس از آن، فقط به‌دنبال گذراندن روزگار بودم با هدف‌های کوتاه‌مدت و با رعایت اصولی که همیشه برایم مهم بود. درس و دانشگاه هم تغییر زیادی در نگاه و مسیرم ایجاد نکرد. در اواسط سال‌های کاری‌ام، بنا به ملاحظات پزشکی، استراحتی دوماهه برایم تجویز شد. فرصت جدیدی بود برای کارهای نکرده

که همیشه برای انجام دادن آن وقت نداشتم و چون امکان حرکت چندانی هم نداشتم، مطالعه را انتخاب کردم.

در بین کتاب‌های در انتظار (کتاب‌هایی که مانند خیلی‌ها فقط برای خواندن در بازنشستگی خریده و کنار گذاشته بودم)، کتاب «حکایت دولت و فرزندگان»، اثر ارزنده‌ی مارک فیشر، نظرم را جلب کرد. پس از نخستین باری که آن را مطالعه کردم، مشتاق شدم دوباره آن را بخوانم، ولی با یادداشت‌برداری، دقت و تمرکز بیشتر. سپس بارها و بارها دست‌نوشته‌هایم را خواندم و تازه فهمیدم که تسلیم موقعیت شدم: انتخاب‌های کمی انجام داده، هدف‌گذاری کاملی نداشته و مانند خیلی‌ها، خودم را در اختیار امواج زندگی قرار داده‌ام. پس از آن، فقط شروع به نوشتن و تکرار اهدافم کردم و با شدت پیگیر بودم و در چند مورد هم موفق به کسب نتیجه‌ی مطلوب ولی کوتاه‌مدت شدم.

اما پس از گذشت زمان، دوباره تسلیم جبر و موقعیت شدم و هدف و عهدی را که با خود بسته بودم، فراموش کردم. حدود شش سال بعد که دوباره مطالعه را رویکرد خودم قرار دادم و مدتی پس از آن، در دو حوزه (هدف و رهبری) مطالعاتم را عمق بیشتری دادم و از کتاب، مقاله، فایل، سایت و حتی فیلم‌های سینمایی، نکات مرتبط را یادداشت می‌کردم. با جمع‌آوری نکات ارزنده‌ی صاحب‌نظران و وضعیت فعلی جامعه، مشکلات امروزه‌ی انسان‌ها را در بی‌توجهی به این دو حوزه یافتم. از این رو، مصمم شدم برای نخستین حوزه که بی‌اعتنایی نسبت به آن، مهم‌ترین عامل شکست است و علت آن هم نداشتن آگاهی به توانایی‌های ذاتی و در اختیار گرفتن مسیر زندگی است، یعنی انتخاب، تعیین هدف و برنامه‌ریزی، چارچوب و الگوی جامعی با توجه به تجربه‌ی قبلی، طراحی کنم که همه‌ی زوایا و ضرورت‌های لازم را برای دستیابی به موفقیت داشته باشد. مجموعه‌ی حاضر، حاصل این مطالعات و تجارب در حوزه‌ی تبیین هدف است که در اختیار کسانی قرار می‌دهم که به دنبال زندگی بهتر هستند. برای تأثیرگذاری

بیشتر، سعی کردم موضوع را با بیان ساده، مختصر، کاربردی و همراه با جملات کلیدی صاحب‌نظران همراه کنم و از ورود به تئوری‌های گوناگون پرهیز کنم که موجب دور شدن از اصل موضوع شده و کمکی به درک آن نمی‌کند.

اما نکته‌ی بسیار مهم در مطالعه‌ی این کتاب، خواندن با تعمق و تفکر هر عبارت و تکرار آن، تمرکز بر مفاهیم و یادداشت‌برداری و رعایت ترتیب گام‌ها و مراحل تدوین شده است. امیدوارم این مجموعه که با تشویق‌های ارزنده‌ی جناب آقای دکتر سپهری تدوین شده است و نگاهی جدید و جامع به هدف‌گذاری فردی پرداخته، بتواند به‌همه‌ی خوانندگان گرامی، ابزار کلیدی برای در اختیار گرفتن زندگی و توسعه‌ی فردی‌شان قرار دهد.

"این یک کتاب درسی نیست، ولی به‌شما درس رسیدن به موفقیت و با هدف زندگی کردن را می‌دهد."

حامد رضا فقیهیان

زمستان ۱۳۹۹