

**راهنمای کاربردی فرآیند هدف گذاری
به سبک هوشیارانه در مسیر شادی آفرینی**

www.ketab.ir

مؤلف: شادی سپهری



سرشناسه	:	سپهی، شادی، ۱۳۵۵-
عنوان و نام پدیدآور	:	راهنمای کاربردی فرایند هدف‌گذاری به سبک هوشیارانه در مسیر شادی‌آفرینی/مؤلف شادی سپهی.
مشخصات نشر	:	تهران: نمای علم، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۱۶۲ ص.: جدول، نمودار (رنگی).
شابک	:	978-622-7747-66-9
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیا
یادداشت	:	هدف و هدف‌گزینی (روان‌شناسی)
موضوع	:	Goal (Psychology)
موضوع	:	برنامه‌ریزی
موضوع	:	Planning
موضوع	:	شادی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	:	Cheerfulness -- Physiological aspects
رده‌بندی کنگره	:	BF۵۰۵
رده‌بندی دیویی	:	۱۵۸/۱
شماره کتاب‌شناسی ملی	:	۸۶۶۷۴۰۰

عنوان کتاب:	راهنمای کاربردی فرایند هدف‌گذاری به سبک هوشیارانه در مسیر شادی‌آفرینی
نویسنده:	شادی سپهی
ویراستار:	شادی سپهی
ناشر:	انتشارات نمای علم
طراحی جلد:	انتشارات نمای علم
شابک:	978-622-7747-66-9
نوبت چاپ:	اول - ۱۴۰۰
شمارگان:	۵۰ نسخه
قیمت:	۶۵۰۰۰ ریال
مرکز پخش:	بلوار کشاورز، بعد از تقاطع نادری، پلاک ۱۶۴ 021-88974726 - 09374830080

حق چاپ جهت ناشر محفوظ است.

www.Namai.ir



فهرست مطالب

۱	مقدمه.....
۵	بخش اول: نمای کلی از کیفیت و قدرت هدف‌های شادی‌آفرین.....
۵	۱-۱ تاروپود هدف‌های شادی‌آفرین.....
۵	۱-۱-۱ هوشمندانه.....
۶	ویژگی‌های هدف‌های هوشمندانه.....
۶	۱-۱-۱-۱ منحصربه‌فرد بودن و مبتنی بر ارزش‌ها.....
۸	ارزش‌های بنیادین.....
۱۰	۱-۱-۱-۲ متعادل و متوازن در تمامی ابعاد زندگی.....
۱۲	چرخ زندگی.....
۱۵	ساختار شکست بعدهای زندگی.....
۱۹	وضعیت تعادل و توازن بعدهای زندگی در یک نگاه.....
۲۱	۱-۱-۳ دوست‌داشتنی و شورانگیز.....
۲۴	۱-۱-۲ مداومت بر آگاهی.....
۲۷	۲-۱ مکانیسم نیروی هدف و پرتوهای آن.....
۲۸	۱-۲-۱ معنا بخشی به زندگی.....
۲۹	۲-۲-۱ گرفتن نقش مدیر پروژه زندگی خود و تسلط بر زندگی.....
۳۰	۳-۲-۱ حس ارزشمندی.....
۳۰	۴-۲-۱ رشد شخصیت.....
۳۱	۵-۲-۱ معیاری برای سنجش عملکرد زندگی.....
۳۲	۶-۲-۱ انگیزه اقدام، تداوم و ارتقای عمل‌گرایی.....
۳۳	۷-۲-۱ فراخوانی انرژی منابع و پدیدارشدن فرصت‌ها.....

- ۳۳ ۸-۲-۱ تغییر در اندیشه‌ها و عادت‌ها
- ۳۴ ۹-۲-۱ شادی درونی و رضایت قلبی
- ۳۷ بخش دوم: هرم هدف‌ها
- ۳۷ ۱-۲ سیر در سه زمان گذشته، حال و آینده
- ۳۸ ۲-۲ گذری بر علوم مرتبط با هدف و هدف‌شناسی
- ۳۸ ۱-۲-۲ آشنایی مختصر با علم و هنر آینده‌پژوهی
- ۴۰ ۲-۲-۲ آشنایی مختصر با دانش و هنر مدیریت راهبردی
- ۴۱ ۳-۲-۲ تفاوت میان آینده‌پژوهی و مدیریت راهبردی
- ۴۴ ۳-۲ بیانیهٔ رسالت و چشم‌انداز
- ۴۴ ۱-۳-۲ چشم‌انداز
- ۴۷ ۲-۳-۲ مأموریت یا رسالت وجودی
- ۵۰ ۴-۲ چند ویژگی برای سنجش کارآمدی و اثربخشی هدف‌ها
- ۵۱ ۱-۴-۲ ویژگی‌های مهم آرمان
- ۵۱ ۲-۴-۲ ویژگی‌های مهم هدف‌های قابل برنامه‌ریزی
- ۵۲ ۳-۴-۲ ویژگی‌های مهم هدف‌های کلان و خرد
- ۵۵ بخش سوم: نقشهٔ راه هدف‌گذاری و خلق اهداف
- ۵۵ ۱-۳ آمادگی برای هدف‌گذاری؛ بازنگری ارزش‌ها، رسالت زندگی و چشم‌انداز
- ۵۶ ۲-۳ تعیین هدف‌های کلان / آرمان‌ها
- ۶۱ ۳-۳ رقص میان وضع موجود و آیندهٔ مطلوب، تدوین راهبردها
- ۶۲ ۱-۳-۳ قوت‌ها و نقاط بهبودپذیر
- ۶۲ ۲-۳-۳ سؤال‌های راهنما جهت تشخیص قوت‌ها
- ۶۳ ۳-۳-۳ سوالات راهنما جهت تشخیص نقاط قابل بهبود
- ۶۴ ۴-۳-۳ دو یادآوری مهم در خصوص تعیین قوت‌ها و نقاط بهبودپذیر

- زیست‌آهنگ زندگی ۶۴
- ۵-۳-۳ دایره توانمندی‌ها و آرزوهای قلبی ۶۵
- ۶-۳-۳ فرصت‌ها و تهدیدها ۶۶
- ۷-۳-۳ پذیرش مسئولیت وضع موجود خود ۶۹
- ۸-۳-۳ راهبردها ۷۰
- ۹-۳-۳ رازهای پذیرش فعالانه و واکنش به عدم قطعیت‌ها؛ چابکی، تاب‌آوری، کاوش‌گری ۷۳
- ۴-۳ انتخاب هدف‌های هوشمندانه قابل برنامه‌ریزی ۷۶
- ۱-۴-۳ تصدیق انتخاب صحیح اهداف ۷۷
- ۵-۳ تعیین برنامه‌های اقدام و عادت‌های سازنده ۷۹
- ۱-۵-۳ مایل استون و کاربرد آن در برنامه‌ریزی شادی‌بخش ۷۹
- ۲-۵-۳ عادت‌های سازنده ۸۱
- ۳-۵-۳ عبارت‌های تأکیدی مؤثر ۸۳
- ۶-۳ اجرای برنامه‌ها؛ تعهد به هدف با ضربه‌های کوچک ۸۷
- ۱-۶-۳ اهمیت به برنامه خود و لذت‌بخش کردن اجرای آن ۸۷
- ۲-۶-۳ مداومت در خلق انگیزه ۸۹
- ۳-۶-۳ اولویت‌بندی ۹۰
- ۴-۶-۳ موانع اجرای برنامه‌ها و تسهیل‌گری ۹۲
- ۵-۶-۳ یک تسهیل‌کننده ساده اما کاربردی در اجرای برنامه‌ها ۹۵
- ۷-۳ پیشرفت‌سنجی و پایش اهداف و برنامه‌ها ۹۸
- ۱-۷-۳ بازه زمانی ۹۹
- ۲-۷-۳ فرمت گزارش ۹۹

- ۳-۷-۳ چند مثال برای درک شاخص اندازه‌گیری و پایش اهداف ۱۰۰
- ۳-۷-۴ حد مطلوب و قابل قبول ۱۰۲
- ۳-۷-۵ گزارش تجمیعی مدیریتی، پاداش، تحلیل و برنامه مقطع بعدی ۱۰۳
- ۳-۸-۸ بازنگری، اصلاح و اقدامات اصلاحی ۱۰۶
- ۳-۸-۱۰ تنظیم هدف ۱۰۶
- ۳-۸-۱۱ برنامه‌ریزی پویا ۱۰۹
- ۳-۸-۱۲ اقدام اصلاحی ۱۱۴
- ۳-۸-۱۳ چرخه PDCA ۱۱۵
- ۳-۸-۱۴ پدیده شکست پرتو هدف‌ها در منشور زندگی ۱۱۶
- بخش چهارم: تله‌های فرآیند هدف‌گذاری و راهکارها ۱۱۹
- ۴-۱-۱ باورهای سمی در هدف‌گذاری ۱۱۹
- ۴-۱-۲ من کجا و رویاهای من کجا ۱۲۰
- ۴-۱-۳ مرزبندی میان نسخه‌های شما ۱۲۰
- ۴-۱-۴ من همیشه در رسیدن به هدف‌هایم شکست می‌خورم ۱۲۱
- ۴-۱-۵ وقت ندارم ۱۲۱
- ۴-۱-۶ من روش خودم را دارم ۱۲۲
- ۴-۱-۷ شرایط فعلی اجازه نمی‌دهد ۱۲۳
- ۴-۱-۸ از لحظه بعد خبر ندارم چه برسد به آینده ۱۲۴
- ۴-۱-۹ از من گذشته ۱۲۴
- ۴-۱-۱۰ می‌ترسم بخش‌هایی از زندگی‌ام را از دست بدهم ۱۲۵
- ۴-۲ عادت‌های سمی در هدف‌گذاری ۱۲۶
- ۴-۲-۱ نیمه رهاکردن هدف‌ها ۱۲۶
- ۴-۲-۲ دقت بیش از حد در انتخاب اهداف ۱۲۷

مقدمه

خورشید در حال غروب بود و من از آینه اتومبیلیم در پشت چراغ قرمز آن را تماشا می‌کردم. این منظره زیبا سؤالی را به ذهن من آورد که با زندگی شخصی و همچنین با پژوهش‌هایم در حوزه «شادزیستن» مرتبط بود؛ «امروز چقدر ارزشمند و خوشحال بودم؟» آری! غروب برای من علامتی از نزدیک شدن به پایان روز بود و توقف پشت چراغ قرمز، نشانه‌ای از چند لحظه درنگ در شتاب زندگی.

وقتی به منزل رسیدم، بعد از رسیدگی کوتاه به شرایط خانه و فرزندم، روانه اتاق کارم شدم؛ تراسی به اندازه یک مترمربع که همسرم با تدارک یک پنجره و بخاری دیواری، فضایی امن و دنج ایجاد کرده است. من با گذاشتن میز چرخ‌خیاطی، چند گلدان کوچک، قلم‌های رنگی و چند دفتر و کتاب، از آن به عنوان اتاق کار استفاده می‌کنم.

دست به قلم شدم. سؤال‌ها و فکرهایم را روی کاغذ نوشتم. امروز چقدر ارزشمند و خوشحال بودم؟ آیا بهای هر لحظه و ساعت را درک کردم؟ چقدر با شفافیت و تمامیت خودم، کارهایم را انجام دادم؟ چقدر با حاشیه‌ها درگیر شدم؟ چرا؟ و...

گاهی وقت‌ها آن چنان غرق در رویدادهای زندگی می‌شویم که حواسمان به گذر عمر نیست، به رؤیاهایمان، آرزوها و توانمندی‌هایمان؛ با اینکه هر طلوع، یادآور فرصتی دوباره و هر غروب، نشانه‌ای از وقت پایان عملکرد است. برای همین تماشای طلوع و غروب خورشید، یکی از دل‌خوشی‌های زندگی من به حساب می‌آید. خوب است شما هم از این پس، آن را با نگاهی جدید ببینید. جای تعجب است که زمان را رایگان تلقی می‌کنیم!

نوشتن را این‌گونه ادامه دادم: حالا که عمر من مهم است، آیا می‌دانم چه می‌خواهم؟ آیا بر اساس آنچه می‌خواهم، پیش می‌روم؟ آیا امروز کاری در راستای آنچه می‌خواهم انجام داده‌ام؟ فردا چطور؟ چه کاری انجام می‌دهم؟ منتظر رویدادها بمانم یا مثل

ماشین مکانیکی بر اساس برنامه ازپیش‌تعیین‌شده رفتار کنیم؟ این سؤالات مرا به موضوع «هدف» راهنمایی کرد؛ نه در حد نوشتن فهرستی از آرزوها و کارهایی^۱ که باید انجام شود، بلکه طراحی یک سامانه متعادل، پویا و منعطف.

سیستم‌سازی را در دوره کارشناسی مهندسی صنایع، مدیریت استراتژیک را در دوره کارشناسی‌ارشد و درس آینده‌پژوهی را در دوره DBA^۲ فراگرفته بودم؛ اما چقدر آن‌ها را به معنای واقعی در زندگی خودم نمایان کرده بودم؟ دست به کار شدم و در کنار تمام کتاب‌هایی که تاکنون در حوزه هدف مطالعه کرده بودم، با نگرشی جدید شروع به نگارش کتاب حاضر کردم. هم‌زمان دفتر تمرینی برای خودم آماده کردم که هرچه را می‌نویسم به کار بیدم و آنچه در عمل جواب می‌دهد را نیز یادداشت کنم. دفترهای هدف‌گذاری سال‌های گذشته‌ام را مرور کردم و تلاش کردم از دل آنها، شکست‌ها و موفقیت‌هایم را پیدا کنم. با افراد موفق که می‌شناختم، مصاحبه کردم و حدود سه ماه برای جمع‌بندی و آفرینش کتابی وقت گذاشتم که می‌تواند هر انسان شریف خواهان تغییر را در هر سن و شرایطی راهنمایی کند. آری! موهبت ارزشمند نفس کشیدن را تا زمانی که دارید، یعنی هستید و دلیلی برای زندگی در این دنیا دارید.

هدف‌گذاری در این کتاب، مانند سفری‌ست که از همین لحظه شروع می‌شود و پس از آن نیز تا پایان عمر، اثراتش تداوم می‌یابد. در این سفر از یکپارچگی میان برنامه‌ریزی و عمل‌گرایی خود لذت می‌برید، از اینکه خود حقیقی‌تان را زندگی می‌کنید و توازن را در تمامی جنبه‌های زیستن جاری می‌کنید، احساس لطیف و مخملی کرامت نفس همراه با شادمانی را تجربه خواهید کرد و با آگاهی قدم برمی‌دارید و آینده را می‌سازید.

1. TO DO LIST.

2. Doctorate Of Business Administration