

بسمه تعالی

هر هدف گذاری به روش اسمارت

نویسنده: ایسا مارکو

مترجم: مهدی نوری

۱۳۹۸

مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

سرشناسه	: مارکو، آنیسا Marku, Anisa
عنوان و نام پدیدآور	: هنر هدف گذاری به روش اسمارت
مشخصات نشر	: نویسنده آنیسا مارکو؛ مترجم مهدی ترابی.
مشخصات ظاهری	: تهران: موسسه آموزشی تالیفی ارشدان، ۱۳۹۸.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۱-۴۱۵-۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: The Art of setting smart goals:set winning goals and live a life of abundance success, and achievement, 2019.
موضوع	: عنوان اصلی: Goal (Psychology)
رصوع	: هدف و هدف گزینی (روان شناسی)
شناسه افزونه	: موفقیت Success
رده بندی کلاس	: ترابی، مهدی، ۱۳۶۳ - مترجم
رده بندی دیویی	: BF۵۰۰
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۵ / ۸
	: ۶۰۴۷۹۲



مؤسسه آموزشی تالیفی ارشدان

نام کتاب:	هنر هدف گذاری به روش اسمارت
ترجمه:	مهدی ترابی
ناشر:	آموزشی تالیفی ارشدان
ویرایش:	اول
نوبت چاپ:	اول ۱۳۹۸
حروفچینی و صفحه آرای:	www.irantypist.com
طراح و گرافیکست:	www.irantypist.com
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۲۵۱-۴۱۵-۰
شمارگان:	۱۰۰۰
مرکز خرید آنلاین:	www.arshadan.com
مرکز پخش و توزیع:	www.arshadan.net
قیمت:	۰۳۱۴۷۶۲۵۵
	۱۴۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۷.....	سرآغاز: دلیل نوشتن این کتاب چیست؟
۹.....	مقدمه
۱۱.....	فصل ۱: اهداف: قدم من در هدف گذاری
۱۷.....	فصل ۲: مقدمه ای بر اهداف اسمارت (S.M.A.R.T)
۲۵.....	فصل ۳: تخت روزهای (تابلو تصویری) خود را خلق کنید
۲۹.....	فصل ۴: علاقه و اشتیاق خود را بیابید - دلایلش را پیدا کنید
۳۵.....	فصل ۵: قدرت هدف گذاری
۳۹.....	فصل ۶: احتمالات بی انتها می باشند
۴۵.....	فصل ۷: چیزی که برایتان سودمند نیست را رهاش کنید
۵۱.....	نتیجه گیری
۵۵.....	ضمیمه
۵۷.....	درباره نویسنده کتاب

مقدمه

تاکنون اندیشیده اید وقتی کار بسیار مهمی را به انجام می رسانید، چطور زندگیتان دستخوش تغییر خواهد شد؟ اگر شما تا به حال به این کار بزرگ و مهم فکر نکرده اید، نگران نباشید، دوست دارم به شما کمک کنم.

این کتاب راهنمایی است که بتوانید مطالب زیر را بطور دقیق کشف کنید:

۱. چه چیزی را می خواهید به انجام برسانید؟

۲. چرا می خواهید آنرا به انجام برسانید؟

۳. چطور قصد انجام دادن آن را دارید؟

آیا آماده شروع هستید؟ بی بفرمایید.

همه ما، خواسته هایی برای رسیدن درجهت تغییر، بهبود و خلق یک زندگی بهتر داریم، اما اغلب ترس ها و شک های ما را متوقف می کند.

ما با خود فکر می کنیم که:

- چه چیزی رو می تونم تغییر دهم؟

- من خیلی پیرم.

- نمی دونم از کجا شروع کنم؟

- برای من خیلی دیره.

حقیقت این است که:

- شما همیشه می توانید تغییر کرده و چیزهایی را در خودتان و

زندگی تان بهبود دهید.

- شما هرگز برای دستیابی به اهداف و آرزوهای تان پیر نیستید.

- اگر شما شروع نکنید، هرگز به خط پایان نمی رسید.
- هیچ وقت دیر نیست.

برای اکثر مردم، تغییر طرز فکرشان مشکل تر از بقیه کارهاست. اکثر اوقات، ما به خودمان خیلی سخت می گیریم.

خیلی از ما در زندگی مان یک پشتیبان خوب نداریم و زندگی می تواند برای -
ن -س برانگیز باشد. مهم این است که این نباید در رسیدن به اهداف مان
توقف ایجاد کند. با این وجود، اگر خودمان باور نداریم که می توانیم چیزی را
انجام دهیم، چطور اشخاص دیگر می توانند باور کنند؟

این زندگی چرخه است. آنه، که قادر به خروج از آن نیستیم را ما خلق کرده
ایم. و اگر کاری انجام ندهیم، در این چرخه تا انتها بصورت مداوم ادامه
خواهیم داد.

امیدوارم که در انتهای خواندن این کتاب شما قادر به درک و فهم مطالب زیر
باشید:

- چه چیزی را می خواهید در زندگی تا به دست بیاورید یا به انجام
برسانید؛ اهدافتان چیست؟
- دلیل اینکه چرا می خواهید آنها را به انجام برسانید؛ میلتان چیست؟
- چطور قصد انجام دادن شان را دارید. می خواهید چه گامی بردارید؟