

هدف گذاری و مدیریت زمان

مؤلف : مایکل دیتون

ترجم : نسترن یوسفزاده

ناشر : انتشارات پردیس آباریس

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۶۰۴-۳-۱

سال چاپ : بهار ۱۳۹۶

نوبت چاپ : اول

شمارگان : ۱۰۰۰

قیمت : ۸۰۰۰ تومان

مرکز پخش : ۶۶۴۶۵۱۷۸ - ۲۲۸۱۱۴۸۱

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق است به انتشارات پردیس آباریس
و هرگونه کپی برداری و تقلید از کتاب، پیگرد قانونی دارد.

۸۰۰۰۰ ریال ۱-۳-۹۵۶۰۴-۶۰۰-۹۷۸

بابک

مآره کتابشناسی ملی : ۴۴۶۷۸۲۵

دیتون، مایکل : Ditton, Michael

رشناسه

نوان و نام پدیدآور : هدف گذاری / مولف مایکل دیتون؛ مترجم نسترن یوسفزاده

تهران: انتشارات پردیس آباریس، ۱۳۹۶.

شخصات نشر

۸۰ ص.، جدول.

شخصات نشر

کتاب حاضر از متن انگلیسی با عنوان Goal setting basics ترجمه شده

ادداشت

هدف گذاری (روانشناسی)

موضوع

Goal (Psychology)

موضوع

مدیریت زمان - جنبه های روانشناسی

موضوع

Time management- Psychological aspects

موضوع

یوسفزاده، نسترن، مترجم ۱۳۹۱

سناسه افزوده

BF۵۰۵ / ۵۴۵۹ ۱۳۹۵

ده بندی کنگره

۱۵۳/۸ :

ده بندی دیویی

ضعیت فهرست نویسی: فیپا

فهرست مطالب

۵ مقدمه

۷ فصل اول: نقشه کار هدف گذاری

۷ تحریک و برانگیختن ایده هدف گذاری برای همه

۷ اهداف خود را بنویسید

۹ برنامه ریزی کنید

۱۲ هدف باید ناملاً مشخص و واضح باشد

۱۲ هدف باید قابل اندازه گیری باشد

۱۲ هدف باید قابل دسترسی باشد

۱۳ هدف باید واقع بینانه باشد

۱۳ زمان رسیدن به هدف باید مشخص باشد

۱۴ هدف بصری

۷ فصل دوم: چطور هدف گذاری کنیم؟

۸ چاپ کنید

۸ بنویسید

۸ برنامه ریزی کنید

۹ اقدام کنید

۹ لذت ببرید

۱ فصل سوم: هدف گذاری برای کودکان

فصل چهارم: درک و دانستن هدف گذاری هوشمندانه ۲۵

هدف باید کاملاً مشخص و واضح باشد ۲۵

هدف باید قابل اندازه گیری باشد ۲۶

هدف باید قابل دسترس باشد ۲۶

هدف باید واقع بینانه باشد ۲۶

زمان رسیدن به هدف باید مشخص باشد ۲۷

فصل پنجم: کاربرگ های هدف گذاری ۲۹

طرح خود را اجرایی کنید ۲۹

ضمیمه: نمونه کاربرگ ها ۳۱

مقدمه

چرا با وجود قدرت نامحدود درونی انسان، درصد کمی از افراد از خوشبختی، سلامتی، شادکامی، آرامش، ثروت و ... بهره‌مند هستند؟

چرا افراد زیادی این همه احساس ناامیدی، ناکامی، عدم موفقیت، بیماری و ... کرده و در نظرشان هیچ چاره و راهی برای حل مشکلاتشان وجود ندارد؟

ثروت، ملک و نژاد، سطح تحصیلات، جنسیت، مذهب، ضریب هوشی و ... در موفقیت، شادکامی و خوشبختی انسانها چه نقشی بازی کرده و چقدر مؤثرند؟

آیا آدم‌های موفق همان شایسته‌ترین و باهوش‌ترین انسانها هستند؟

در این میان در زندگی انسانها هدف چه نقشی بازی می‌کند؟

هدف چیست و چگونه می‌توان مسیر درست هدف را تا موفقیت ترسیم کرد؟

هدف، وضعیتی است که می‌سواهیم در آینده داشته باشیم و موفقیت، مسیری است برای دستیابی به اهدافی خاص.

درحقیقت اطلاعات و آمارهای به‌دست آمده در کشورهای مختلف نشان می‌دهد که تعیین اهداف شفاف، معین و پایدار، مهم‌ترین عامل موفقیت انسان‌ها به حساب می‌آید. هدف‌گذاری مهم‌ترین عامل حرکت و خلق آینده است. هدف‌ها هستند که مقصد و مسیر زندگی فردی و سازمانی را روشن می‌کنند. تلاشی ارزشمند است که معطوف به هدف آگاهانه باشد، تلاش بی‌هدف پرتاب تیر در تاریکی است.

اهداف زندگی هر شخص، با دیدگاه‌ها، مقاصد و اعتقادات او، ارتباط تنگاتنگ دارد. بنابراین به جای داشتن یک سری خیال‌ها و آرزوهای مبهم، بهتر است روی اهداف مشخص، متمرکز شویم. این که بدانیم هدف‌مان در زندگی چیست، خود باعث رسیدن هرچه سریع‌تر به موفقیت می‌شود. داشتن هدف و برنامه در زندگی، به انسان انرژی می‌بخشد.

در حقیقت مهمترین عامل رسیدن به هدف و داشتن یک برنامه خوب، جلوگیری از تلاف وقت است. وقت آن قدر ارزشمند است که خداوند به آن سوگند یاد کرده است. بیشتر مردم از کمبود وقت شکایت دارند. گویا زمان، مسئول تمام گرفتاری‌هاست. ولی آیا به راستی این‌گونه است؟ این که گفته‌اند فرصت به‌دست آمدنی نیست، بلکه به‌دست آوردنی است، تلاطمی درست است و کسانی که خلاقیتشان در مدیریت زمان و استفاده از فرصت‌های موجود سبب می‌شود که زمان گسترش یابد و از هیچ، خیلی چیزها پدید آید، افرادی هستند که نوهر وقت را به‌دست آورده‌اند. در عوض تنبلی و بی‌نظمی و آشفتگی، دزد آرزوها و موفقیت‌ها شمرده می‌شود. ولی چگونه می‌توان از فرصت‌های مختلف نهایت بهره‌وری را داشت؟

این کتاب به شما کمک می‌کند تا بتوانید اهداف خود را در زندگی تعیین کنید و با جاد زمان‌بندی مناسب به آن دست یابید.