

هدف گذاری باشکوه

مؤلف: سونا شکوه

www.ketab.ir

سرشناسه : شکوه، سونا، ۱۳۶۲-

عنوان و نام پدیدآور : هدف‌گذاری با شکوه/ مولف سونا شکوه.

مشخصات نشر : تهران: مولفین طلایی، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری : ۱۳۱ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۲۶۱-۲۳۳-۷

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

موضوع : هدف و هدف‌گزینی (روان‌شناسی) (Goal (Psychology)

موفقیت Success

رده بندی کنگره : BF۵۰۵

رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی : ۸۸۰۸۶۳۶

اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

نام کتاب: هدف‌گذاری باشکوه

مولف: سونا شکوه

ناشر: مولفین طلایی (با همکاری موسسه آوای سخن)

صفحه‌آرا: مژگان زندی‌فر

چاپ و صحافی: مولفین طلایی

قطع: وزیری

سال چاپ: اول - ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۶۱-۲۳۳-۷

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

قیمت: ۷۰,۰۰۰ تومان

WWW.BOOKGOLDEN.IR

تهران - میدان انقلاب، مابین ۱۲ فروردین و منیری جاوید، خیابان شهید نظری

پلاک ۱۳۰ - طبقه پنجم غربی. تلفن: ۶۶۹۵۰۵۳۲ - ۶۶۹۵۵۹۰۰؛ تلفکس: ۶۶۹۷۱۲۲۵

کلیه حقوق چاپ و نشر این کتاب مطابق با قانون حقوق مؤلفان و مصنفان، مصوب

سال ۱۳۴۸ برای مؤلف محفوظ و منحصرأ متعلق به ایشان می‌باشد.

۷	مقدمه
۹	فصل اول / هدف چیست؟
۱۵	فصل دوم / بنویسید تا محقق شود
۲۱	فصل سوم / جایی که هستید را بشناسید
۲۷	فصل چهارم / قانون جذب و اهداف
۳۳	فصل پنجم / خلق زندگی باشکوه با هدف گذاری
۴۱	فصل ششم / اولویت بندی و زمان بندی اهداف
۴۷	فصل هفتم / جزو ۱۰ درصد شوید
۵۳	فصل هشتم / نقش کلیدی عادت ها در دستیابی به اهداف
۵۹	فصل نهم / ۱۰ اشتباه رایج
۶۵	فصل دهم / ۶ ویژگی مهم انجمن های موفق
۷۱	فصل یازدهم / چگونه به اهداف بلند مدت زندگی دست یابیم؟
۷۷	فصل دوازدهم / استراتژی های خلق انگیزه قدرتمند برای هدف گذاری
۸۵	فصل سیزدهم / معیارهای هفت گانه ی مهم در انتخاب اهداف
۹۱	فصل چهاردهم / ارتباطات مؤثر چگونه اهداف ما را محقق می سازند؟
۹۷	فصل پانزدهم / سیستم مدیریت هدف
۱۰۳	فصل شانزدهم / نکات مهم در حذف موانع هدف گذاری
۱۰۹	فصل هفدهم / چطور اهداف SMART تعیین کنیم؟
۱۱۵	فصل هجدهم / چگونه برنامه ریزی موفق، منجر به تحقق اهداف می شود؟
۱۲۱	فصل نوزدهم / چگونه با اولویت بندی برنامه ها، زمان را مدیریت کنیم؟
۱۲۷	فصل بیستم / ۴ عامل کلیدی در برنامه ریزی موفق کدام است؟

مقدمه

آیا تاکنون که چندین دهه از عمر گران بهایتان می‌گذرد به عملکرد و دستاوردهای خود اندیشیده‌اید؟ آیا فعالیت‌های شاخص خود را به یاد می‌آورید؟ آیا تاکنون به پایان قصه زندگی خود فکر کرده‌اید؟ به نظر خودتان اگر با همین تفکر و باورهایی که دارید در پایان داستان زندگی خود خشنود خواهید بود و با احساس رضایتمندی این جهان را ترک خواهید کرد یا اینکه با احساس دردناک حسرت و افسوس و ای کاش‌ها؟ آیا آماده‌اید به آرزوهایتان قول رسیدن بدهید و با تمام وجود به آن‌ها متعهد بمانید؟ آیا آماده‌اید که با افزایش آگاهی، بر سختی‌های مسیر زندگی فائق آمده و قهرمان زندگی خود شوید؟ آیا مایلید سریع‌تر به آرزوهای بزرگ خود دست‌یابید؟ اگر پاسخ شما به این سؤالات مثبت است کتابی که اکنون در حال حاضر مطالعه می‌کنید راهنما و یاری‌رسان بسیار خوبی برای شماست. مطالب این کتاب که حاصل مطالعه و تحقیق فراوان از کتب و مقالات منتشرشده و ترکیب آن با نتایج تجارب و آموخته‌های من است به شما در هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی که دو فرآیند مهم و سرنوشت‌ساز زندگی هر انسانی است کمک ویژه خواهد کرد. زمان ما برای رسیدن به موفقیت و زندگی مطلوب به شدت محدود و ارزشمند است با مطالعه و انجام تکنیک‌های ارائه‌شده در این کتاب روش‌های علمی و عملی تعیین اهداف و چگونگی برنامه‌ریزی درست و دقیق جهت دستیابی به آن‌ها شرح داده شده به طوری که با عمل به تکنیک‌های این کتاب ضمن دستیابی به تمام اهداف خود، به میزان قابل توجهی در وقت شما در رسیدن به آن اهداف نیز صرفه‌جویی خواهد شد. باید آگاه باشیم که صرفاً انسان هدفمند بودن کافی نیست ما باید عادت مدیریت زمان را نیز در خود ایجاد کنیم باید بیاموزیم که هدفی که در مدت چند ماه قابل حصول است، چندین سال زمان از ما نگیرد. در این کتاب روش‌های مدیریت زمان نیز به‌طور کامل تشریح شده که با مطالعه این قواعد در کم‌ترین زمان به خواسته‌های قلبی خود رسیده و از آثار و نعمات اهداف خود بهره‌مند خواهید شد.

زندگی همانند هرمی است که پنج رأس دارد. اولین رأس به «تفکر» مربوط می‌شود. ما بر اساس اطلاعات، تجربه و آگاهی که داریم می‌اندیشیم که خروجی آن انتخاب‌های ما را رقم می‌زند. رأس دوم هرم «اهداف» هستند در واقع انتخاب‌های ما اهداف ما را شکل می‌دهند.