

هدف‌گذاری خردمندانه

**چگونه در قرن دشواری‌ها
درست انتخاب کنیم؟**

www.ketab.ir

فرزاد عالی‌نسب

سرشناسه : عالی نسب، فرزاد، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور: هدف گذاری خردمندانه : چگونه در قرن دشواری ها درست انتخاب کنیم؟/فرزاد عالی نسب.
مشخصات نشر: تهران: فوژان کتاب، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری: ۱۹۷ ص: ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۲۱۴۶-۹ ۴۰۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
عنوان دیگر: چگونه در قرن دشواری ها درست انتخاب کنیم؟
رده بندی کنگره: BF۵۰۵
رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۹۳۳۰۱



نشر فوژان

هدف گذاری خردمندانه

مؤلف: فرزاد عالی نسب

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول (۱۳۹۹)

چاپ/صحافی: تندیس برتر/کیمیا

تمامی حقوق این اثر محفوظ و متعلق به مؤلف است. تکثیر یا تولید مجدد آن به طور کلی و جزئی (چاپ، فتوکپی، فایل صوتی، تست سازی و انتشار الکترونیکی و...) بدون اجازه مکتوب مؤلف ممنوع بوده و قابل پیگرد قانونی است.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۲۱-۴۶-۹

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

مرکز بخش: فوژان کتاب

تهران، خ انقلاب، خ لبافی نژاد بین کارگر و اردیبهشت، ک درخشان، پ ۲، ط اول.

تلفن: ۰۹۱۲۶۸۶۰۹۳۳ ۶۴۴۰۸۵۰۱ ۶۴۴۹۰۲۰۹

www.FoozhanBook.com

Email: fozhan.pub@yahoo.com

فهرست مطالب

۱۱	 مقدمه
۱۴	 فصل اول: نیاز، رویا، هدف و آرزو
۱۵	 نیاز
۱۷	 رویا و هدف
۲۲	 آرزو چیست و چرا آرزو داشته باشیم؟
۲۴	 مثلث طلایی
۲۶	 زیمنارد و نگرش به زمان
۳۴	 قاتل بی رحم
۳۷	 اضطراب مطلوب
۳۹	 استرس و موفقیت
۴۲	 خداحافظ افسردگی
۴۵	 فصل دوم: هدف گذاری هوشمندانه
۴۷	 هدف گذاری
۴۸	 چرا هدف گذاری کنیم؟
۵۰	 نقطه‌ی شروع هدف گذاری
۵۲	 مرز مبهم رسیدن به هدف

۵۶.....	سبب اهداف
۵۷.....	سلامتی جسم و روان
۵۹.....	رشد فردی
۶۳.....	کسب و کار
۶۷.....	ارتباطات
۷۳.....	خوشمزه‌ترین همبرگر عمرم
۷۶.....	جذام در قرن ۲۱
۷۹.....	استراتژی دستیابی به اهداف
۸۱.....	رهبران شاخص
۸۵.....	معجزه‌ی ووپ
۹۲.....	موانع رسیدن به اهداف
۹۳.....	مانع اطرافیان بی‌شعور
۹۶.....	مانع تعلل و تاخیر
۹۶.....	مانع ترس از شکست و موفقیت
۹۷.....	نبرد آکراسیا با انکراسیا
۹۹.....	مزیت جادویی
۱۰۲.....	تکه‌ای ناب از تاریخ ایران
۱۰۴.....	۵ ویژگی مهم افراد تاب‌آور
۱۰۷.....	فصل سوم: هدف‌گذاری خردمندانه
۱۰۹.....	خرد
۱۱۲.....	عزت نفس و خردگرایی
۱۱۵.....	خود خودت باش

۱۱۶.....	خودتان را در آینه کشف کنید
۱۱۷.....	از گذشته فاصله بگیرید
۱۱۸.....	از آنچه هستید شرمسار نباشید
۱۱۸.....	تناقض‌های خود را دریابید و بپذیرید
۱۱۹.....	مقایسه و قضاوت نکنید
۱۲۰.....	قدرت اراده
۱۲۳.....	حلقه‌ی گم‌شده
۱۲۶.....	نیازهای بنیادین
۱۳۷.....	سند و سلسله مراتب ارزش‌ها
۱۴۵.....	شناسایی ارزش‌ها
۱۴۶.....	راز بزرگ
۱۴۸.....	بودایمونیا
۱۵۰.....	خردمندانه انگیزه بدهید

۱۵۳..... فصل چهارم: هدف‌گذاری با هوش معنوی

۱۵۷.....	هوش معنوی
۱۶۴.....	خوشبختی چیست؟
۱۶۴.....	آیا پول خوشبختی می‌آورد؟
۱۶۵.....	آیا ازدواج خوشبختی می‌آورد؟
۱۶۶.....	آیا فرزندآوری خوشبختی می‌آورد؟
۱۶۸.....	اهداف والای انسانی
۱۷۲.....	یک عمر، یک هدف
۱۷۳.....	بالندگی و شکوفایی

۱۷۵	خرد و هوش مصنوعی
۱۸۴	خرد و مهربانی
۱۸۷	خرد و فروتنی
۱۹۱	فراتر از مثبت‌اندیشی
۱۹۲	شایستگی و تعهد
۱۹۳	فقط شروع کن
۱۹۵	خوشایندترین پیام تاریخ بشریت

مقدمه

انسان و شناخت او به عنوان آفریده‌ای به قدمت ۳۰۰ هزار سال زندگی در این جهان همواره از مهم‌ترین موضوعات بشر بوده است. سفر ما از روزی که متولد می‌شویم آغاز می‌شود و تا روزی که ما این زمین را ترک کنیم ادامه می‌یابد. از مباحث مهم و مورد علاقه انسان‌ها دست‌یابی به خوشبختی، موفقیت و رضایت در طول این سفر است. اجداد شکارچی و کشاورز ما هم به دنبال کسب منابع بیشتر بودند چون بدین ترتیب ضمن رفع نیازهای اساسی خود برای ادامه زندگی، امنیت بیشتری احساس می‌کردند. چون این احساس امنیت به آنها فرصت خوشگذرانی می‌داده. انسان مدرن امروزی هم به دنبال دستاوردها است. این دستاوردها برای او مفهوم رسیدن به اهداف دارد. بدون شک سبک زندگی انسان امروزی به‌گونه‌ای است که او وادار به هدفمندی می‌شود. از طرفی تحقیقات گسترده نشان می‌دهد که یکی از

ویژگی‌های زندگی خوب یا همان به‌زیستی، داشتن هدف است. زندگی کسانی که بدون هدف و برنامه‌ریزی‌اند دستخوش شانس و اقبال می‌شود. موفقیت، تصادفی و شانسی نیست با ای‌کاش، امیدوارم و آرزو می‌کنم، خامی و نپختگی خودمان را تا سطح کودکان پایین می‌آوریم. افرادی که موفقیت‌های بزرگ کسب می‌کنند، عادات مشابهی دارند و یکی از آنها تعیین اهداف است. اهدافی که بر اساس خردورزی تعیین شده باشند ما را در مسیر رسیدن به خواسته‌های انسان ارزشمند قرار می‌دهد. هرکسی می‌تواند در حد توانایی‌ها و به‌ویژه تلاش و پشتکار به اهداف زندگی خود برسد. اگرچه هرچه هدف دشوارتر و ارزشمندتر باشد، تلاش ما برای دستیابی به آن شدیدتر خواهد بود و موفقیت بیشتری را نیز در پی دستیابی به موفقیت تجربه می‌کنیم. در این کتاب قصد دارم با رویکردی واقع‌گرایانه به شما کمک کنم تا در تبیین و تعیین اهدافتان، خردمندانه اقدام کنید. چراکه اغلب اوقات، کوچکترین قدم در مسیر درست می‌تواند بزرگترین قدم زندگی ما باشد. از نگاه انسان خردمند، قدم گذاشتن در مسیر درست زندگی از ارزش و اهمیت بالایی برخوردار است و بدون شک انسان خردمند، انسانی ارزشمند است و اهداف با ارزشی دارد. از طرفی انسان ارزشمند نیز در مسیر خرد قرار می‌گیرد. در نهایت نگاه من در این کتاب به نحوه‌ی هدف‌گذاری خردمندانه‌ی انسان ارزشمند است. باعث افتخارم است که آنچه را در طول سال‌ها یاد گرفته‌ام با شما به اشتراک بگذارم. پایه‌های نوشتن کتاب در اسفند سال ۱۳۹۸ پی‌ریزی شد و بروز کرونا و ویروس این میهمان ناخوانده من را نیز مانند سایر مردم

ایران و جهان به قرنطینه خانگی برد. بدون تردید آسیب‌ها و ناراحتی‌هایی به همراه داشت. اما در این دوران از دست دادن‌ها و به ویژه از دست دادن نعمت دیدار عزیزانم، فهمیدم که برای فهمیدن بیشتر باید بیشتر از دست بدهیم. پس تلاش کردم با پذیرش این رخداد تلخ، آموزنده و آگاهی‌بخش از این فرصت خانه‌نشینی و حضور در کنار خانواده‌ام بهره و لذت لازم را ببرم و زمان بیشتری به نوشتن این کتاب اختصاص بدهم.

با تمام وجود مراتب سپاسگزاری‌ام را نسبت به همسر عزیزم ابراز می‌کنم. او در طول سال‌های زندگی مشترکمان با نجابت، خوش‌قلبی، حمایت و فداکاری، برای من یار و یاور واقعی و موجب آرامش بوده است.

این کتاب تقدیم به الناز عزیزم.