

هدف گذاری از دیدگاه قرآن

نویسنده:

طاهره علیخانی نژاد

www.ketab.ir

سرشناسه: علی‌خانی نژاد، طاهره، ۱۳۶۲-
عنوان و نام پدیدآور: هدف‌گذاری از دیدگاه قرآن/ نویسنده طاهره علی‌خانی نژاد؛ ویراستار ابوالفضل
سامانلو.

مشخصات نشر: قم: افروغ، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری: ۱۵۲ ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک: 978-622-8048-10-9

نویسندگان دیگر: صحرانی اردکانی، کمال/ پور جمعه، نرجس.
یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۴۸-۱۵۲.

موضوع: هدف و هدف‌گزینی (روان‌شناسی) -- جنبه‌های قرآنی

Goal (Psychology) -- Qur'anic teaching

رده بندی کنگره: BP۱۰۴

رده بندی دیویی: ۲۹۷/۱۵۹

شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۶۸۳۴۴



عنوان: هدف‌گذاری از دیدگاه قرآن
تألیف: طاهره علی‌خانی نژاد
ناشر: افروغ
ویراستار: ابوالفضل سامانلو
شابک: ۹۷۸۶۲۲۸۰۴۸۱۰۹
نوبت چاپ: اول
شمارگان: ۱۰۰ جلد
قیمت: ۸۹۰۰۰۰ ریال

انتشارات افروغ: قم - میدان امام- خیابان کارگر- شهرک فاطمیه- بعثت ۲۲ پ ۲۰۳ تلفن:

۰۹۱۲۷۵۳۴۶۸۳-۰۹۳۳۳۰۳۸۶۹۰

فهرست مطالب:

۱۱	 مقدمه
۱۵	 فصل اول: مدل های هدفگذاری
۱۶	 هدف در قرآن
۱۷	 هدفگذاری در قرآن
۱۸	 مدل و فرایند هدفگذاری اثربخش
۱۹	 مفهوم و ویژگی ها هدفگذاری
۲۰	 مدیریت بر مبنای هدف (MBO)
۲۲	 مقاصد برنامه های مدیریت بر مبنای هدف
۲۳	 مزایا و چالش های هدفگذاری بر مبنای هدف
۲۳	 مدل هدفگذاری «عملکرد اثربخش»
۲۴	 مدل هدفگذاری بر مبنای «نگواری هدفگذاری»
۲۹	 مدل هدفگذاری برایسون
۳۴	 مدل هدفگذاری اسمارت (SMART)
۳۷	 مدل هدفگذاری SPIRO
۳۹	 مدل هدفگذاری مدل HARD
۴۰	 مدل هدفگذاری EXACT
۴۲	 جمع بندی
۴۵	 فصل دوم: اصول، راهبردها و موانع هدفگذاری
۴۶	 اصول هدفگذاری از دیدگاه قرآن
۴۶	 اصل انتخاب اهداف
۴۷	 شناخت و اهمیت انتخاب هدف
۴۸	 معیار تعیین اهداف از دیدگاه قرآن

۴۹	 اصل آخرت‌محوری
۵۲	 اصل عدالت‌محوری
۵۴	 اصل رضایت‌مندی الهی
۵۵	 اصل اعتدال‌گرایی
۵۹	 اصل سنجش ویژگی‌ها هدف و هدف‌گذار
۵۹	 سنجش دقیق هدف و ملزومات آن
۶۶	 شرایط روحی و جسمی و توانمندی فرد
۶۹	 اصل اولویت‌بندی اهداف
۶۹	 حفظ ایمان و ارزش‌های معنوی و حسن عاقبت
۷۰	 انتخاب اهداف با سود درازمدت
۷۵	 دل بستن به اهداف پایدار
۸۱	 کسب رضایت الهی و خشنودی رسول خدا (ص)
۸۲	 رفع ضرورت‌ها و نیازها
۸۴	 اصل اقدام گروهی
۸۵	 اصل پیوستگی و ارتقای سطح هدف
۸۸	 اصل احتمال تحقق هدف
۹۰	 پرداخت هزینه‌هایی برای رسیدن به هدف
۹۲	 راهبردهای هدف‌گذاری
۹۳	 راهبرد آخرت‌اندیشی
۹۵	 دوستان آخرت‌محور
۹۸	 انس با قرآن
۹۹	 راهبرد اخلاص
۱۰۰	 راهبرد ایجاد محیط مناسب برای هدف‌گذاری

۱۰۱	راهبرد توجه به عواقب هدفگذاری.....
۱۰۲	راهبرد صبر.....
۱۰۴	راهبرد مدیریت تمایلات انسانی.....
۱۰۶	راهبرد یاد مرگ.....
۱۰۹	موانع هدفگذاری.....
۱۱۰	ناتوانی جسمی یا ذهنی فرد.....
۱۱۱	شرایط نامساعد محیطی.....
۱۱۳	غفلت.....
۱۱۶	شک و تردید.....
۱۱۷	دنیاگرایی.....
۱۱۹	پیروی از هوای نفس.....
۱۲۰	همنشینی با دوستان ناباب.....
۱۲۱	پیروی از سنت‌های غلط گذشتگان.....
۱۲۴	فصل سوم: تدوین مدل هدفگذاری.....
۱۲۵	تدوین مدل هدفگذاری قرآنی «کوثر».....
۱۲۶	هدف کلی.....
۱۲۷	اهداف مستمر.....
۱۲۸	اهداف مقطعی.....
۱۲۹	ارزش:.....
۱۳۰	اعتدال:.....
۱۳۱	اخلاص:.....
۱۳۳	اخلاص در کلام ولایت.....
۱۳۶	ضروری:.....

۱۳۸	 اهمیت علم‌آموزی
۱۳۹	 مقایسه مدل قرآنی کوثر با مدل اسمارت
۱۳۹	 اشتراکات مدل قرآنی کوثر با مدل اسمارت
۱۴۲	 تمایزات مدل قرآنی کوثر با مدل اسمارت
۱۴۵	 نتیجه‌گیری
۱۴۸	 منابع

www.ketab.ir

گزینش اهداف و روند اجرای آن‌ها از مهم‌ترین عوامل موفقیت محسوب می‌شود و سرنوشت انسان‌ها با نوع هدف‌گذاری آن‌ها گره خورده است. هدف‌گذاری دارای جایگاه و اهمیت فوق‌العاده‌ای است و در آموزه‌های دینی و از جمله در قرآن کریم هم بر آن تأکید شده است «أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَيَنْظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ كَانُوا أَكْثَرَ مِنْهُمْ وَأَشَدَّ قُوَّةً وَآثَاراً فِي الْأَرْضِ فَمَا أَغْنَى عَنْهُمْ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ» (غافر/۸۲). سخن از انسان‌هایی است که هدف‌گذاری‌شان دنیا، کسب مال و نفقات بوده و وقتی به این اهداف دست پیدا کردند این اکتساب به آن‌ها سودی نرسانده است. آیه دعوت به عبرت است. انسان هم در کلیت هدف‌زدگی‌اش تأمل کند و هم در تک‌تک اهدافی که در طول عمر برای خود در نظر می‌گیرد.

تعیین اهداف، چالشی بزرگ برای بسیاری از انسان‌ها است. اینکه از میان تعداد زیادی اهداف ممکن، برخی اهداف انتخاب شوند؛ گاهی آن قدر دشوار می‌شود که انسان را دچار سردرگمی می‌نماید. واقعاً می‌دانید چه می‌خواهید؟ بسیاری از افراد وسوسه می‌شوند از این قسمت رد شوند چون به نظر می‌رسد در مورد آن‌ها صدق نمی‌کند. در حقیقت اغلب ما برای رسیدن به چیزهایی که در فکرمان می‌گذرد نقشه می‌کشیم، نه لزوماً برای چیزهایی که واقعاً می‌خواهیم. چند بار پیش آمده به هدفی دست‌یافته‌اید و فوراً متوجه شده‌اید از آن رضایت ندارید؟ چنین تجربه‌ای می‌تواند گیج‌کننده

باشد. از خودتان می پرسید چطور ممکن است هدفی را که انتخاب کرده اید حالا برای شما اصلاً اهمیت ندارد. یا به یک جنبه ی کوچک هدف خود نگاه می کنید و می گوئید: اگر به خاطر این جنبه بود به آن رضایت می دادم. آن طور که امید داشتیم نشد.

معمولاً در چنین موقعیتی این اتفاق نمی افتد، بلکه ما اغلب گرایش داریم اهداف را در شرایط سطحی ای ترسیم کنیم که به نظر خوشبختمان خواهند کرد، نه این که روی عصاره ی زیربنایی آنچه واقعاً می خواهیم تمرکز کنیم. برای مثال، می توان گفت یکی از اهداف شما این است که کمتر کار کنید تا وقت بیشتری برای لذت بردن از زندگی داشته باشید. می توانید برنامه خود را طوری بچینید که وقتی بیشتری داشته باشید، ولی در عرض چند هفته می بینید احساس خستگی و بی قراری می کنید، آزادی آن طور که فکر می کردید نیست و دوباره مشتاقانه و به شدت خود را مشغول کار می کنید؛ اما هنوز احساس نارضایتی دارید و چیز بیشتری می خواهید چه بلایی سر این هدف آمد؟

احتمالات متعددی وجود دارد، ولی به نظر من شما چیزی دیگری می خواهید نه فقط آزادی. هرگز با آنچه که می خواستید پیوند برقرار نکردید. شاید دنبال حس خلاقیت بیشتری در خود بودید که با اختصاص دادن هفته ای چند ساعت برای کاویدن جنبه ی هنرمندانه ی خود می توانستید این

حس را برآورده و ارضا کنید. شاید هم پیوند معنوی عمیق‌تری طلب می‌کردید که بتوانید با مراقبه یا یادداشت‌برداری روزانه به آن برسید. نکته این است که هر هدفی ترسیم می‌کنید میل عمیق‌تری به آن چسبیده است. به‌جای تمرکز روی وضعیت و شرایط بیرونی‌ای که سعی می‌کنید در زندگی خود بیافرینید، روی احساس بنیادینی تمرکز کنید که می‌خواهید تجربه کنید (ادواردز، ۱۳۹۷، ص ۹۰، ۹۱).

خداوند در قرآن پیشنهادهای زیادی برای هدف‌گذاری به انسان ارائه می‌کند و گاهی، خود برای برخی انسان‌ها هدف‌گذاری می‌کند؛ مانند هدف‌گذاری چله‌ی عبادت در طول روز برای موسی (ع)؛ نشان دادن ملکوت آسمان‌ها و زمین به ابراهیم؛ معراج برای پیامبر (ص)؛ ورود به ارض مقدس و جنگ برای قوم موسی.

گاهی در قرآن هدف‌گذاری برای هر دو گروه اهل حق و باطل مطرح می‌شود. دقت در هدف‌گذاری‌های قرآن می‌تواند پاسخ بسیاری از سؤالات را روشن نماید. اینکه چگونه اهدافی را انتخاب کنیم؟ هدف‌گذاری الهی و غیر الهی چه تفاوت‌هایی دارند؟ چگونه مدل‌های متفاوت هدف‌گذاری می‌توانند بر سرنوشت انسان اثر بگذارند؟ هدف‌گذاری بر پایه چه اصولی است؟ پایبندی به اجرای اهداف تا چه اندازه مهم است؟ آیا با تغییر شرایط و ضرورت‌ها باید اهدافی را نیمه رها کرد و هدف‌گذاری‌های

جدیدی انجام داد؟ چه ملاک‌هایی برای تعیین اولویت‌ها در زمانی که اهداف باهم تعارض دارند مطرح می‌گردد؟ چنانچه بر اساس دیدگاه قرآنی یک مدل هدف‌گذاری تدوین شود این مدل با مدل‌های هدف‌گذاری امروزی که مبتنی بر مبانی و اصول علم مدیریت و روانشناسی هستند مانند مدل اسمارت، چه شباهت‌ها و تفاوت‌هایی خواهد داشت؟

www.ketab.ir