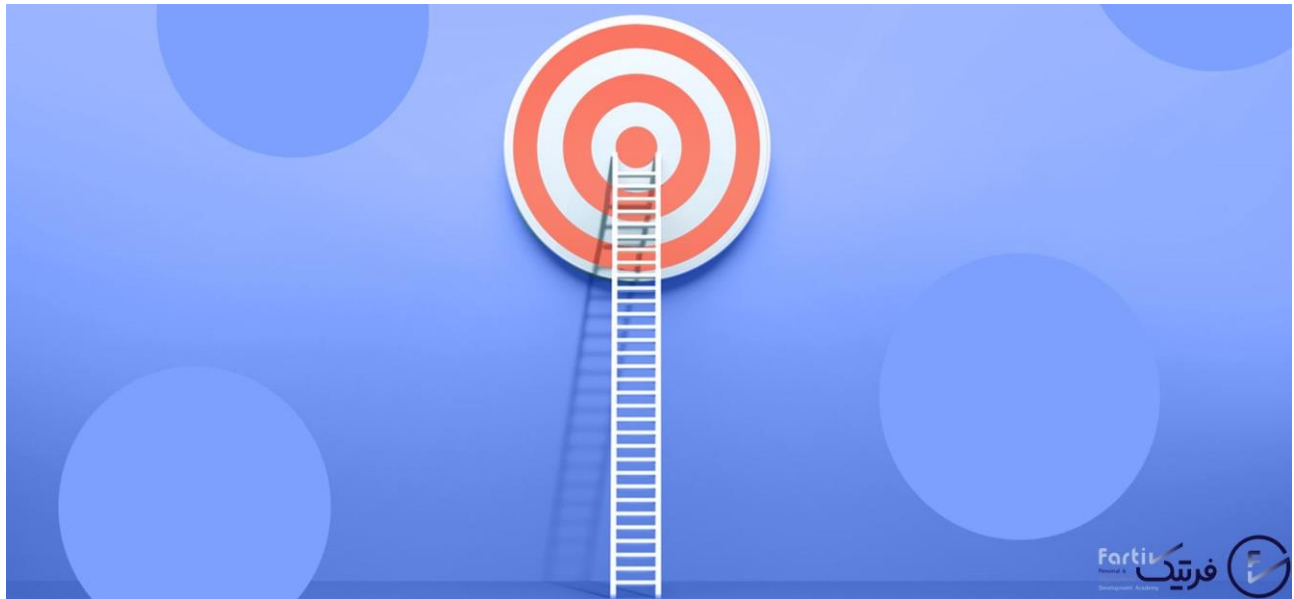




بهترین کتاب‌های آموزش هدف‌گذاری

نویسنده: فریدون فرداد - تیم تحریریه فرتیک

اگر به دنبال بهترین کتاب درباره هدف‌گذاری می‌گردید، جای خوبی آمده‌اید. در این مقاله قرار است ۵ کتاب برتر که برای هدف‌گذاری بهترین راهنما هستند را به شما معرفی کنیم. شک نکنید که از خواندن آن‌ها پشیمان نخواهید شد.

۱- هدف‌ها: چگونه سریع‌تر از آنچه فکر می‌کنید، کسی شوید که می‌خواهید

کتاب **هدف‌ها** را می‌توان یک گزینه مناسب دانست که به صورتی دقیق و عمیق به بحث در رابطه با هدف‌گذاری پرداخته است. برایان تریسی را می‌توان یکی از صاحب نظران بحث هدف‌گذاری دانست که این مطلب را در این کتاب روان به نمایش گذاشته است.

تریسی در این کتاب ابتدا کارهایی را که پیش از هدف‌گذاری باید انجام دهید بیان می‌کند (برای مثال، تعیین مسئولیت‌هایی که در زندگی دارید و ارزش‌ها و اعتقاداتی که به آن‌ها پایبندید). سپس برای آموزش هدف‌گذاری ابعاد گوناگون زندگی شما را مورد بحث قرار می‌دهد (ابعادی هم چون خانواده، حرفه، فعالیت‌های همراستا با سلامتی مانند ورزش و ...) و مشخص می‌کند چگونه باید هدف‌هایتان را در چارچوب این ابعاد تنظیم کنید.

در نهایت برای هدف‌گذاری کتاب «اهداف» سرشار از نکاتی است که به شما کمک می‌کنند اهداف خود را دنبال کنید. نکاتی همچون برنامه‌ریزی، پایداری، تجسم خلاق و ... پس اگر به دنبال یک کتاب روان و گویا می‌گردید که به شما کمک کند آرزوهایتان را مورد هدف قرار دهید، کتاب هدف‌ها برای شما است.

۲- بهترین سال زندگیتان

یکی از بهترین کتاب‌ها درباره هدف‌گذاری، کتاب **بهترین سال زندگی** از مایکل هیات است. نویسنده در این کتاب تلاش می‌کند به شما کمک کند هدف‌هایتان را به درستی انتخاب کنید و قدم به قدم در مسیر هدف‌گذاری با شما همراه است.

او هم مانند تریسی در ابتدای کتاب سعی دارد شما را به سمت درک حال و گذشته خود سوق دهد تا در نهایت بتوانید آینده را آن‌طور که باید باشد بسازید. در ادامه مسیر هدف‌گذاری کتاب **بهترین سال زندگیتان** از شما می‌خواهد هدف‌های مناسب را انتخاب کنید و چرایی وجود هر یک را بیابید. و در نهایت روش‌های پافشاری روی اهداف در راستای تحقق آن‌ها را به شما آموزش می‌دهد.

۳- اهداف سخت

"راه رسیدن به آنجا که باید باشید، از جایی که هستید."

اهداف سخت کمی متمایز با سایرین است. این کتاب یک راهنمای گام به گام برای آموزش هدف‌گذاری نیست؛ بلکه روی چهار اصل مهمی که یک هدف تاثیرگذار را می‌سازند تمرکز کرده است.

در واقع کلمه HARD (سخت) در عنوان این کتاب مخفف این چهار اصل است:

H: میزان دلخواه بودن (Heartfelt)

A: میزان تجسم پذیری (Animated)

R: میزان ضرورت (Required)

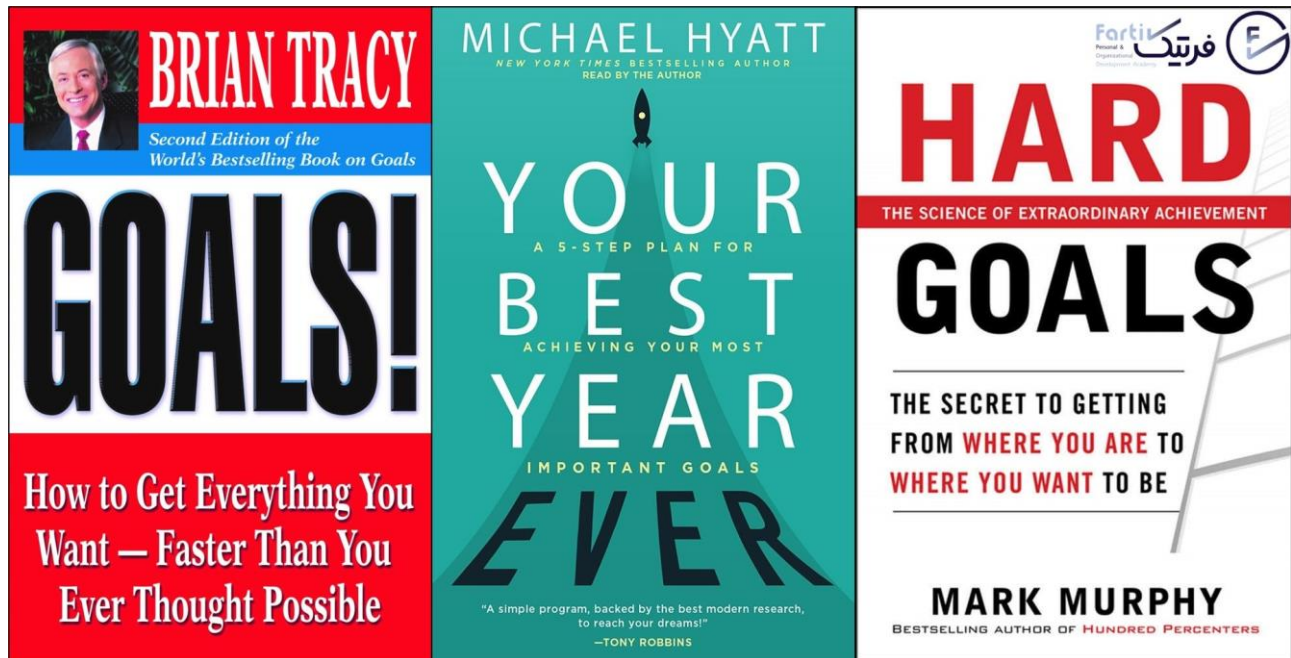
D: میزان سختی (Difficult)

اصل اول نشان می‌دهد تا چه حد مشتاق به تحقق هدف هستید. هر چقدر این اشتیاق بیشتر باشد طبیعتاً تلاش بیشتری هم در راستای آن انجام خواهید داد.

مارک مورفی با بیان اصل میزان تجسم‌پذیری به قدرت ذهن در تجسم اهداف و تأثیر آن بر تحقق هدف تاکید می‌کند. لذا بیان می‌کند حتی قبل از نوشتن هدف‌ها باید بتوانید نتیجه را به وضوح در ذهن خود تصور کنید. این کار به شما کمک می‌کند هدف‌هایتان واقعی‌تر به نظر آیند.

میزان ضرورت در واقع به شما نشان می‌دهد چرا باید به این هدف برسید. به عبارتی می‌توان گفت این اصل دلیل هدف‌گذاری است که کتاب به آن پرداخته است.

میزان سختی هدف به ما نشان می‌دهد چرا باید به جای راه‌های آسان برای رسیدن به آن‌ها، راه‌های پر چالش‌تری را انتخاب کنیم.



۴- چهار قاعده اجرا

این کتاب به شما کمک می‌کند تا اهداف تجاری خوبی را در حوزه کسب و کارتان انتخاب کنید. در واقع

این کتاب درباره هدف‌گذاری در حوزه تجارت و کسب و کار است.

بسیاری از اهداف تجاری که کسب و کارها اتخاذ می‌کنند معمولاً راه به جای نمی‌برند. پس اگر

می‌خواهید این موارد را به حداقل برسانید از آموزش هدف‌گذاری در این کتاب با این ۴ قاعده

بهره‌مند شوید.

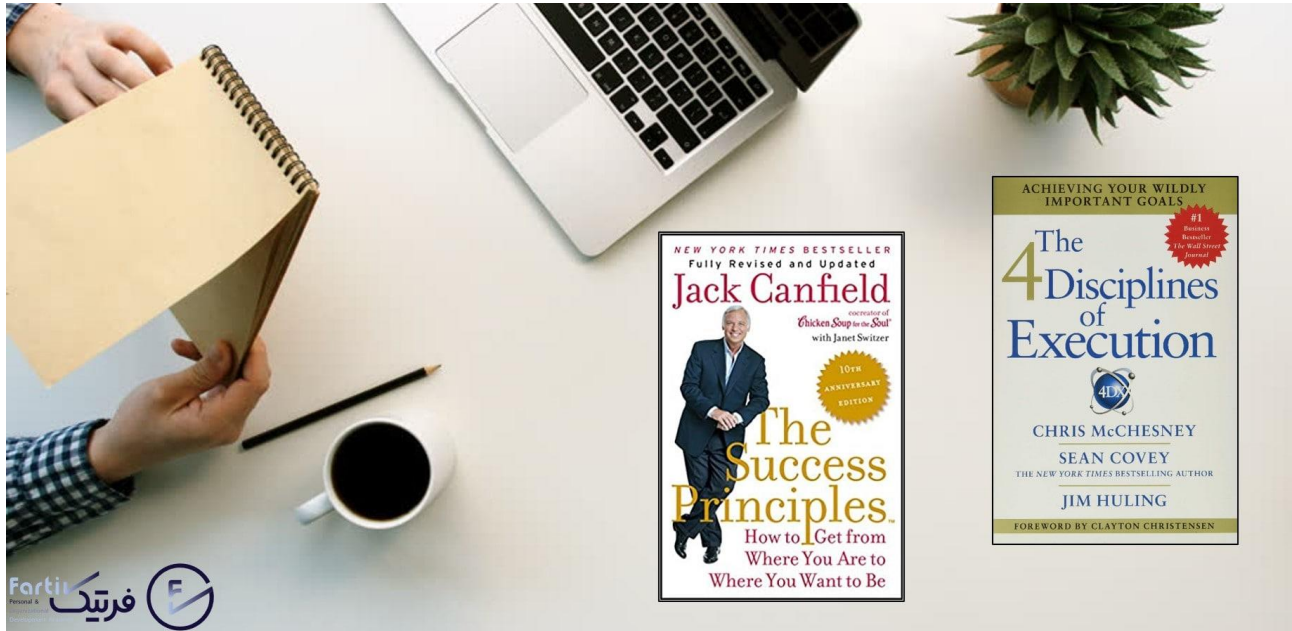
در ادامه خلاصه‌ای از ۴ قاعده اجرا بیان می‌کنیم:

قاعده ۱: روی مهم‌ترین‌ها متمرکز شوید.

قاعده ۲: اقدامات مورد نیاز برای رسیدن به هدف را مشخص کنید.

قاعده ۳: یک جدول امتیازات بسازید.

قاعده ۴: یک سلسله پاسخگویی تهیه کنید. (می‌توانید از قرارهای هفتگی استفاده کنید و در این زمان‌ها کارهایی که در هفته گذشته انجام داده‌اید را به سایر اعضای تیم گزارش کنید).



۵- اصول موفقیت

کتاب **اصول موفقیت** تنها متمرکز بر آموزش هدف‌گذاری نیست بلکه به طور کلی در ارتباط با یافتن موفقیت در زندگی می‌باشد. در بخشی از این کتاب به هدف‌گذاری به عنوان عاملی مؤثر بر موفقیت پرداخته شده است.

جک کنفیلد نویسنده این کتاب قدم‌هایی که برای رسیدن به موفقیت به آن‌ها نیاز داریم، از مسئولیت‌پذیری و غلبه بر ترس گرفته تا ارتباط با افراد مثبت و مؤثر، را برای ما بیان می‌کند. در واقع او

به شما کمک می‌کند هدف‌های موثری انتخاب کنید و قدم‌هایی که در راه رسیدن به آن‌ها نیاز دارید را طی کنید.

جمع بندی

با توجه به توضیحاتی که در ارتباط با هر یک از ۵ کتاب معرفی شده بیان شد، شما می‌توانید نیاز خود را بسنجید و بهترین گزینه یا گزینه‌ها را برای خود انتخاب کنید. همه این کتاب‌ها راهنماهای خوبی در راستای آموزش هدف‌گذاری برای شما خواهد بود.

منابع:

<https://www.theexceptionalskills.com/top-goal-setting-books/>

پایان