



مجموعه طراحی آینده

جلد اول

تعیین اهداف

■ علی پارسانیا ■

سرشناسه: پارسانیا، علی، ۱۳۵۹ -

عنوان: تعیین اهداف / علی پارسانیا.

مشخصات نشر: قم: مهر و ماه ماندگار - ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: رقعی - ۸۸ ص

شابک: ۵-۲-۹۵۷۶۶-۹۷۸-۶۲۲-۹۷۸-۱-۸-۱: دوره ؛ ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۷۶۶-۱-۸-۱: ج. ۱.

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: موفقیت

موضوع: سبک زندگی

رده بندی کنگره: BF۵۰۵

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۸۶۳۳۹۷

شناسنامه کتاب

نام کتاب: مجموعه طراحی آینده- جلد اول تعیین اهداف

گردآوری: علی پارسانیا

ویراستار: مهسا شکوهی

ناشر: مهر و ماه ماندگار

صفحه آرا: مرجان رفیعی

طرح جلد: مجتبی قانونی

نوبت و تاریخ: اول - ۱۳۹۸

قطع و صفحه: رقعی - ۸۸ صفحه

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

شابک: ۵-۲-۹۵۷۶۶-۹۷۸-۶۲۲-۹۷۸-۱-۸-۱: دوره ؛ ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۷۶۶-۱-۸-۱: ج. ۱.

مرکز پخش: ۰۹۳۹۸۱۸۳۰۶۰

فهرست

- ۹ فصل اول: مسئول وضعیت فعلی زندگی شما کیست؟
- ۱۱ مسئولیت پذیری
- ۱۲ مسئول وضعیت فعلی زندگی تان را بشناسید
- ۱۲ مسئولیت صددرصد زندگی خود را بر عهده بگیرید
- ۱۵ رویداد - واکنش - نتیجه
- ۱۷ به پیامد رفتارها و عملکردتان دقت کنید
- ۱۸ نقش دیگران در اتفاقات ناگوار زندگی ما
- ۱۹ مسئولیت ما در قبال باورهای ذهنی مان
- ۱۹ تاثیر افکار ما در زندگی
- ۲۱ مسائل اجتماعی و نقش مسئولیت پذیری
- ۲۱ برخی ویژگی های افراد مسئولیت پذیر
- ۲۳ فصل دوم: در زندگی دنبال چه می گردی؟
- ۲۵ اکثر آدمها نمی دانند دقیقا چه می خواهند
- ۲۶ مقصد، آرزو، هدف
- ۲۹ فصل سوم: ویژگیهای هدف صحیح
- ۴۱ فصل چهارم: روش تعیین اهداف
- ۴۳ شیوه تعیین اهداف
- ۴۷ شیوه تعیین اهداف اصلی
- ۴۷ لزوم انعطاف پذیری در مسیر اهداف
- ۴۸ بزرگ فکر کنید و کوچک عمل کنید
- ۴۹ فصل پنجم: جایگاه قضا و قدر در سرنوشت انسان
- ۵۱ مفهوم قضا و قدر
- ۵۲ جایگاه اختیار انسان در قضا و قدر
- ۵۶ تاثیر اعمال خوب و بد در تعیین سرنوشت
- ۵۸ نتیجه گیری
- ۵۹ فصل ششم: اهمیت پشتکار برای رسیدن به اهداف

۶۲	نمونه هایی از افراد دارای پشتکار بالا
۶۲	استاد صابونچی
۶۲	توماس ادیسون
۶۳	کلنل سندرز
۶۴	کرایسلر
۶۵	راجر کرافورد
۶۵	دموستنس
۶۵	جرالد
۶۶	راه های تقویت پشتکار
۷۱	فصل هفتم: از اشتباه کردن نترسید
۷۳	فوبیا
۷۷	فصل هشتم: کاربرد قانون پارتو در هدف گذاری
۷۹	تعریف قانون پارتو
۸۱	فصل نهم: نکات مهم پایانی

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمه

تجربه سالیان متمادی ارتباط با اقشار مختلف مردم ، خصوصا جوانان عزیز ، ذهن بنده را درگیر این موضوع می کرد که چرا برخی از افراد احساس رضایت از زندگی بالایی دارند ولی بیشتر افراد در مسیر زندگی خود دچار روزمرگی هستند و باری به هر جهت عمر خود را می گذرانند . تفاوت عمده این دو گروه در چه موضوع یا موضوعاتی است ؟ در پاسخ به این پرسش ، بررسی شیوه گذران زندگی توسط افراد موفق ، تفاوت را آشکار می کند . اولین موضوعی که به آن برخورد کردم را با این عبارت خودمانی بیان می کنم : افراد موفق تکلیف شان را با خودشان و مسیری که می خواهند در زندگی تعیین کنند مشخص کرده اند . پس از مطالعه و مشورت با اساتید صاحب نظر ، تصمیم گرفتم مجموعه ای به نام طراحی آینده را به رشته تحریر در آورم که در آن ضمن پرهیز از گزافه گویی نکات اصلی ، مهم و کاربردی برای بهبود شیوه و سبک زندگی و تنظیم برنامه های آینده ، به عموم جامعه خصوصا جوانان عزیز ارائه نمایم . در اولین جلد از مجموعه " طراحی آینده " پس از آنکه یاد گرفتیم مسئولیت صد در صد زندگی خود را برعهده بگیریم و دست از گله و شکایت برداریم ، می آموزیم خواسته های خود را به صورت شفاف مکتوب کنیم و از بین آنها اهداف مان را مشخص نماییم . تعریف درست اهداف و ویژگیهایی که یک هدف صحیح باید داشته باشد را می آموزیم و روش تعیین اهداف و شیوه تعیین اهداف اصلی را در ادامه مرور می کنیم . جایگاه قضا و قدر در سرنوشت انسان و ارتباط این دو مفهوم با اختیار انسان را در فصل پنجم می آموزیم . پس از تعیین اهداف ، به بحث پشتکار بعنوان شاه کلید در مسیر رسیدن به اهداف در فصل ششم پرداخته ایم و در ادامه دور ریختن ترس های نابجا و نترسیدن از شکست و

حرکت مستمر در مسیر موفقیت را عنوان کرده ایم . در فصل هشتم کاربرد قانون پارتو در هدف گذاری بیان گردیده است و در فصل آخر به نکات مهمی که تکمیل کننده مباحث قبلی است پرداخته ایم .

امید که مطالب ، قابل استفاده شما عزیزان باشد و این تلاش مورد قبول حضرت حق واقع گردد . قطعاً نظرات شما عزیزان می تواند در تکمیل این اثر راه گشا باشد .

علی پارسانیا

تهران

شهریور ۱۳۹۸

ایمیل جهت دریافت پیشنهادات و انتقادات

parsaniaali@chmail.com

فصل اول: مسأول وضعیت فعلی زندگی شما کیست؟

مسئولیت پذیری

مسئولیت پذیری را داشتن تعهد لازم برای انجام کاری که به خود یا دیگری قول داده اید تعریف می کنند.

مسئولیت پذیری به مرور زمان و بر اساس آموزشهای خانواده و اجتماع یا بر اساس تجربیات به دست می آید و یک ویژگی اکتسابی محسوب می شود ، یعنی مهارتی قابل یادگیری است و برای کسب آن تمرین های مختلفی وجود دارد. شخص مسئولیت پذیر در مسیر زندگی ، اهداف مشخصی دارد و پیامدهای عملکرد خودش را می پذیرد و این پیامدها را گردن دیگران نمی اندازد بلکه مسئولیت آن را خودش بر عهده می گیرد. در این مسیر تجربیات و مهارت های خودش را افزایش می دهد. مسئولیت پذیر بودن در شخصیت فرد به مرور شکل می گیرد.

تمرین های مختلفی برای بالا بردن روحیه مسئولیت پذیری ذکر شده است که در اینجا محل بحث ما نیست. آنچه در این چند صفحه به آن پرداخته می شود

را می‌توانم در این عبارت خلاصه کنم: برای قدم برداشتن در مسیر زندگی بهتر باید بپذیریم که تنها و تنها خودمان مسئول کیفیت زندگی خودمان هستیم، دنبال مقصر دیگری نگردیم، مسئولیت صددرصد زندگی خود را بپذیریم و با برنامه و اهداف مشخص از تک تک ثانیه های عمر خود استفاده کنیم.

مسئول وضعیت فعلی زندگی تان را بشناسید

گام اول قدم نهادن در جاده موفقیت و طراحی آینده ای روشن پذیرش مسئولیت زندگی است بایستی مسئولیت جز به جز زندگی خود را بر عهده بگیرید و بدانید که هیچکس شرایط زندگی تان را عوض نمی‌کند جز خودتان هیچکس باعث توقف شما نمی‌شود جز خودتان.

این نکته مهم را فراموش نکنید که آدم های موفق مسیر موفق شدن را انتخاب می‌کنند آدم های ناموفق مسیر عدم موفقیت را.

مسئولیت صددرصد زندگی خود را بر عهده بگیرید

علت اصلی در اینجا روی این نکته متمرکز است که از خودمان بپرسیم چرا عادت کرده‌ایم به اتفاقات پیرامون خودمان، اتفاقات ناخوشایند را به عوامل خارج از خودمان نسبت دهیم و همیشه دنبال مقصر می‌گردیم غافل از این که مشکل واقعی خود ما هستیم. یک شب مردی در حال قدم زدن از دور دید یک نفر زیر تیر چراغ برق دنبال چیزی می‌گردد جلو رفت و پرسید دنبال چه میگردی؟ جواب داد: کلیدم را گم کرده‌ام. می‌خواهی کمکت کنم؟ خلاصه با هم حدود نیم ساعت گشتند اما چیزی پیدا نکردند. مرد به او گفت ما همه اینجا را گشتیم، مطمئن

هستی که آنرا همینجا گم کرده‌ای؟ جواب داد نه! در خانه ام کلید را گم کرده ام ، اما اینجا زیر این تیر چراغ برق نور بیشتری وجود دارد . این مرد تا صبح هم آنجا بگردد قرار نیست چیزی پیدا کند چون جایی که باید برگردد را نمی‌گردد.

حال این حکایت بسیاری از ماست وقت آن رسیده که جستجوی بیرون خودمان را برای یافتن علت ناکامی های مان متوقف کنیم چون هیچکس جز خود خودمان چگونه بودن زندگیمان را معین نمی‌کند . خودمان هستیم که نتایج را به وجود می‌آوریم نه هیچ کس دیگر .

شما نمی‌توانید خیلی از اتفاقاتی که در محیط اطرافتان می‌افتد را تغییر دهید اما می‌توانید خودتان را تغییر دهید باید عذر و بهانه ها را کنار بگذارید .

جورج کارور شیمیدان برجسته می‌گویند: ۹۹ درصد همه شکست‌ها از کسانی ناشی می‌شود که عادت دارند عذر و بهانه بیاورند.

در تمامی جوانب زندگی فعلی تان خوب فکر کنید و همه عوامل بیرونی که تاکنون آنها را در رسیدن به موفقیت هایتان مقصر می‌دانستید از ذهنتان بیرون بریزید. هر جایی که برنامه هایتان خوب پیش نرفته از خودتان سوال کنید: چرا اینگونه شد؟ باور من چه بود؟ چه باید می‌کردم که نکرده‌ام؟ چگونه باید حرف می‌زدم که نزدم؟ چه کار دیگری را باید پیگیری می‌کردم که نکرده‌ام؟ چه کار متفاوتی باید انجام می‌دادم که ندادم؟

خبرنگار شبکه سی.ان.ان در مصاحبه ای از آقای آتونی رابینز (نویسنده و سخنران برجسته موفقیت در آمریکا) ، می‌پرسد : آقای رابینز مردم معتقدند شما خیلی آدم موفق هستید ، همزمان ۲۰ کمپانی را اداره می‌کنید ، میخواهم ببینم چه شد که شما به اینجا رسیدید ؟ همه میگویند شما خارق العاده اید !

رایبیز می گوید: من تا ۲۴ سالگی مثل همه ی مردم فکر می کردم یک روزی شانس باید در خانه ام را بزند، ۲۴ سال گذشت و اتفاقی نیفتاد.

خبرنگار: پس چه چیزی شما رو متحول کرد؟
رایبیز: رنج، من خیلی رنج کشیدم.

خبرنگار: آقای رایبیز خیلی از انسانها رنج می کشند ولی به جایی نمی رسند و اتفاقا همان رنج باعث نابودی آنها می شود.

رایبیز: اشتباه نکنید، رنج از دیگران نه! مردم گناه نرسیدن به خواسته هایشان را گردن دیگران می اندازند، اما من از خودم رنج می برم. من کاسه ی صبرم لبریز شده بود، حال من از خودم بد می شد، به خودم گفتم تا کی میخواهی بشینی تا شانس در خانه ات را بزند؟ چرا اقدامی نمی کنی؟

خبرنگار: خیلی ها هم هستند از خودشان رنج می برند، ولی خیلی هایشان به جایی نمی رسند!

رایبیز: بله، کسانی که از خودشان رنج می برند، بر سر یک دوراهی قرار می گیرند، بسیاری از اینها راه اول را انتخاب می کنند، راهی که در آن از خودشان سوال می پرسند اما سوالات منفی: می پرسند من چرا اینقدر بدبختم؟ چرا هر مشکلی هست برای من بوجود می آید؟ چرا من بدشانسم؟ چرا؟ چرا؟ چرا؟... اما عده ی کمی هم راه دوم رو انتخاب می کنند و از خودشان می پرسند "چگونه می توانم؟" من از خودم رنج می برم، چگونه می توانم وضعیت را بهتر کنم؟ چگونه می توانم زندگی بهتری داشته باشم؟ چگونه می توانم...؟؟؟؟؟ رایبیز می گوید من راه دوم را انتخاب کردم و به جای اینکه دیگران را مقصر بدانم و بگویم چرا شرایط خانواده ام این است؟ چرا کشورم اینگونه است؟ چرا بدبختم؟ چرا ندارم؟ و ... از خودم پرسیدم چگونه می توانم...؟