

فهرست

۱۵	مقدمه اول
۱۹	مقدمه دوم

بخش اول « ارزش‌ها چه هستند؟ » ۲۳

۲۵	مفهوم ارزش‌ها
۲۶	■ مهم‌ترین نکاتی که در رابطه با ارزش‌ها باید بدانید
۲۶	• ارزش‌ها نیاز به دلیل ندارند
۲۷	• ارزش‌ها نیاز به اولویت‌بندی دارند
۲۷	• ارزش‌ها جهت زندگی را نشان می‌دهند
۲۸	• ارزش‌ها صرفاً برای ما نیستند شامل دیگران هم می‌شوند
۲۸	• ارزش‌ها آزادانه انتخاب می‌شوند
۲۹	• زندگی طبق ارزش‌ها هزینه دارد
۲۹	■ نتیجه‌ی نهایی اهداف و رفتارها یعنی چه؟
۳۰	■ اهمیت بررسی ارزش‌ها از سه جهت

- ۳۱..... آیا همه‌ی ارزش‌ها مهم‌اند؟
- ۳۲..... تکلیف ارزش‌هایی که در دسته‌ی دوم و سوم قرار می‌گیرند چه می‌شود؟
- ۳۴..... ارزش‌ها از کجا می‌آیند؟
- ۳۸..... چرا خلاءها نمی‌توانند تنها منشاء پیدایش ارزش‌ها باشند؟
- ۴۰..... آیا ارزش‌ها ارتباطی با خلاءها، نقص‌ها، تنفرها و ترس‌ها و... ندارند؟
- ۴۱..... ارزش‌ها چه چیزهایی نیستند؟
- ۴۱..... ارزش‌ها فقط اصول اخلاقی نیستند.
- ۴۲..... ویژگی‌های منحصربه‌فرد ارزش‌های اخلاقی.
- ۴۳..... داستان استیفان کاوی و اصول ثابت زندگی.
- ۴۴..... ارزش‌ها اهداف نیستند.
- ۴۷..... ارزش‌ها، باورها نیستند.
- ۴۸..... ارزش‌ها رسالت نیستند.
- ۴۸..... ارزش‌ها احساسات نیستند.
- ۴۹..... ارزش‌ها علاقه‌مندی‌ها نیستند.
- ۴۹..... ارزش‌ها اسامی و صفات نیستند؛ بلکه افعال و قیده‌ها هستند.
- ۵۰..... تحلیل و شفاف‌سازی ارزش‌ها.
- ۵۱..... چگونه تحلیل درستی از ارزش‌ها داشته باشیم؟
- ۵۲..... نکته‌ی اول: مرور عمیق‌تر مفهوم ارزش.
- ۵۳..... نکته‌ی دوم: آشنایی بیشتر با مفهوم اصول، ارزش و نیاز.
- ۵۶..... ارزش کارآفرینی با دزدی!
- ۵۷..... نقش تحلیل ارزش‌ها در ارتباطات.
- ۵۸..... برخی از ارزش‌ها، تحلیل متفاوت و تحلیل ضدارزشی آن.
- ۶۰..... سه معیار شناخت ارزش‌ها و پرهیز از تحلیل اشتباه.

۶۵

بخش دوم « چرا ارزش‌ها مهم هستند؟

۶۷

نقش ارزش‌ها در زندگی

- نقش مهم ارزش‌ها در تصمیم‌گیری‌های استراتژیک ۶۸
- نقش ارزش‌ها در انتخاب شغل مناسب ۷۰
- یک سؤال بسیار مهم درباره‌ی ارتباط ارزش‌ها با شغل فعلی ۷۰
- کارمندان کم‌درآمد راضی و جراحان ثروتمند ناراضی ۷۲
- نقش ارزش‌ها در هدف‌گذاری و چشم‌انداز ۷۴
- آیا اهداف بدون ارزش‌های مشخص به نتیجه نمی‌رسد؟ ۷۴
- نقش ارزش‌ها در موفقیت و احساس رضایت و شادکامی ۷۸
- نقش ارزش‌ها در ارتباطات انسانی ۷۹
- نقش ارزش‌ها در مدیریت و رهبری ۸۱
- نقش ارزش‌ها و ارتباط آن در جلسات کوچینگ ۸۲
- وقتی مشتری دقیقاً نمی‌داند چه می‌خواهد ۸۴
- خواسته‌ی پنهان (ارزش‌های) مراجع را چگونه پیدا کنیم؟ ۸۵
- نقش ارزش‌ها و ایجاد همبستگی اجتماعی ۸۶

بخش سوم ◀ چگونه ارزش‌های خود را بیابیم؟ ۸۹

- چند ایده برای کشف ارزش‌ها ۹۱
- کشف ارزش‌های خود یا مراجع با ایده‌ی سنگ قبر ۹۲
- کشف ارزش‌های خود یا مراجع با ایده‌ی مراسم تشییع ۹۲
- کشف ارزش‌های خود یا مراجع با ایده‌ی جستجوی نقطه‌ی مقابل ۹۵
- کشف ارزش‌های خود یا مراجع با ایده‌ی طراحی سوالات هدفمند ۹۶
- کشف ارزش‌های خود یا مراجع با ایده‌ی استفاده از لیست ارزش‌ها ۱۰۰
- شناسایی ارزش‌های بسیار مهم ۱۰۱
- شناسایی ارزش‌های مهم ۱۰۲
- شناسایی ارزش‌های بی‌اهمیت ۱۰۲
- من هنوز از ارزش‌های خودم مطمئن نشدم! ۱۰۵
- تفکیک ارزش‌ها و بایدها و نبایدهای آن ۱۰۶

- سه سطح ارزش (اصول اخلاقی - ارزش‌ها - نیازها) ۱۰۶
- مرز نیازها و ارزش‌ها کجاست؟ ۱۰۸
- چند نکته‌ی مهم در انتخاب ارزش‌ها ۱۰۹

۱۱۳

بخش چهارم ◀ اولویت‌بندی ارزش‌ها

- ۱۱۵ اهمیت اولویت‌بندی ارزش‌ها
- افسانه‌ی رضایتمندی زندگی براساس ارزش‌های بدون اولویت ۱۱۷
- اولویت‌بندی ارزش‌ها را چگونه شروع کنیم؟ ۱۱۹
- گام اول: دسته‌بندی ارزش‌ها ۱۱۹
- گام دوم: یافتن ارزش‌های بسیار مهم ۱۱۹
- گام سوم: یافتن هفت ارزش فعال ۱۲۰
- گام چهارم: اولویت‌بندی هفت ارزش فعال ۱۲۲
- تکنیک قدرتمند اما بی‌ارزش افزایش اعتمادبه‌نفس! ۱۲۴
- اولویت دو ارزش ظاهراً مساوی را چگونه مشخص کنیم؟ ۱۲۵
- دو تکنیک برای مشخص کردن اولویت دو ارزش مساوی ۱۲۶
- آیا اولویت ارزش‌ها می‌توانند تغییر کنند؟ ۱۲۸

۱۳۱

بخش پنجم ◀ تعهد

- ۱۳۳ هزینه‌ی تعهد ارزش‌ها
- چهار گام زندگی متعهدانه بر اساس ارزش‌ها ۱۳۴
- گام اول: ارتباط مستقیم ارزش‌ها با تعهد ۱۳۴
- گام دوم: انتخاب اهدافی که ما را در جهت ارزش‌ها سوق دهد ۱۳۵
- ویژگی‌هایی رایج اما ناقص در هدف‌گذاری ۱۳۷
- ویژگی‌های مهم اهداف ارزشمند ۱۳۸
- اهداف باید کمیت و مقدار داشته باشند ۱۳۹
- تغییر یک باور اشتباه درباره‌ی هدف ۱۳۹

- اهداف باید زمان تحقق داشته باشند ۱۴۱
- اهداف باید معنا داشته باشند ۱۴۲
- اهداف باید چالشی باشند ۱۴۲
- حواستان باشد اهداف مرده انتخاب نکنید ۱۴۳
- اهداف باید باعث رشد شما شوند ۱۴۴
- اهداف باید باورپذیر باشند ۱۴۴
- انواع هدف‌گذاری و رشد ارزش‌ها در زندگی ۱۴۵
- گام سوم: اقدام در جهت اهداف ۱۴۶
- «تکنیک آجایل» یا «اصل چابکی» ۱۴۷
- مراحل اجرای قوانین آجایل ۱۴۹
- گام چهارم: بررسی موانع و برنامه‌ریزی برای مواجهه با آن‌ها ۱۴۹
- چهار باور آرامش بخش که موانع ذهنی شما را برطرف می‌کند ۱۵۰
- باور اول: درد و رنج بخش جدایی‌ناپذیر از مسیر رشد شما است! ۱۵۰
- باور دوم: دنیا همیشه از سر انصاف و عادلانه با شما برخورد نمی‌کند! ۱۵۰
- باور سوم: همیشه شرایط مطابق برنامه‌های ما پیش نمی‌رود! ۱۵۰
- باور چهارم: همه چیز در دنیا تغییر می‌کند و چیز ثابتی نداریم! ۱۵۱
- سایر موانع اهداف را چگونه شناسایی کنیم؟ ۱۵۲
- هفت راهکار کاربردی برای مقابله با موانع اهداف ۱۵۲
- با یک تعهد الزام‌آور کار را شروع کنید! ۱۵۷

بخش ششم ◀ ارزش‌ها در کسب‌وکار

۱۶۱

- تفاوت ارزش‌ها در کسب‌وکار ۱۶۳
- ارزش‌های کسب‌وکار چیستند؟ ۱۶۴
- آیا ارزش‌های کسب‌وکار با ارزش‌های شخصی مدیران می‌تواند متفاوت باشد؟ ۱۶۴
- رسالت چیست؟ ۱۶۶
- ارزش‌ها و نقش آن در تعیین رسالت کسب‌وکار ۱۶۶

- معیار شناخت علاقه ۱۶۸
- چگونه به کارهایی که درستی آن برایمان ثابت شده علاقه‌مند شویم؟ ۱۶۹
- ارزش‌ها و نقش آن در چشم‌انداز کسب‌وکار ۱۷۰
- ارزش‌ها و نقش آن در تعیین استراتژی‌های و تکنیک‌های کسب‌وکار ۱۷۱
- استراتژی و تکنیک‌ها، منهای ارزش‌ها مساوی است با کلاهبرداری ۱۷۲
- ارزش‌ها و نقش آن در فرهنگ‌سازمانی کسب‌وکار ۱۷۳
- فرهنگ استراتژی را به‌عنوان صبحانه می‌خورد ۱۷۵
- دیگر مزایای مشخص‌شدن ارزش‌های کسب‌وکار ۱۷۵
- نقش ارزش‌ها در استخدام و تشکیل یک تیم حرفه‌ای ۱۷۵
- نقش ارزش‌ها در افزایش انگیزش کارمندان ۱۷۶
- نقش ارزش‌ها در جذب مشتریان باکیفیت بیشتر ۱۷۶
- نقش ارزش‌ها در واگذاری کارها به کارمندان ۱۷۷
- ارزش‌ها معیارهای تصمیم‌گیری کارمندان شما هستند وقتی که نیستید ۱۷۸
- ارزش‌های کسب‌وکار خود را چگونه مشخص کنیم؟ ۱۷۹
- برای نوشتن ارزش‌های کسب‌وکار به این سؤالات پاسخ دهید؟ ۱۸۰
- کدام ارزش‌های اخلاقی (اصول اخلاقی) را در کسب‌وکارم باید اعمال کنم؟ ۱۸۰
- مهم‌ترین ارزش‌های مشتریان چه چیزهایی هستند؟ ۱۸۰
- آیا امکانات و توانمندی لازم را برای پیاده‌سازی این ارزش‌ها دارم؟ ۱۸۱
- مهم‌ترین ارزش‌های کارمندان (تیم کسب‌وکار من) چه چیزهایی هستند؟ ۱۸۲
- سه دسته‌ی مهم ارزش‌های کسب‌وکار ۱۸۲
- جابه‌جایی ارزش‌های آرمانی و محوری و خلق دو استراتژی کسب‌وکار ۱۸۴
- تشخیص ارزش‌های محوری از دیگر ارزش‌ها ۱۸۶
- اولویت‌بندی ارزش‌های کسب‌وکار ۱۸۷
- آیا اولویت ارزش‌های کسب‌وکار هم می‌توانند تغییر کنند؟ ۱۸۸
- تغییر ارزش‌ها در شرکت والت دیزنی ۱۸۹
- آیا حاضرید هزینه‌ی رعایت ارزش‌ها را بپردازید؟ ۱۹۰

- هزینه‌ی ارزش‌ها وقتی تعارض منافع پیش می‌آید..... ۱۹۱
- ارزشی که ۴۷۵ میلیون دلار هزینه داشت!..... ۱۹۲
- تحلیلی ارزش‌های کسب‌وکار..... ۱۹۴

- چند نکته‌ی مهم در انتخاب ارزش‌ها ۱۹۹
- ضمیمه ۲۰۷
- منابع..... ۲۱۰