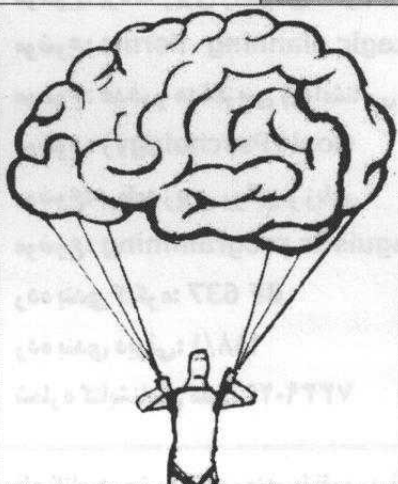


روش برنامه ریزی یا تقویم برنامه ریزی

مسیر و مقصدتان را با هم اشتباه نگیرید. فقط به این خاطر که اکنون هوا طوفانی است، معنایش این نیست که به تابش خورشید نمی رسید.



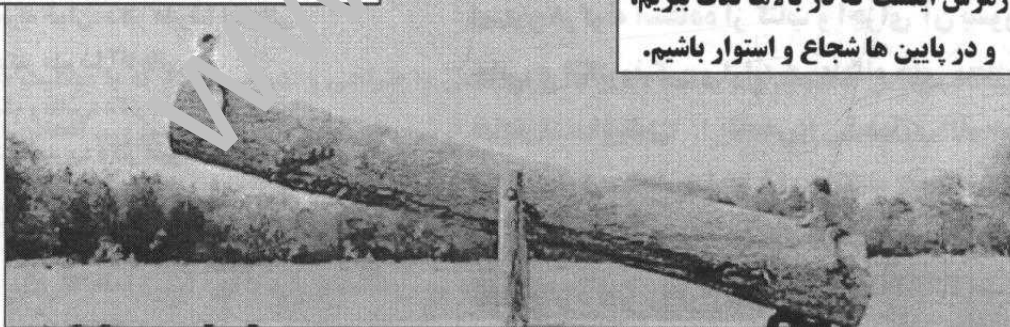
در جنگ بین انسانهای سخت و روزهای سخت، این انسانهای سخت هستند که می مانند نه روزهای سخت



عمر کوتاه است، پس...

فکر آدم مثل چتر نجات است، برای آنکه کارایی داشته باشد باید اول بازش کنید. پس مثبت اندیش، واقع بین و روشنفکر باشید.

"زندگی پر از بالا و پایین است" رمزش اینست که در بالاها لذت ببریم، و در پایین ها شجاع و استوار باشیم.



مؤلف: دکتر مهندس سن سی علیرضا آقاجانی

مؤسس آموزشگاه الماس دانش

مدیر و مدرس آموزشگاه الماس دانش

از مدیران آموزشگاه های تحت پوشش سازمان فنی حرفه ای کشور

از کارشناسان و استادان کامپیوتر سازمان فنی حرفه ای کشور

پدید آورنده سیستم جامع الماس دانش

دکترای مهندسی کامپیوتر و DBA و روانشناسی

تحلیل گر سیستم های مدیریتی. آموزشی و بازرگانی-اقتصادی

بجای آنکه وسیله ای

شوید تا دیگران

به هدفشان برسند،

قهرمانی شوید برای

رسیدن به آرزوهای

زیبای خودتان.

منفی بافی و

آدم های منفی

مانعی برای

موفقیت شما هستند،

از آنها

دوری کنید.

سرشناسه: آقاجانی، علیرضا، ۱۳۴۹ - Aghajani, Alireza

عنوان و نام پدیدآور: روش برنامه ریزی یا تقویم برنامه ریزی - مولف: علیرضا آقاجانی؛ ویراستار: علیرضا آقاجانی

مشخصات نشر: تهران: انتشارات الماس علم، ۱۳۹۹

مشخصات ظاهری: رحلی (A4/21×29cm)، ۳۴ ص.: مصور (رنگی)، جدول (رنگی)، نمودار (رنگی)

فروست: سری کتابهای آموزشی الماس دانش

شابک: 978-622-97378-2-8

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان به انگلیسی: Method Of Planning Or Calendar Of Planning

موضوع: موفقیت - برنامه ریزی - فرم ها

موضوع: Succes- Planning- Forms

موضوع: برنامه ریزی راهبردی - فرم ها و پرسشنامه ها

موضوع: Strategic Planning- Forms

موضوع: هدف و هدفگذاری (روانشناسی)

موضوع: Goal (Psychology)

موضوع: برنامه ریزی روانی و زبانی

موضوع: Neurolinguistic programming

رده بندی کنگره: BF 637

رده بندی دیوئی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۳۹۰۲۹

نام کتاب: روش برنامه ریزی یا تقویم برنامه ریزی = Method Of Planning Or Calendar Of Planning

جلد:

مولف: دکتر علیرضا آقاجانی

مترجم:

نایبست و نمونه خوان: دکتر علیرضا آقاجانی

ویرایشگر: دکتر علیرضا آقاجانی

طراح گرافیک و نقاشی: دکتر علیرضا آقاجانی

عکاس صنعتی/هنری: دکتر علیرضا آقاجانی

حروف چین و صفحه آرا: دکتر علیرضا آقاجانی

طراح جلد: دکتر علیرضا آقاجانی

تیراز: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ و سال انتشار: اول - ۱۳۹۹

ناظر چاپ: دکتر علیرضا آقاجانی

چاپ و صحافی:

ناشر: الماس علم

آدرس: تهران، خ سهروردی شمالی، ک حاج حسینی، پ ۴۰، واحد ۵

تلفن بخش: ۰۹۱۲۲۱۵۵۵۶۵

قیمت: ۳۹۶۰۰ تومان

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به مولف است و هرگونه استفاده از کتاب و اجزای آن بصورت چاپی و الکترونیکی و ارائه در پایگاه های مجازی، نمایش، اقتباس، تلخیص، تبدیل، ترجمه، عکسبرداری، نقاشی، تهیه فیلم و تکثیر به هر شکل و نوع بدون کسب مجوز کتبی ممنوع است و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

ISBN: 978-622-97378-2-8

All rights reserved.

فهرست مطالب

ردیف	عنوان	صفحات
۱	مقدمه	۳
۲	داستان حذف ناامیدی	۵
۳	نکات برنامه ریزی	۵
۴	خصوصیات تقویم خورشیدی (نوشتن هدف/اهداف سالانه)	۹
۵	جدول برنامه ریزی (ساعتی، روزانه و هفتگی)	۱۰
۶	نوشتن اهداف ماهانه و هفتگی (در تقویم)	۱۱
۷	جدول برنامه ریزی برای برخی از مشاغل (جدول پشت جلد کتاب)	—

تقدیم

از طرف

مقدمه

سالها پیش اینجانب کلاس هدفگذاری و برنامه ریزی به روش علمی را طراحی و تدریس کردم که با موفقیت خوبی همراه بود. در واقع مطالب آموزشی این کلاس از کتابهای دانشگاهی در رشته های مدیریت، روانشناسی و... اتخاذ شده بود و نیز برپایه سلسله مراتب نیازها (نظریه مازلو) بنا نهاده شده بود.

* در این کلاس گروه بندی تمام اهداف (به ۵ بخش) و نیز روش تبدیل آرزوها به رویا و سپس به هدفی مناسب که اصطلاحاً به آن اسمارت (SMART) گفته می شود، آموزش داده می شود و سپس دانشجو باید با تهیه لیست تمام کارها و فعالیت ها و اولویت بندی آنها (در ۵ بخش) و سپس زمانبندی آنها به برنامه ریزی بلند مدت، میان مدت و کوتاه مدت بپردازد. و نهایتاً با توجه به هدف اصلی و بزرگ خود به تعیین و نوشتن هدف سالانه، ماهانه، هفتگی پرداخته و جدول برنامه ریزی روزانه خود را ترسیم می کند و سپس فعالیت های خود را برحسب اولویت مکتوب و طبق آنها قدم به قدم به جلو گام بر می دارد تا در حداقل زمان و با کمترین هزینه و تقریباً بدون خطا به هدف خودش برسد.

* منظور از جشن های ماهانه چیست؟ در مورد مهمانی و جشن و یا جشنواره ها برای نمونه می توانید به جشنواره های برگزار شده در هفته کتاب (در سال ۱۳۹۷) مراجعه کنید.