

هنر هدف گذاری و برنامه ریزی

(تکنیکهای هدف گذاری و برنامه ریزی در زندگی کاری و شخصی)

تألیف :

سعید قاسمی

مهندس

۱۳۹۰

سرشناسه	قاسمی، سعید، - 1366
عنوان و نام پدیدآور	هنر هدف گذاری و برنامه ریزی: تکنیکهای هدف گذاری و برنامه ریزی در زندگی کاری و شخصی / تألیف: سعید قاسمی.
مشخصات نشر	زنجان: مهدیس، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	۳۰۴ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۶۱۲۲-۱۶-۸
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	کتابنامه: ص. ۲۸۷.
عنوان دیگر	تکنیکهای هدف گذاری و برنامه ریزی در زندگی کاری و شخصی.
موضوع	برنامه ریزی استراتژیک - راهنمای آموزشی
رده بندی کنگره	۱۳۹۰.۴۲/۳۰۳۸HD
رده بندی دیویی	۶۵۸/۴۰۱۲
شماره کتابشناسی ملی	۲۵۷۰۵۰۸



انتشارات مهدیس

عنوان کتاب:	هنر هدف گذاری و برنامه ریزی
تألیف:	سعید قاسمی
ناشر:	مهدیس
توبت چاپ:	اول / زمستان ۹۰
ویراستار:	استاد حسن حسینی
طرح جلد و صفحه آرا:	مهران گلزاری
لیتوگرافی:	بیان
چاپ:	عزت
تیراژ:	۱۰۰۰ نسخه
قیمت:	۷۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۱۲۲-۱۶-۸

ISBN: 978-600-6122-16-8

سایت نویسنده: www.work-tech.ir برای اطلاعات بیشتر به سایت مراجعه فرمائید.
ایمیل نویسنده: hadafozari@gmail.com نظرات و پیشنهادات خود را به ایمیل ارسال نمایید.

زنجان - ابتدای خیابان سعدی - شهر کتاب - انتشارات مهدیس تلفن: ۳۲۲۴۴۸۱ فاکس: ۳۲۲۴۴۸۲

مدیر مسئول: محسن فرجی زنجانی - تلفن همراه: ۰۹۱۲۱۴۱۷۵۱۱

Email: mahdis.faraji@yahoo.com

پیشگفتار

آنچه در این کتاب می‌خوانید، راه و روشی نو و کارآمد در فرایند هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی می‌باشد و با آنچه تا کنون در سایر کتب و منابع خوانده‌اید، فرق می‌کند.

این کتاب به صورت کاربردی و عملی تدوین شده تا شما بتوانید پس از پایان مطالعه کتاب، یک برنامه‌ریز حرفه‌ای در امور زندگی خودتان و دیگران باشید.

در این کتاب نگرش‌های تازه و جدیدی را در مورد برنامه‌ریزی فرا می‌گیرید که تا به حال با آنچه در کتاب‌ها نوشته و یا در دانشگاه‌ها تدریس شده، فرق می‌کند.

این کتاب نگرش‌های ناکارآمد و غیرکاربردی را در مورد برنامه‌ریزی در ذهن شما از بین می‌برد و نگرشی کاربردی و کارآمد را به شما آموزش می‌دهد.

محور اصلی محتوای این کتاب در این است که برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری فرایندهای ساده‌ای هستند و لزومی ندارد که با نظریات و نگرش‌های پیچیده، این امور را سخت‌تر و پیچیده‌تر بکنید.

پس از مطالعه این کتاب مفهوم دقیق و کاربردی هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی را فرا می‌گیرید.

« فهرست عناوین »

صفحه	عنوان
۱	مقدمه
۶	ترک تفکرات و دیدگاه‌های غیر مؤثر
۱۸	دنیای واقعی را نادیده بگیرید
۲۴	مهارت بهتر است یا دانش آکادمیک؟
۳۰	برنامه‌ریزی‌های بلندمدت فقط بر اساس حدس و گمان است
۳۸	عصر تغییر و تحولات خیلی سریع!
۴۲	برنامه‌ریزی استراتژیک چیست؟
۵۰	طرح کسب و کار را کنار بگذارید
۵۸	بی‌هدفی و بی‌برنامگی یعنی اجیر دیگران شدن!
۶۲	لازمه داشتن اعتماد به نفس بالا کسب مهارت می‌باشد
۶۶	بهترین و مناسب‌ترین هدف؟
۷۰	تفاوت انسان‌های بزرگ و کوچک در چیست؟

- ۷۶ فرق بین هدف، پروژه و برنامه چیست؟
- ۸۲ پروژه چیست؟
- ۸۶ چگونگی طراحی و تدوین پروژه
- ۹۶ نمونه‌هایی از نحوه برنامه‌ریزی واقعی در زندگی
- ۱۰۴ اطلاعات لازم برای برنامه‌ریزی را از کجا بدست بیاوریم؟
- ۱۰۸ افزایش ضریب احتمال موفقیت برنامه‌ها
- ۱۱۲ برنامه‌هایتان را حتماً خودتان بنویسید
- ۱۱۶ کمال‌طلب و آرمان‌گرا نباشید!
- ۱۲۰ چگونگی مدیریت هدف؟
- ۱۲۴ ویژگی‌های هدف خوب و صحیح
- ۱۲۸ احساس هدف قبل از وصول به آن
- ۱۳۰ بیان کمی و عددی اهداف
- ۱۳۴ مدیریت هفتگی
- ۱۳۸ نکته‌های کلیدی مهم برای مدیریت برنامه هفتگی

- ۱۴۲ استفاده از اصل ۸۰/۲۰ در مدیریت برنامه هفتگی
- ۱۴۶ زیان‌های پیش‌بینی‌های بلندمدت
- ۱۵۲ با زیاده‌های اتمی چه کار کنیم؟
- ۱۵۸ برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری سازمانی
- ۱۶۲ ساده‌سازی برنامه‌ها
- ۱۶۶ نتیجه برگه‌های پروژه و برنامه هفتگی
- ۱۶۸ کاری که هرگز نباید تفویض کرد!
- ۱۷۰ مزایای انعطاف‌پذیری در برنامه‌ریزی
- ۱۷۲ چگونه هوشمندانه کار کنیم؟
- ۱۷۸ از دانش، مهارت، تجربه و ثروت دیگران استفاده نکنید
- ۱۸۲ داشتن نگرش مثبت نسبت به برنامه‌ریزی
- ۱۸۸ پالایش دوستان
- ۱۹۶ گروه مرجع شما کیست؟
- ۲۰۲ مدیریت زمان چیست؟

- ۲۰۸ اصول صحیح مدیریت زمان
- ۲۱۲ جلوی ائتلاف‌کنندگان زمان را بگیرید!
- ۲۱۸ روزانه چقدر بخوابیم؟
- ۲۲۲ چگونه به دیگران «نه» بگوییم؟
- ۲۲۸ چرا بیشتر مردم به هدفشان نمی‌رسند؟
- ۲۳۶ اگر آرزو ندارید پس بی‌ضاعت خواهید ماند!
- ۲۴۲ مدیریت بحران‌های زندگی
- ۲۴۸ مهمترین مهارت عصر حاضر چیست؟
- ۲۵۴ برنامه‌ریزی برای مطالعه
- ۲۶۲ سیستم غلط آموزش و پرورش و دانشگاه
- ۲۶۶ رمز موفقیت ثروتمندان
- ۲۷۲ تمرکز در هدف‌گذاری یا تنوع در هدف‌گذاری؟
- ۲۷۶ کمک به بستگان و آشنایان
- ۲۸۰ برنامه‌ریزی را تمرین کنید

۲۸۴ برگه‌های این کتاب

۲۸۷ منابع و مراجع

www.ketab.ir

مقدمه

خوانندگان ارجمند! سال‌هاست که در کشور عزیزمان ایران این جمله را شنیده‌ایم که می‌گویند: "اگر می‌خواهی در شغل و تحصیل و تمام مراحل زندگی‌ات موفق و پیروز شوی حتماً باید برنامه‌ریزی کنی و برای خودت هدف و برنامه مشخص و دقیقی داشته باشی".

جمله بالا از سخنانی است که بارها و بارها از زبان بزرگان، متخصصین، مشاورین و تمام افراد موفق در امور زندگی و کار شنیده‌ایم.

ولی متأسفانه با این که واژه‌های هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی واژه‌های مأنوس و آشنایی برای مردم ما می‌باشند، اکثر مردم ایران و سایر کشورها به طور عملی و کاربردی نمی‌توانند برای امور خود برنامه‌ریزی کرده و کارایی و اثربخشی امور زندگی خودشان را بهبود ببخشند و سال‌های سال از عمر و وقت خود را با گوش سپردن به توصیه‌ها و مشورت‌های مشاوران و متخصصان کم‌تجربه و بی‌تجربه تلف می‌کنند.

و به همین علت بود که پس از سال‌ها مطالعه صدها جلد کتاب و مقاله داخلی و خارجی در زمینه هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی و تجربه عملی و اجرایی در کارها و پروژه‌ها، نگارنده به این نتیجه رسید که با نوشتن کتابی در زمینه برنامه‌ریزی، دو

واژه هدف گذاری و برنامه ریزی را به طور دقیق و کارآمد و کاملاً کاربردی محور برای هموطنان توصیف و تشریح کند و انواع تکنیک ها و اصول صحیح و کارآمد را در زمینه افزایش بهره وری در برنامه ریزی و هدف گذاری را معرفی نماید.

این کتاب بیشتر به صورت کارگاهی و عملی محور نوشته شده است تا خواننده کتاب پس از مطالعه آن بتواند به صورت کاملاً ملموس و اجرایی مفاهیم مطرح شده را در واقعیت اجرا بکند.

تلاش ما در کتاب این است که مطالب پیچیده و آکادمیک در مورد برنامه ریزی و هدف گذاری، کمتر بیان شود، تا خواننده محترم سریعاً بتواند مفهوم برنامه ریزی را در زندگی و کار خود اجرا بکند.

باشد که شما خواننده عزیز پس از مطالعه این کتاب تفکرات غیر کاربردی و غیر عملی را در مورد برنامه ریزی و هدف گذاری از خود دور کنید و با یاد گیری و استفاده نگرش هایی که در این کتاب در مورد برنامه ریزی آمده موفقیت و پیشرفت چشمگیری را در زندگی و کار خود مشاهده بکنید و بتوانید کاملاً برای زندگی و کارهای خود، برنامه ریزی مؤثر و نتیجه بخشی داشته باشید.

البته شما خوانندگان گرامی توجه داشته باشید که آنچه در این کتاب بیان شده است، فقط نظریه ها و فرضیات نویسنده است که در طی سال ها مطالعه و تجربه عملی کسب شده است و انگیزه اصلی این کتاب ساده سازی و کاربردی سازی مفهوم برنامه ریزی در زندگی و کار شما می باشد. در این کتاب سخنان و مقولات سایر متخصصین و مشاورین امور برنامه ریزی به کار گرفته نشده است.

امیدوارم که با تدوین این کتاب قسمتی از دین خودم را به سرزمین عزیزم ایران ادا کرده باشم.

با آرزوی توفیق و افزایش بهره‌وری به تک‌تک هموطنان

سعید قاسمی

اردیبهشت ماه سال ۱۳۹۰

www.ketab.ir