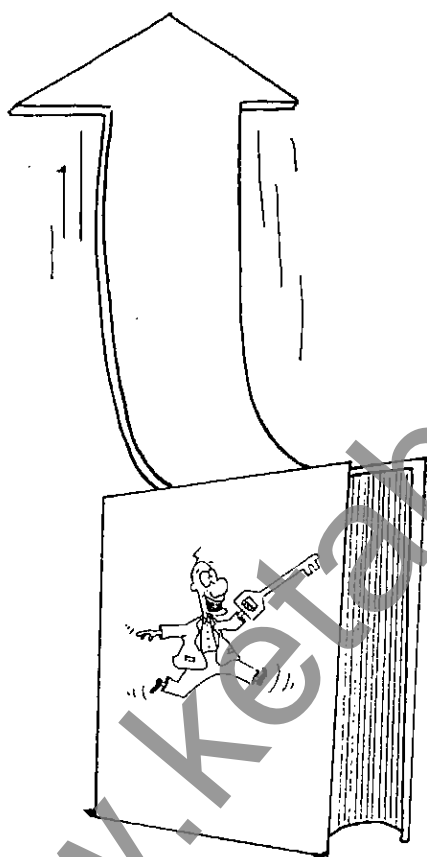




برنامه ریزی یک صفحه‌ای

مجید کشاورز

نشر رهی

سرشناسه: کشاورز، مجید، ۱۳۴۹ -
 عنوان و نام پدیدآور: برنامه‌ریزی یک صفحه‌ای / مجید کشاورز: تصویرگر رضا
 صحراکاران.
 مشخصات نشر: تهران: رهی، ۱۳۹۱.
 مشخصات ظاهری: ۶۴ ص: مصور.
 شابک: ۴۰۰۰ ریال: ۹-۷-۹۳۱۶۳-۹۳۱۶۳-۶۰۰-۹۷۸
 وضعیت فهرست نویسی: فیفا
 یادداشت: کتابنامه: ص. ۶۲
 موضوع: برنامه‌ریزی
 شناسه افزوده: صحراکاران، رضا، ۱۳۵۵ -، تصویرگر
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ ب۴ ک۵ / ک۵ HD۳۰/۲۸
 رده بندی دیویی: ۳۲۰/۶
 شماره کتابشناسی ملی: ۳۰۷۸۲۰۸

تالیف: مجید کشاورز

تصویرگر: رضا صحراکاران

ویراستار: الهام معینی جزنی

گرافیک و صفحه‌آرایی: آتیه گرافیک کارن

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۰۰۰ تومان / چاپ اول: ۱۳۹۱

۱۳۹۱ - تهران

نشر رهی

تهران، خیابان ترکمنستان، کوچه سپیدار، پلاک ۲، واحد ۱۳

تلفن: ۸۸۴۴۶۸۲۲ - ۰۹۳۷۹۷۰۷۷۷۹

www.nashrerahi.com

nashr.rahi@gmail.com



فهرست

- مقدمه ناشر..... ۶
- مقدمه مولف..... ۷
- پیش گفتار..... ۹
- فصل اول، اصول اولیه..... ۱۱
- اصول اولیه..... ۱۲
- اصول اساسی هدف گذاری..... ۱۴
- فصل دوم، اهداف، تعریف و انواع آن..... ۲۱
- تعریف هدف..... ۲۲
- تقسیم بندی انواع هدف..... ۲۴
- چگونه اهداف خود را عملی کنیم؟..... ۲۷
- سیستم پنج گام (PRICE) برای نظم دادن اهداف و در معرض اجرا گذاشتن آن ها..... ۲۷
- فصل سوم، برنامه ریزی برای اهداف بلند مدت..... ۲۹
- گام های اساسی در جهت هدف گذاری مؤثر..... ۳۱
- دایره رشد..... ۳۳
- فصل چهارم، برنامه ریزی یک صفحه ای..... ۳۷
- دستاوردهای برنامه ریزی یک صفحه ای..... ۴۰
- مراحل آغازین برنامه ریزی یک صفحه ای..... ۴۲
- روش عملی برنامه ریزی یک صفحه ای..... ۴۵
- الگوی "روش برنامه ریزی یک صفحه ای"..... ۴۶
- الگوی برنامه ریزی یک صفحه ای (هفته اول)..... ۵۴
- الگوی برنامه ریزی یک صفحه ای (هفته دوم)..... ۵۸
- منابع..... ۶۲

..... مقدمه ناشر

مجید کشاورز در اسفند ماه ۱۳۴۹ در شهر الیگودرز در استان لرستان در خانواده‌ای فرهنگی و اهل مطالعه متولد و دوران تحصیل خود را در زادگاه و تحصیلات دانشگاهی خود را در تهران و در دانشگاه خواجه نصیرالدین طوسی، در مقطع کارشناسی مهندسی مکانیک به پایان رسانید.

گرایش‌های کاری، آموزش‌ها، مطالعات و پژوهش‌های مختلف مرتبط با برنامه‌ریزی و مدیریت و تلفیق آن با تجارب و آموخته‌ها از یک سو و احساس نیاز به یک روش ساده که بتواند برای افراد و در سطوح متفاوت جامعه و خصوصاً جوانان و نوجوانان به عنوان راهنمایی سودمند و ساده، مورد استفاده قرار گیرد و عادت برنامه‌ریزی را در ایشان تقویت کند، موجب گردید روش برنامه‌ریزی یک صفحه‌ای که روشی عملی و عملیاتی جهت برنامه‌ریزی اهداف کوتاه و میان‌مدت بوده را ابداع کرده و مدتها تحت بررسی و آزمون قرار داده، پس از اطمینان از کارآمد بودن به چاپ آن از سوی نشر رهی اقدام کند.

مقدمه مولف

۷

با توجه به لزوم نظم و انضباط، برنامه‌ریزی‌های مشخص و هدفگذاری‌های لازم در زندگی، در صورتی که هر فرد برای خود رسالت‌های در نظر نگرفته و ارزش‌هایی برای خویش مشخص نکرده و اهداف خاصی را دنبال ننماید، دستیابی به رشد و کمال فردی و اجتماعی شکه همانا غایت زندگی بشری است، محقق نخواهد شد.

به نظر مولف اگر هر فرد بتواند در راه برنامه‌ریزی و هدفمند کردن فعالیت‌های خود گام‌های صحیح و اساسی بردارد و به تدریج آن را به افراد دیگر تسری بخشد، داشتن جامعه‌ای منظم و برنامه‌ریزی شده دور از انتظار نخواهد بود.

مطالعات، ملاحظات، بررسی‌ها و جستجوها، پژوهش‌ها و دیدگاه شخصی در زندگی مرا بر آن داشت تا در جهت نوشتن این کتاب اقدام نمایم و امید آن دارم کسری مطالب و کوتاهی بنده را در نگارش ببخشید و افرادی که روش‌های معتبرتر و کامل‌تری دارند و هر گونه ضعف در این خصوص مشاهده نمودند، مرا از نقطه نظرات خود بهره‌مند نمایند.

لازم به ذکر است عمده‌ترین انگیزه‌های نگارش این کتاب به این شرح بوده اند:

- در مطالعات و بررسی‌های مختلف انجام شده، به این نتیجه رسیده‌ام که عمده کتبی که در خصوص تعیین راه و روش برنامه‌ریزی و هدفگذاری نگاشته شده‌اند دارای حجم، پیچیدگی و جزییات زیادی بوده‌اند که با نظر به همین خصوصیات، افراد به جای انجام اقدامات عملی، عملاً در قید و بند تئوری‌های مربوطه گرفتار و عمل به آن در درجه بعدی اهمیت قرار گرفته است.

- عمده کتبی که در این زمینه به چاپ می‌رسند از نویسندگان سایر کشورها بوده که معمولاً مطابق با نوع فرهنگ کشورهای مزبور و به دور از گرفتاری‌های فکری و ذهنی امروزی جامعه ما بوده است. بدیهی است بسیاری از مصادیق ارایه شده نیز برای ما کاربردی نیست.

- با توجه به اینکه ناگزیر به تلفیق بررسی‌ها، مطالعات و تجارب خود بوده‌ام و به منظور کاربردی کردن مطالب، مجبور به ارایه اطلاعاتی از برخی کتب مرجع بوده‌ام، بنابراین در بسیاری موارد، مطالب عیناً یا با اندکی تغییر و تخیل از مراجع مختلف ارایه شده‌اند.

در جهت کاربردی کردن کتاب حاضر از کتابت جزییات خودداری نموده و پس از ذکر کلیات، روش مزبور توضیح داده شده و مثال‌هایی نیز ارایه شده است. لازم به ذکر است این روش برای برنامه‌ریزی‌های کوتاه‌مدت و میان‌مدت و با تعاریف مشخص آنها در متن کتاب به رشته تحریر درآمده است.

امید است این کمترین بتواند به عنوان روشی کارآمد و عملی، به عنوان راهنمایی ساده برای قشر جوان و نوجوان و راهگشایی برای باز کردن گره‌ها و ترافیک ذهنی سایر خوانندگان باشد.

مجید کشاورز - اسفند ماه ۱۳۹۱

پیش‌گفتار

آیا برنامه‌هایی که همیشه برای زندگی در نظر دارید به انجام می‌رسند؟

آیا کارهای روزمره‌ای که مد نظر قرار داده‌اید صورت می‌پذیرند؟

آیا پیش آمده فعالیت‌هایی که باید انجام دهید فراموش کنید؟

آیا پیش آمده نتایج کارهای‌تان با آنچه فکر می‌کردید هماهنگ نباشد؟

آیا پیش آمده در صدد انجام کاری باشید ولی هر چه فکر می‌کنید، نمی‌دانید آن کار چه بوده است؟

آیا پیش آمده از خانه به قصد خرید چیزی بیرون بروید، ولی یادتان نیاید چه چیزی می‌خواستید بخرید؟

آیا ...

بله آنچه همگی ما بر آن متفق هستیم این است که در زندگی‌های امروزی به علت مسایل و مشکلات و درگیری‌های زیاد ذهنی و فکری، اجتماعی و یا به عبارتی ترافیک ذهنی، بسیاری از برنامه‌های ما به انجام نرسیده، فراموش شده و یا به طور کلی از یاد رفته‌اند!

به اعتقاد اکثر مردم، در زمان‌های گذشته انسان‌ها اوقات بیشتری برای انجام کارهای‌شان داشتند که انسان‌های امروزی این زمان‌ها

را ندارند، اما هنگامی که از آنها سؤال شود "چرا؟" پاسخی ندارند. یکی از پاسخ‌های اصلی و اساسی این است که امروزه، افراد با گزینه‌های زیادتری برای انجام، گذران امور، پر کردن اوقات خود و ... روبرو هستند! جامعه شتاب بیشتری پیدا کرده است و باید با انجام امور در سریع‌ترین زمان ممکن، فرصت‌های بیشتری ایجاد کرد. با توجه به مواردی که اشاره شد چه باید کرد؟ آیا همواره باید به ذهن خود متکی باشیم؟ آیا بایستی در چم و خم "چه باید کرد" ها و "چرا نمی‌شود" ها گرفتار شویم؟

آیا می‌توان برای این مهم فکری کرد؟

قطعا پاسخ "بلی" است؛ ولی چگونه؟ با چه الگو یا الگوهایی؟

به طور قطع روش‌ها و الگوهای بسیار زیادی در سطح دنیا وجود دارد. کتاب‌های مختلف در این زمینه نگارش شده، سمینارها و همایش‌های مختلف برگزار و آثار و نتایج مثبتی نیز در پی داشته است. ولی روشی که در این کتاب برای شما نگارش شده است، یک روش بسیار ساده، در دسترس، مطابق با عرف، تجربه شده و قابل انجام در کوتاه‌ترین زمان ممکن است! شاید خود شما نیز روش شخصی و خاص خود را داشته باشید!

روش ارائه شده در این کتاب "روش برنامه‌ریزی یک صفحه‌ای" نامگذاری شده است و علت نیز بسیار روشن است، تمام برنامه‌های زندگی خود را از کوچک‌ترین آنها که می‌تواند خرید نان برای خانه باشد تا بزرگ‌ترین آن‌ها را (البته در چارچوب تعریف شده در این روش) در یک صفحه با خود خواهید داشت، آن‌ها را انجام داده و با اجرای آن علاوه بر کسب رضایت درونی، فکری و ذهنی، با خلاص نمودن ذهن خود از گونه‌گونی تفکرات و مشغولیات ذهنی می‌توانید با برنامه‌ریزی و پرداختن به مسائل مهم و پراعتبار زندگی، با مدیریت زمان و مدیریت بر خود، در جهت دستیابی به اهداف جدیدتر، بزرگ‌تر و متعالی‌تر گام بردارید.

به طور قطع با این مساله روبرو شده و از خود پرسیده‌اید که چرا بسیاری از برنامه‌های زندگی شما اجرا نمی‌شوند؟ چقدر کار برای انجام دارید؟ چقدر سر شما شلوغ است؟!

آیا تا کنون دلیل یا دلایل آنرا بررسی کرده‌اید؟

اگر این کار را تا کنون به انجام نرسانده‌اید؛ برای شروع زمان مناسبی را انتخاب کرده‌اید! چرا که زمان حال بهترین زمان است!