

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

به نام خداوند بخشنده مهربان

اللَّهُمَّ أَخْرِجْنِي مِنْ ظُلُمَاتِ الْوَهْمِ

خدایا مرا از تاریکی نادانی بیرون آور

وَاكْرَمْنِي بِنُورِ الْفَهْمِ

و به نور دانایی گرامی ام دار

اللَّهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا أَبْوَابَ رَحْمَتِكَ

و درهای مهربانی خویش را بر ما بگشا

وَانْشُرْ عَلَيْنَا خَزَائِنَ عُلُومِكَ

و گنجینه های دانشت را بر ما بگستران

بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ

به رحمتت ای مهربان ترین مهربانان



سرشناسه	: سعادت، سعید، ۱۳۳۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: هنر اوج گیری: برنامه ریزی استراتژیک توسعه توانمندی های شخصی=Personal Development Strategic Planning / سعید سعادت.
مشخصات نشر	: تهران: دیباگران تهران، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۲۴۶ص.
شابک	: 978-600-124-842-9
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
پادداشت	: کتابنامه.
عنوان دیگر	: برنامه ریزی استراتژیک توسعه توانمندی های شخصی.
موضوع	: برنامه ریزی راهبردی
موضوع	: Strategic planning
موضوع	: برنامه ریزی سازمانی
موضوع	: Business planning
موضوع	: مدیریت -- ارزشیابی
موضوع	: Management -- Evaluation
رده بندی کنگره	: HD۳۰/۲۸/س۷۵۹ ۱۳۹۶
رده بندی دیویی	: ۶۵۸/۴۰۱۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۱۰۵۶۱۱

*** عنوان کتاب: هنر اوج گیری**

*** مؤلف: دکتر سعید سعادت**

1397 – Saadat, Saeed – Tehran

*** ناشر: مؤسسه فرهنگی هنری دیباگران تهران**

*** تیراژ: ۳۰۰۰ جلد**

*** نوبت چاپ: اول**

*** تاریخ چاپ: فروردین ۱۳۹۷**

*** قیمت: ۳۰۰۰۰۰ ریال**

*** مرکز پخش و فروش: تهران، میدان انقلاب، خیابان دوازده**

فروردین، کوچه بهشت آئین، پلاک ۲۱، طبقه ۲ غربی

*** تلفن: ۰۹۱۲۳۸۰۷۳۲۳ – ۶۶۴۸۰۲۱۱ (۰۲۱)**

*** فروشگاه اینترنتی: www.dibagaranpakhsh.ir**

*** نشانی واحد فروش: تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر**

جنوبی، روبه روی پاساژ مهستان، پلاک ۱۲۵۱

*** تلفن: ۲۲۰۸۵۱۱۱ – ۶۶۴۱۰۰۴۶ (۰۲۱)**

*** کدپستی: ۱۳۱۴۹۸۳۱۸۵**

www.mftbook.ir

*** فروشگاه اینترنتی:**

www.mftshop.com



@mftbook



Dibagaran_publishing

هنر اوج گیری

برنامه ریزی استراتژیک توسعه توانمندی های شخصی

Strategic Planning for Personal Development



دهکده جهانی
دانش و مهارت
GVKS.ir

info@gvks.ir

دکتر سعید سعادت

با نام و یاد پروردگار بزرگ

خواننده گرامی،

اینجانب به عنوان نویسنده این سطرها که حدود چهار دهه در حوزه آموزش و توسعه سرمایه‌های انسانی کشور فعال بوده‌ام و در تمام این سال‌ها ارزش‌هایی همچون کیفیت، صداقت، مردم‌داری، پشتکار و توکل بر خداوند متعال را پاس داشته‌ام، اکنون فروتنانه اذعان می‌کنم که در تمام فراز و نشیب‌های این چهار دهه فعالیت، همواره از همراهی، حمایت و لبخند رضایت میلیون‌ها هموطن خود برخوردار بوده‌ام. خوشا موهبتی چنین ارزشمند که صمیمانه‌ترین سپاس‌ها را شاید.

اکنون قریب به ۱۰ سال است که احساس مسئولیت اجتماعی همچون شعله‌ای مداوم در وجود اینجانب مشتعل بوده و مترصد فرصتی برای ادای دین به هموطنان گران‌سنگ، به‌ویژه نوجوانان و جوانان عزیز کشورم بوده و هستم. نگارش این اثر بی‌شک یکی از عرصه‌های تبلور مسئولیت اجتماعی اینجانب در قبال ایران عزیز و ایرانی معزز به شمار می‌رود، اثری که عشق جوشان و مالا مال به ایران عزیز و ایرانی سربلند دوات قلمش بوده و در آن تلاش شده است عصاره تجربه‌های چهار دهه فعالیت در حوزه آموزش و کارآفرینی، با کاربردهای نوین دانش روز آمیخته شود و چراغی بر راه پرپیچ‌وخم پیشرفت و تعالی نوجوانان، جوانان، دانش‌آموختگان، کارآفرینان و در یک کلام بزرگ‌مردان و نیک‌زنان ایران عزیزمان افروخته شود و زمینه‌های پیشرفت مستمر، فعال شدن استعدادها و ظهور شایستگی‌های آنان فراهم آید.

با این هدف از همین طریق با خود و شما عهد می‌کنم که سود حاصل از فروش این کتاب، با رویکردی غیرانتفاعی، برای شکوفایی و پیشرفت جوانان و نوجوانان شایسته و بااستعدادی که محدودیت‌های مالی و اقتصادی مانعی بر سر راه شکوفایی استعدادهای آنان است، سرمایه‌گذاری خواهد شد. امیدوارم این هدیه کوچک به بزرگ‌مردان و نیک‌زنان آتیه ایران عزیز، عشق سرشارم را به تحول، توسعه و بالندگی کشور عزیزم و مردم نیکو خصال آن متجلی کند. باشد که رضایت و خشنودی پروردگار بزرگ نیز فراهم آید.

امیدوارم هموطنانم با تهیه این اثر و مطالعه دقیق و به کارگیری مجدانه دستورالعمل‌های آن، تحولی عمیق را در زندگی خود زمینه‌سازی کرده و از این طریق به اهداف و آرزوهای خود دست یابند. همچنین امیدوارم با خرید و اهدای آن به دیگران، سهم خود را در توانمندسازی نزدیکان خود، کمک به شایستگان کم‌بضاعت جامعه و توسعه پایدار کشور ایفا کنند. انشاء الله.

تو خوشنود باشی و مارستگار

خدایا چنان کن سرانجام کار

فهرست مطالب

مقدمه مؤلف ۸

پیشگفتار

چرا توانمندسازی شخصی اهمیت دارد؟ ۱۵

بخش اول: مهارت‌های مورد نیاز برنامه‌ریزی استراتژیک

فصل اول

قسمت اول: خودآگاهی ۲۹

قسمت دوم: ابزارهای تحلیلی SWOT و PESTEL ۵۹

فصل دوم اعتماد به نفس ۷۹

فصل سوم عزت نفس ۹۷

فصل چهارم مثبت‌اندیشی ۱۱۳

فصل پنجم خودانگیزشی ۱۴۱

فصل ششم هدف‌گذاری ۱۵۷

بخش دوم: برنامه‌ریزی استراتژیک

فصل اول

برنامه‌ریزی استراتژیک توسعه توانمندی‌های شخصی ۱۸۷

فصل دوم

تعیین اهداف استراتژیک با استفاده از ابزار تحلیلی TOWS / SWOT ۲۰۹

بخش سوم: راهنمای عملی

فصل اول راهنمای عملی پیاده‌سازی برنامه‌ریزی استراتژیک ۲۲۱

فصل دوم کاربرگ‌ها ۲۴۱

مقدمه مؤلف

دنیا مملو از افرادی است که از شرایط زندگی یا کسب و کار خود رضایت ندارند و علی‌رغم تمام تلاشی که می‌کنند در رسیدن به اهداف خود ناکام می‌مانند. آنها مسئولیت ناکامی و عدم موفقیت خود را نمی‌پذیرند و بی‌هدف و سرگردان، از محدودیت‌ها و کمبود امکانات شکایت دارند و فرصت اصلاح و بهبود شرایط زندگی را از خود سلب می‌کنند.

این گروه از افراد با توجیه ناکامی‌ها و نسبت دادن آنها به دلایل بیرونی، دستیابی به موفقیت را غیرممکن می‌پندارند و منتظر معجزه‌ای برای تغییر شرایط یا کپسولی جادویی برای دستیابی به موفقیت هستند تا یکباره آنها را در جایگاهی قرار دهد که همواره آرزوی آن را داشته‌اند.

حقیقت ماجرا این است که هیچ منجی و معجزه‌ای به جز خود شما وجود ندارد. اگر خودتان نتوانید شرایط خود را تغییر دهید، هیچ کس دیگری قادر

به این کار نخواهد بود. روش دستیابی به موفقیت برای هر فرد، منحصر به خود اوست و هرگز نسخه یکسان دستیابی به موفقیت برای همه افراد تجویز نمی‌شود. هیچ کس جز خودتان نمی‌تواند تصویری صحیح از توانایی‌های فردی شما ارائه دهد. این شما هستید که می‌توانید با تلاش برای شناخت خود، ارزش‌ها، نقاط ضعف و قوت، فرصت‌ها و تهدیدهای محیط پیرامون‌تان، چرایی هستی، مأموریت خود در زندگی و چشم‌انداز مطلوب‌تان را ترسیم کرده و برای موفقیت خود برنامه‌ریزی کنید.

هیچ کس جز خودتان نمی‌تواند تصویری صحیح از توانایی‌های فردی شما ارائه دهد. این شما هستید که می‌توانید با تلاش برای شناخت خود، ارزش‌ها، نقاط ضعف و قوت، فرصت‌ها و تهدیدهای محیط پیرامون‌تان، چرایی هستی، مأموریت خود در زندگی و چشم‌انداز مطلوب‌تان را ترسیم کرده و برای موفقیت خود برنامه‌ریزی کنید.

در دنیای امروز که رقابت، ریسک و تغییرات پرشتاب تکنولوژی و محیط پیرامون جزء لاینفک زندگی افراد و سازمان‌ها شده است برای دستیابی به موفقیت در زندگی و کار، هیچ راهی به جز بهبود مستمر و توانمند شدن پیش روی ما نیست.



روشن است که هدف نهایی انسان در زندگی رسیدن به خوشبختی و احساس آرامش است. اما باید بدانیم که هر کس آرامش و احساس رضایت در زندگی را از مسیری متفاوت و به شیوه‌ای خاص خود خواهد یافت که متأثر از نگرش، باورها و ارزش‌های فردی و اجتماعی اوست.

پیش از هر چیز، به توانایی‌های خود ایمان داشته باشید و خود را لایق موفقیت بدانید. فراموش نکنید بسیاری از افراد موفق که امروز تصویرشان روی جلد مجلات موفقیت نقش بسته است، سردرگمی‌ها، شکست‌ها و ناکامی‌های بسیاری را پشت سر گذاشته‌اند.

در دنیای امروز که رقابت، ریسک و تغییرات پرشتاب فناوری و محیط کسب و کار، جزء لاینفک زندگی افراد و سازمان‌ها شده است، برای دستیابی به موفقیت در زندگی شخصی و شغلی، هیچ راهی به جز بهبود مستمر و توانمند شدن پیش روی ما نیست.

از این رو دیگر تدوین استراتژی، بهره‌گیری از تکنیک‌های تجزیه و تحلیل نقاط ضعف و قوت و تهدیدها و فرصت‌های محیطی مانند SWOT و PESTEL و در یک کلام برنامه‌ریزی برای توسعه، فقط یک ژست مدیریتی مختص رهبران سازمان‌ها و شرکت‌های بزرگ نیست، بلکه ضرورتی جدی و حیاتی برای تک‌تک افراد جامعه با هر سطح دانش و مهارت در تمام حوزه‌های کسب و کار است. با برنامه‌ریزی استراتژیک توسعه توانمندی‌های شخصی، نه تنها می‌توانیم از حداکثر ظرفیت‌های

رشد و توسعه فردی بهره‌مند شویم و آینده زیباتری برای خود بیافرینیم، بلکه در محیط کار و در ارتباطات شخصی و خانوادگی نیز توانمندتر و موفق‌تر خواهیم بود.

تعیین ارزش‌ها و خودشناسی از طریق شناخت نقاط ضعف و قوت فردی و فرصت‌ها و تهدیدهای محیطی، گام نخست برای تعیین استراتژی‌ها و اهداف کلان ماست که با ارائه راهکارهای عملیاتی منطبق با واقعیت، هنر «درست انتخاب کردن» و برنامه‌ریزی استراتژیک در مسیر توسعه فردی را به ما می‌آموزند.

ما در این کتاب می‌خواهیم به شما کمک کنیم تا با استفاده از تکنیک‌ها و ابزارهای مدیریت استراتژیک فردی، خود را بهتر بشناسید، اهدافی واقع‌بینانه برای زندگی فردی و شغلی خود تعیین کنید و در نهایت، با برنامه‌ریزی برای توسعه مهارت‌ها و توانمندی‌ها، بر محدودیت‌ها و کمبودهای خود غلبه کرده و بتوانید از طریق مدیریت هوشمندانه نقاط قوت، نقاط ضعف، تهدیدها و فرصت‌های پیرامون، بهترین نسخه از خودتان را خلق کنید.

در این کتاب سعی بر این است که تکنیک‌ها و ابزارهای مدیریت استراتژیک و برنامه‌ریزی توسعه توانمندی‌های شخصی را با زبان ساده و در قالب دستورالعملی کاملاً کاربردی شرح دهیم؛ به نحوی که برای تمام افراد در همه سطوح جامعه مفید باشد. پس اگر شما هم از شرایط زندگی خصوصی یا بی‌رونق بودن کسب و کار خود رضایت کافی ندارید و تاکنون

اگر شما هم از شرایط زندگی خصوصی یا بی‌رونق بودن کسب و کار خود شکایت دارید و احساس می‌کنید تاکنون راه را اشتباه رفته‌اید یا بارها شکست خورده‌اید، از همین امروز با به کارگیری تکنیک‌هایی که در این کتاب می‌آموزید می‌توانید استراتژی شخصی منحصر به خود را تدوین کنید و با توسعه مهارت‌های شخصی برای خروج از بحران‌ها و محدودیت‌های زندگی، راه موفقیت خود را بیابید.

این کتاب با استفاده از شیوه‌های کاملاً کاربردی به شما می‌آموزد که چگونه زندگی بهتری داشته باشید. کافی است بخواهید و باور کنید که شما هم می‌توانید و حق دارید به آنچه شایسته آن هستید دست یابید. هیچ گاه برای شروع دیر نیست.



راه را اشتباه رفته‌اید یا بارها شکست را تجربه کرده‌اید، از همین حالا با به کارگیری تکنیک‌هایی که در این کتاب می‌آموزید می‌توانید استراتژی شخصی منحصر به خود را تدوین کنید و با توسعه مهارت‌های شخصی برای خروج از بحران‌ها و محدودیت‌های زندگی، راه موفقیت خود را بیابید.

نگارنده به عنوان مدیر عامل مجتمع فنی تهران، پس از چهار دهه ارتباط نزدیک با جوانان، کارکنان، مدیران سازمان‌ها و افرادی که از سطوح مختلف اجتماعی و اقتصادی و حوزه‌های گوناگون کسب و کار به دنبال مهارت‌آموزی و کسب دانش بوده‌اند، دریافته است که بسیاری از این افراد با درک نادرست از توانمندی‌ها، علایق و شرایط محیطی خود شغل، رشته تحصیلی و مسیر اشتباهی را انتخاب کرده‌اند.

بسیاری از این افراد شناخت دقیقی از نقاط قوت و ضعف خود ندارند. صدها راه نادرست را امتحان کرده‌اند و به شانس و اقبال و اگرها و ای‌کاش‌ها دلخوش هستند و صد افسوس که روزهای ارزشمند عمر خود را با حسرت می‌گذرانند و با آزمون و خطا تلف می‌کنند.

همواره در این اندیشه بوده‌ام که چگونه می‌توان با استفاده از ابزارهای مدیریتی و برنامه‌ریزی استراتژیک - که بیش از یک دهه در مجموعه تحت مدیریت خود دغدغه جدی آن را داشته‌ام و درگیر تدوین، اجرا و ارزیابی آن به عنوان نقشه توسعه و تعالی بوده‌ام - راهی برای تحول زندگی شخصی مردمان سرزمینم باز کنم تا مسیر موفقیت و شادمانی خود را بیابند و با افزایش توانمندی‌ها و مهارت‌ها، برای رسیدن به اهداف و آرمان‌های خود برنامه‌ریزی کنند.

این کتاب با استفاده از شیوه‌های کاملاً کاربردی به شما می‌آموزد که چگونه بهتر زندگی کنید. کافی است بخواهید و باور کنید که شما هم می‌توانید و حق دارید به آنچه شایسته شماست دست یابید. هیچ‌گاه برای شروع دیر نیست.

درست است که نمی‌توان به گذشته بازگشت و آن را تغییر داد، اما می‌توان از همین حالا شروع کرد و پایانی جدید و آینده‌ای مطلوب را رقم زد. در پایان شایسته است از همکاران گرامی سرکار خانم لیلا اباذری، سرکار خانم ژیلّا غلامی، آقای مهندس مرتضی متواضع و فرزند عزیزم سامان سعادت که در تألیف یا تهیه مثال‌های کاربردی این اثر، اینجانب را یاری نموده‌اند، سرکار خانم سارا بکایی که طراحی گرافیکی زیبای حکایت‌های مدیریتی را انجام دادند، خانم‌ها هانیه رضایی و عطیه ریواز که تایپ این اثر حاصل زحمات ایشان است، خانم شیوا غمگسار و خانم دکتر بهناز دهکردی و آقای دکتر محمد فقیری که ویراستاری کتاب را انجام داده‌اند و خانم مژده غفوریان که صفحه‌آرایی کتاب را به عهده داشتند، صمیمانه سپاسگزاری کرده و این اثر را به کسانی که مصداق این بیت زیبای «ابن یمین» شاعر بزرگ قرن هشتم هجری هستند تقدیم کنم:

آن کس که بداند و بخواهد که بداند

خود را به بلندای سعادت برساند

درست است که
نمی‌توان به گذشته باز
گشت و آن را تغییر
داد، اما می‌توان
همین حالا شروع کرد و
پایانی جدید و آینده‌ای
مطلوب را رقم زد.

«با آرزوی موفقیت»

سعید سعادت

خواننده گرامی

درود بر شما که واقعاً تشنه موفقیت‌اید و در جستجوی راهی هستید که بتوانید زندگی سالم و همراه با رفاه، سلامتی و شادکامی را برای خود و خانواده خود فراهم کنید و رؤیاهای خود را واقعیت ببخشید؛ تصمیم جدی گرفته‌اید که در زندگی خود تغییر ایجاد کنید، اوج بگیرید و از آنچه تاکنون تصور می‌کردید موفق‌تر باشید.

برای بهره بردن بیشتر از این کتاب توصیه می‌کنیم قبل از مطالعه آن به نکات زیر توجه کنید:

۱. برای دیدن ویدیوهای این کتاب ابتدا نرم‌افزار QR-Reader را از طریق سایت www.gvks.ir یا AppStore بر روی موبایل خود نصب کنید، سپس با استفاده از آن QR Code های زیر را اسکن کنید تا ویدیو مربوطه روی موبایل شما پخش شود.

۲. در این کتاب اغلب فصول دارای آزمون‌های پنج‌گزینه‌ای هستند. چنانچه مایل باشید نمره آزمون خود را همراه با تحلیل در اختیار داشته باشید می‌توانید به سایت دهکده جهانی دانش و مهارت به آدرس www.gvks.ir مراجعه کنید و آنگاه گزینه آزمون را انتخاب کرده و پس از پرداخت هزینه هر آزمون و پاسخ به پرسش‌ها، نتیجه آزمون را دریافت کنید.

۳. برای انجام تست سبک‌های رفتاری (DISC) که یکی از معتبرترین تست‌های جهانی در حوزه‌های استخدام، رهبری، ارتباطات، شناخت افراد و تیم‌سازی است به سایت دهکده جهانی دانش و مهارت به آدرس www.gvks.ir مراجعه کنید و پس از پاسخ به سؤالات، حدود سی صفحه تحلیل کامل را دریافت کنید.

