



فهرست مطالب

۱۱	فصل اول برنامه ریزی استراتژیک زندگی
۱۲	بخش اول: تثبیت مبانی فکری
۱۲	بازسازی فکری: باورها، پذیرش یا انتخاب؟
۱۴	به چالش کشیدن باورها: بهینه سازی فکری
۱۷	خلاصه ی بخش اول
۱۸	بخش دوم: هدف گذاری
۱۸	هدف چیست؟
۱۸	هدف، آینده ساز است
۱۹	هر بعد از زندگی، یک هدف
۲۰	هدف اصلی، هماهنگ کننده ی همه ی اهداف
۲۱	انتخاب هدف
۲۳	سلسله مراتب اهداف
۲۴	اهداف بلندمدت، کوتاه مدت و میان مدت
۲۴	ویژگی های هدف خوب
۲۵	خلاصه ی بخش دوم
۲۶	بخش سوم: تعیین وضعیت موجود
۲۶	در کجا ایستاده ایم؟
۲۷	تنظیم اعتماد به نفس
۳۰	خلاصه ی بخش سوم
۳۱	بخش چهارم : مسیریابی و برنامه ریزی
۳۱	یافتن مسیر
۳۲	ترسیم نقشه ی راه
۳۳	برنامه ریزی، علم مسیریابی
۳۳	برنامه ریزی، آینده سازی
۳۴	برنامه ریزی استراتژیک زندگی
۳۶	خلاصه ی بخش چهارم
۳۷	فصل دوم: حل مسأله در سطح فردی
۳۸	بخش اول: معرفی مسأله
۳۸	نقش دنیای پیرامون در برنامه ریزی و زندگی ما



۳۹	مسأله چیست؟
۴۱	سنخ شناسی مسأله
۴۲	تفاوت مسأله با مشکل
۴۳	تشخیص و شناخت مسأله
۴۷	محدوده ی مسأله ساز
۴۸	انواع مسائل
۵۵	درک مسأله
۵۶	اولویت بندی مسائل و اهمیت آن
۵۹	خلاصه ی بخش اول
۶۰	بخش دوم: درگیری با مسأله
۶۰	برخورد با مسأله
۶۳	مدل عمومی مقابله
۶۶	مکانیسم های مقابله
۶۷	برخورد سالم و ناسالم با مسأله
۶۸	ویژگی های ضروری برای موفقیت در مقابله
۶۹	روش های برخورد با مسأله
۷۰	خلاصه ی بخش دوم
۷۲	بخش سوم: مهارت حل مسأله
۷۲	اهمیت کسب مهارت
۷۳	تعریف مهارت حل مسأله
۷۴	مراحل فرایند حل مسأله
۸۱	خلاصه ی بخش سوم
۸۳	فصل سوم: تصمیم گیری، مدلها و تکنیک ها
۸۴	بخش اول: شناخت فرایند تصمیم گیری
۸۴	اهمیت و جایگاه تصمیم گیری تعریف تصمیم گیری
۸۵	عوامل اساسی در تصمیم گیری
۸۷	موقعیت های تصمیم گیری
۸۹	دشواری تصمیم گیری و عوامل مؤثر بر آن
۹۰	شیوه های معمول در تصمیم گیری
۹۱	تصمیم گیری و فرهنگ
۹۳	خلاصه ی بخش اول



۹۴	بخش دوم: مدلها و تکنیک های تصمیم گیری
۹۴	برخی از مدل های تصمیم گیری
۱۱۷	تصمیم گیری فردی
۱۲۰	تکنیک های خلاق تصمیم گیری
۱۲۹	تصمیم گیری گروهی
۱۴۴	خلاصه ی بخش دوم
۱۴۷	فصل چهارم: حل مسأله و تصمیم گیری در سطح سازمانی
۱۴۸	بخش اول: نگاهی چندسطحی به مسائل سازمان
۱۴۸	پپیچیدگی مسائل در سازمان های امروزی
۱۴۹	کوه یخ، رویکردی مناسب به حل مسائل سازمانی
۱۵۳	خلاصه ی بخش اول
۱۵۴	بخش دوم: حل خلاق مسأله در سازمان
۱۵۴	توانایی حل مسأله در مدیران
۱۵۶	خلاقیت و نوآوری در حل مسائل سازمانی
۱۵۸	نوآوری
۱۵۸	روش شناسی حل خلاق مسأله در سازمان
۱۶۰	راهنمای گام به گام حل مسائل سازمانی
۱۶۶	خلاصه ی بخش دوم
۱۶۷	بانک نمونه سؤالات درس
۱۶۸	بخش اول: نمونه سؤالات تشریحی
۱۷۲	بخش دوم: نمونه سؤالات قضاوتی و تحلیلی
۱۷۴	بخش سوم: نمونه سؤالات تستی
۱۷۷	واژه نامه
۱۸۳	منابع