

برنامه ریزی و مدیریت زمان

www.ketab.ir

نویسنده: غلامرضا قره‌خانلو

زمستان ۱۴۰۰

سرشناسه	قره‌خانلو، غلامرضا، ۱۳۶۳-
عنوان و نام پدیدآور	برنامه‌ریزی و مدیریت زمان / نویسنده غلامرضا قره‌خانلو؛
مشخصات نشر	ویراستار جمشید عطایی.
مشخصات ظاهری	تهران: اندیشه جم، ۱۴۰۰.
شابک	۱۱۲ ص.
وضعیت فهرست نویسی	۷-۸-۹۷۸-۶۲۲۹۷۹۱۵
یادداشت	فیفا
موضوع	کتابنامه
موضوع	مدیریت زمان
موضوع	Time management
موضوع	برنامه‌ریزی
موضوع	Planning
رده بندی کنگره	۶۹HD
رده‌بندی دیویی	۱۱/۶۵۰
شماره کتابشناسی ملی	۸۶۹۰۸۰۴

برنامه ریزی و مدیریت زمان

اندیشه جم

غلامرضا قره‌خانلو

جمشید عطایی

فرهاد عطایی

غزل بیضاوی

۵۰ جلد

اول

سمن

المیرا ظهیری

۴۹۰۰۰ تومان

عنوان کتاب

ناشر

نویسنده

ویراستار

مدیر تولید

طراح جلد

شمارگان

نوبت چاپ

چاپ و صحافی

ناظر چاپ

قیمت

شابک:

ISBN: 978-622-97915-7-8

مقدمه

مهم‌ترین چیز در زندگی انسان که از ارزش والایی برخوردار است، زمان (وقت) می‌باشد. در واقع وقت شیرازه حیات ما را تشکیل می‌دهد. ارزش وقت از آن جا دانسته می‌شود که خداوند در قرآن کریم سوره‌ای را به نام "والعصر" یعنی وقت یا زمان نازل کرده و در جاهای دیگری از قرآن به برهه‌هایی از زمان اشاراتی داشته است؛ "والضحی واللیل اذا سجی" (قسم به روز روشن و به شبان دم که آرام گیرد)، "والفجر واللیل عشر" (به سپیده دم و شب‌های دهگانه سوگند). در احادیث نیز مواردی در این زمینه آمده است، این‌ها بیانگر ارزش و اهمیت زمان می‌باشد. در طول تاریخ، زمان و ابعاد مختلف آن، مورد توجه انواع تمدن‌ها بوده و امروزه این توجه بیش از پیش اهمیت یافته است، به گونه‌ای که فناوری‌های نو، محیطی فراهم آورده‌اند که تقریباً در کوتاه مدت می‌توان به اطلاعات بی‌شماری دسترسی پیدا کرده و کارها را بسیار سریع‌تر و آسان‌تر از پیش انجام داد. لذا تمایل به سرعت عمل در انجام کارها روز به روز بیشتر می‌شود. با چنین تمایلی این احساس در افراد بوجود می‌آید که از زمان عقب مانده و نمی‌توانند از آن به‌طور مؤثر بهره‌مند شوند. وقت (زمان)، سرمایه بشری است، زندگی تنها زمانی پربار می‌شود که براساس مفهوم صحیح زمان، بنا شده باشد. (این عقیده که افراد چگونه تصمیم می‌گیرند از وقتشان به نحو مطلوب استفاده کنند، هسته نظریه مدیریت زمان را تشکیل می‌دهد.

ضرورت به کارگیری مدیریت زمان و تنظیم منطقی اوقات در اختیار افراد چه در بعد سازمانی و یا خصوصی، به درستی نشانگر این است که زمان منتظر کسی نمی‌ماند. مدیریت بر وقت، مدیریت بر کار و مدیریت بر خود سه امر تجزیه ناپذیر هستند و می‌توان به جرات گفت که مدیریت زمان در واقع همان مدیریت بر خود است. اصولاً مدیریت زمان یک امر همگانی و عمومی است. آگاهی از مفهوم مدیریت زمان هم در زندگی فردی و هم در زندگی حرفه‌ای جوانان و نوجوانان مثمرتر خواهد بود، در واقع آنان را به نوعی خود مدیریتی سوق می‌دهد. با استناد به این دیدگاه هدف از مدیریت زمان، جلوگیری از اتلاف وقت و تنظیم زمان کاری است. مسلماً در این حکایت نباید شک کرد که جوانان و نوجوانان در مورد چگونگی مدیریت، با هم تفاوت دارند. نوجوانان به دلیل ورود به دوره بحرانی با تحولات

گسترده فیزیولوژیکی، شناختی، هیجانی و اجتماعی روبرو می‌شوند و این تغییرات می‌تواند مشکلاتی را برای نوجوانان فراهم آورد، از این قبیل عوامل می‌توان به مواردی از قبیل حواسپرتی، دقت کم و غیره اشاره کرد که مدیریت کردن زمان در نوجوانان مهم‌تر می‌باشد. مدیریت زمان، فعالیت‌های نوجوانان و جوانان را نیز می‌تواند تحت تأثیر قرار دهد. عموماً اگر ساعات مشخصی از روز را برای درس خواندن برنامه‌ریزی کنند خیلی زود به آن عادت خواهند کرد. یکی از مهمترین لایه‌های اجتماعی جامعه ما و هر جامعه‌ای، قشر جوان و نوجوانان می‌باشند که سعی می‌شود مسائل مربوط به مهارت آن‌ها در مدیریت زمان مورد بررسی قرار گیرد.

زمان، ارزشمندترین سرمایه هر فرد، گروه و سازمان است. در واقع تنها سرمایه برگشت ناپذیر در اختیار انسان، زمان است، زیرا تولید پول، ماشین، فناوری و حتی نیروی انسانی، وابسته به صرف وقت و تأمین زمان است همچنین تنها سرمایه غیرقابل خریداری و غیرقابل تولید و بازیافت، زمان می‌باشد. برای هر فردی در همه عرصه‌های زندگی وقت ارزشی فرا تلاشی دارد، به جهت تغییراتی که در دهه‌های اخیر در عرصه علوم و فنون انجام شده، زمان اهمیت بیشتری یافته و مردم مجبور هستند با سرعت بیشتری کارهای خود را انجام دهند، به همین دلیل لزوم مدیریت زمان، بیشتر احساس می‌شود. در حقیقت مدیریت زمان یکی از راهبردهای مؤثر در جهت کاهش میزان اتلاف وقت است، هدف آن جلوگیری از اتلاف وقت و نظم دادن کارها است. همچنین با توجه به اینکه زمان، یک منبع محدود به شمار می‌آید لزوم مدیریت آن به خصوص در محیط‌های آموزشی برای دانش‌آموزان (نوجوانان و جوانان) از اهمیت بالایی برخوردار است، به طوری که به منظور کسب موفقیت‌های تحصیلی باید از کارهای غیرمهم صرف نظر کرد و کارها را الویت‌بندی نمود. دوره نوجوانی و جوانی یکی از مهمترین و بحرانی‌ترین زمان زندگی هر فرد محسوب می‌شود. طبق تعریف سازمان ملی جوانان، افراد ۱۱ تا ۲۹ سال نوجوان و جوان محسوب می‌شوند. نوجوان از دوره کودکی گذر کرده و وارد مرحله نوینی از زندگی می‌شود، ورود از دوره کودکی به دوره نوجوانی، فرد را با مسائل و مشکلات فراوانی مواجه می‌کند. بررسی این مسائل و مشکلات در دنیای امروز از پیچیدگی خاصی برخوردار است، بررسی این مسائل و مشکلات مستلزم بررسی همه جانبه نسلی است که در حال دگرگونی عمیق شخصیتی است و برای سازگاری، از هیچ

تلاش و کوششی دریغ نمی‌کند. با توجه به اینکه تمامی قوای زیستی، روحی، روانی، فکری و عاطفی فرد از دوران بلوغ دچار تغییر و تحول می‌شود، لازم است که به نوجوانان در خصوص مدیریت برخورد (مدیریت بر زمان) اطلاعات و آگاهی‌هایی داد، همچنین با توجه به ویژگی‌های شخصیتی نوجوانان و جوانان با تنوع احوال، دگرگونی‌های رفتار، موضع‌گیری در برابر امور و طغیان، مبارزه، احساسات گرم و آتشین، سن خودنمایی و غرور، اضطراب و بیقراری، حادثه‌جویی و شرایط خاصی که نوجوانان و جوانان دارند بصورت بالقوه آمادگی انواع آسیب‌های اجتماعی را در خود نهفته دارند. اگر در این سنین ویژگی‌های مذکور و نیازهای نوجوانان و جوانان از طرف مسئولین ذیربط، خانواده‌ها و مربیان پرورشی و تربیتی مورد توجه واقع نشود نسل نوجوان و جوان با مسائل و مشکلات فراوان مواجه خواهد شد. یکی از مواردی که در مدیریت زمان نوجوانان و جوانان نقش بسزایی دارد، خودتنظیمی می‌باشد. یادگیری خودتنظیمی از مقوله‌هایی است که به نقش فرد در فرآیند یادگیری توجه دارد. این سازه ابتدا در سال ۱۹۶۷ توسط بندورا مطرح شد. این سازه در نظریه‌های مختلف روانشناسی از جمله نظریه‌های رفتاری، شناختی، شناخت اجتماعی، و ساخت‌گرایی مورد توجه قرار گرفته است. صاحب‌نظران مختلف الگوهای متفاوتی از خودتنظیمی در یادگیری ارائه داده‌اند. از جمله این الگوها، الگوی پینترچ است. در این الگو، خودتنظیمی در یادگیری به استفاده از راهبردهای شناختی، فراشناختی، و مدیریت منابع اطلاق می‌شود.

راهبردهای شناختی، به راهبردهایی که دانش‌آموزان برای یادگیری، به خاطر سپاری، یادآوری، و درک مطلب از آنها استفاده می‌کنند، اشاره دارد، این راهبردها هم برای تکالیف ساده و حفظ کردنی و هم برای تکالیف پیچیده‌تر که به درک و فهم نیازمندند کاربرد دارد.

راهبردهای فراشناختی، راهبردهایی هستند که جهت برنامه‌ریزی-بازبینی-اصلاح فعالیت‌های شناختی مورد استفاده قرار می‌گیرند.

راهبردهای مدیریت منابع، راهبردهایی هستند که یادگیرندگان از آن برای کنترل و اداره محیط، مثل مدیریت در تنظیم وقت، نحوه تلاش، انتخاب محیط مطالعه، همچنین از افراد دیگر مثل معلمان، همسالان، و مانند آن استفاده می‌کنند. این راهبردها به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا با محیط سازگار شده و آن را با توجه به هدف‌ها و نیازهای خود تغییر دهند.

در دوره نوجوانی باید به نوجوان خودنظم‌دهی رفتار را آموخت، اینکار بوسیله آموزش و از طریق رسانه‌ها قابل حل می‌باشد. همانطور که بندورا در مورد خودنظم‌دهی رفتار گفته‌اند،

فهرست

صفحه	عنوان
۵	مقدمه
۱۳	فصل اول
۱۳	ماهیت و مفهوم زمان
۱۵	تاریخچه مختصر از زمان
۱۸	مفهوم مدیریت زمان
۱۸	مبانی نظری مدیریت زمان
۲۰	شاخص های مدیریت زمان
۲۰	هدف گذاری
۲۱	اولویت بندی
۲۱	برنامه ریزی
۲۶	رویکرد نظری به مدیریت زمان
۳۳	فصل دوم
۳۳	مفهوم نوجوانی
۳۳	نوجوانی و رشد آن در مکتب اسلام
۳۴	نوجوانی و رشد آن در نظریه های معاصر
۳۶	نظریه های رشد نوجوانی
۳۸	نظریه های روان شناختی
۳۸	اشپرانگر: سلسله مراتب ارزشی
۳۹	نظریه های روانی، اجتماعی
۳۹	"نظریه ی اریکسون": هویت در برابر سردرگمی هویت
۴۳	نظریه جامعه شناختی
۴۴	کینگزلی دیویس: نظریه جامعه شناختی
۴۴	نظریه های انسان شناختی
۴۵	نظریه های روان کلوی
۴۵	نظریه های رفتارگرایی

۴۶		بررسی اجمالی نظریه‌های رشد
۴۹		ویژگی‌های نوجوانی
۵۳		فصل سوم
۵۳		جوانی
۵۳		جوانی و رشد آن در اسلام
۵۴		جوانی و رشد آن در نظریه‌های معاصر
۵۴		نظریه رشد روانی - اجتماعی جوان
۵۵		نظریه رفتارگرایی
۵۵		نظریه شناختی - رشدی
۵۶		شرایط زیستی - غریزی جوانی
۵۶		شرایط ذهنی جوانی
۵۷		شرایط روانی جوانی
۵۸		شرایط عاطفی و اخلاقی جوانی
۶۰		تحولات و تغییرات جوانی
۶۱		ویژگی‌های رشدی جوانی
۶۱		انسجام هویت
۶۳		رشد اجتماعی و اخلاقی
۶۴		ویژگیهای تفکر دوره جوانی
۶۷		فصل چهارم
۶۷		مفهوم روانشناختی مدیریت زمان
۶۹		مفاهیم کلیدی مدیریت زمان
۶۹		هدف‌گذاری
۶۹		اولویت‌گذاری
۶۹		برنامه‌ریزی
۷۰		اصول مدیریت زمان
۷۱		دیدگاه‌های مدیریت زمان
۷۲		تکنیک‌های مدیریت زمان
۷۴		تکنیک لیدز LEADS
۷۶		قوانین مرتبط با مدیریت زمان
۷۶		قانون پارتنر
۷۶		قانون پارکینسون
۷۷		قانون دقیقه نود