

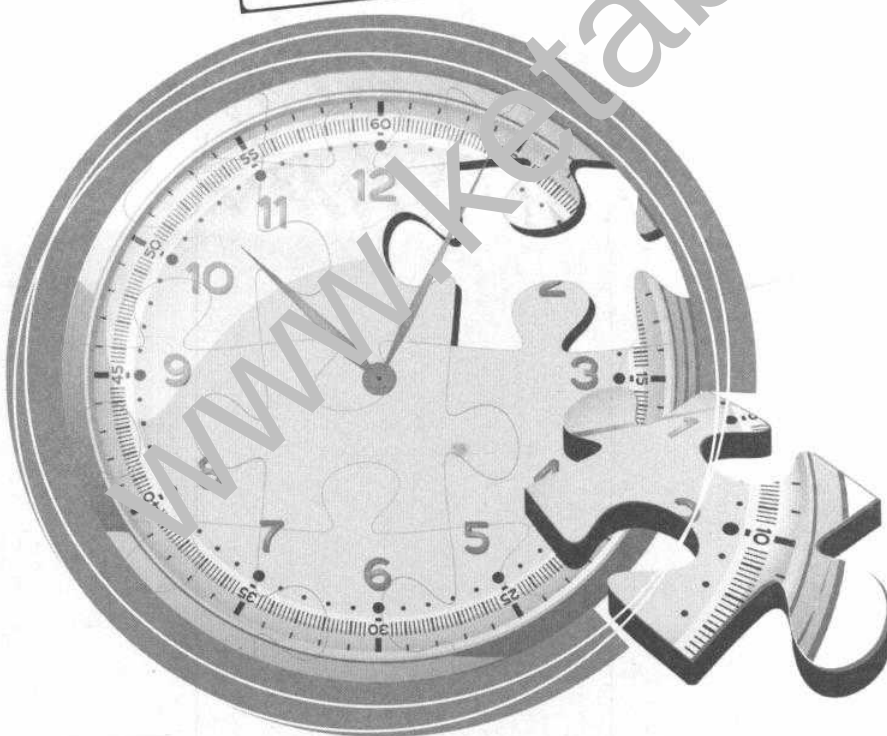
مدیریت زمان

در زندگی زناشوی

تمام زندگی تان را برنامه ریزی کنید

TIME MANAGEMENT

دکتر علی شایسا



مدیریت زمان در زندگی خانوادگی: نظام زندگی خان را بر پایه مدیریت کنید / علی شمسایی،
تهران: انتشارات نسل جوان، ۱۳۹۵.
۲۰۸ ص.
۹۷۸-۹۶۴-۱۶-۸۴-۴
فیلد
مدیریت زمان
Management
Marriage
۱۳۹۵-۴-۴
۶۶۶/۱۸
۳۴۹۵۱۵

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۱۳
فصل اول: مدیریت زمان در زندگی زنashویی.....	۱۷
مدیریت زمان در زندگی چه ضرورتی دارد؟.....	۱۹
یک زندگی زنashویی بی برنامه و شلخته.....	۲۲
کودک، بزرگسال، بالغ، برنامه ریز / والد، برنامه ریز و سواسی.....	۲۵
برنامه ریزی، ایجاد یک عادت مثبت.....	۲۹
رؤیایما و آرزوهایمان را برنامه ریزی بکنید.....	۳۱
ابتدا آرزوهای زنashویی خود را مشخص کنید.....	۳۳
شما از زندگی به چه چیزی می خواهید؟.....	۳۷
آرزوهای شما زن و شوهر از چه ساخته شده اند؟.....	۴۰
فصل دوم: هدف گذاری در زندگی زنashویی.....	۴۳
عمر صدساله را برای چه می خواهید؟.....	۴۵
مشخصات اهداف زندگی زنashویی.....	۴۷
مراحل هدف گذاری در زندگی زنashویی.....	۵۱
برای رسیدن به اهدافتان قدم های کوچک و آسان بردارید.....	۵۳
بازی تصویر آینده زندگی زنashویی تان.....	۵۵
هدف گذاری در زندگی زنashویی.....	۵۷
فصل سوم: عوامل مخرب زمان در زندگی زنashویی.....	۷۳
عوامل مخرب زمان در زندگی زنashویی.....	۷۵
باورهای بازدارنده درونی در هدف گذاری و برنامه ریزی زندگی تان را شناسایی کنید.....	۸۴
خطاهای تکنیکی مدیریت زمان در زندگی زنashویی.....	۸۷

فصل چهارم: برنامه‌ریزی در زندگی زنانه	۹۱
مدیریت زمان در زندگی زنانه	۹۳
الگوی خانواده با برنامه و بی‌برنامه	۹۵
زندگی زنانه مفید / غیر مفید	۹۷
مفهوم اولویت‌بندی در زندگی زنانه	۹۹
ایجاد نقشه زمانی	۱۰۳
ضمیمه بزرگ برای انجام برنامه‌های تعریف‌شده	۱۰۹
تهیه تقویم زندگی زنانه	۱۱۶
فصل پنجم: برنامه، روزی سال، ماه، هفته، روز	۱۱۹
زمان برای زن و شوهر - معنایی دارد؟	۱۲۱
برنامه‌ریزی بر اساس چهار اصل زندگی	۱۲۴
برنامه‌ریزی برای یک سال	۱۲۷
یک هفته را با برنامه‌ریزی دقیق بگیرید	۱۲۹
یک روزتان را با برنامه‌ریزی جشن بگیرید!	۱۳۱
یک روز خود را با برنامه‌ریزی کنید	۱۳۴
فعالیت‌های یک شبانه‌روز	۱۳۷
ویژگی‌های یک برنامه روزانه	۱۴۰
برنامه‌ریزی کارهای معمول روزمره	۱۴۲
برنامه‌ریزی به همسویی و وحدت زن و شوهر نیاز دارد	۱۴۴
خود را برای مدیریت بحران‌های زندگی زنانه برنامه‌ریزی کنید	۱۴۶
امور منزل را برنامه‌ریزی کنید	۱۴۸
برای اهداف مالی و زندگی روزمره خود برنامه‌ریزی مالی کنید	۱۵۳
برای خریدهای خود و منزل برنامه‌ریزی کنید	۱۵۹

عصر، بعدازظهر و شب خود را برنامه‌ریزی کنید	۱۶۱
برای برنامه غذایی خانواده و خودتان برنامه‌ریزی کنید	۱۶۴
برای روابط جنسی و زناشویی خود برنامه‌ریزی کنید	۱۶۸
برای گفتگو و رفع تنش‌های بین فردی برنامه‌ریزی کنید	۱۷۰
برای حفظ رازهای زناشویی برنامه‌ریزی کنید	۱۷۲
برای ایجاد صمیمیت‌های گوناگون برنامه‌ریزی کنید	۱۷۴
برای انجام امور معنوی خود برنامه‌ریزی کنید	۱۷۶
برای ارتباط خود با دیگران برنامه‌ریزی کنید	۱۷۸
اوقات فراغت	۱۸۰
برای جشن‌های برنامه خود برنامه‌ریزی کنید	۱۸۲
برای سال تحصیلی خود برنامه‌ریزی کنید	۱۸۸
برای تعطیلات خانواده خود برنامه‌ریزی کنید	۱۹۰
برای ارتباط با اینترنت، تلفن همراه و شبکه رسانه‌های اجتماعی برنامه‌ریزی کنید	۱۹۳
برای یادگیری مفاهیم آموزشی خاص برنامه‌ریزی کنید	۱۹۵
برنامه ورزشی خود را مدیریت زمان کنید	۱۹۷
برای نقل مکان و اسباب‌کشی خود برنامه‌ریزی کنید	۱۹۹
برای اتاق فرزندان برنامه‌ریزی کنید	۲۰۱
برای حفظ امنیت جانی و مالی افراد خانواده برنامه‌ریزی کنید	۲۰۳
برای دوران بارداری برنامه‌ریزی کنید	۲۰۵

پیشگفتار



چگونه زندگی زناشویی تان را مدیریت می کنید؟!)

زندگی زناشویی یک سفر است و باید بدانید مقصدتان کجاست. شما زن و شوهری که بالغانه به آینده خود می‌نگرید، باید سعی کنید با تکیه بر خرد و عقلانیت خود، ابتدا هدف‌گذاری کرد و بعد برنامه‌ریزی کنید. شروع یک زندگی بالغانه باید با حس و نیاز عاشقانه همراه باشد. اما سؤال اینجاست که، چند درصد کسانی که با هم از واحد می‌کنند، ساعاتی کنار هم نشسته و رؤیاهای خود را روی کاغذ می‌آورند؟ اما به جرأت بتوان گفت در فرهنگ ایرانی که اساساً فرهنگی شایسته است، هدف‌گذاری دقیق و برنامه‌ریزی علمی تا به اکنون معنای خاص ندارد، اما می‌توان گفت همه زن و شوهرها برای خود آرزوی موفقیت دارند و در شب عروسی‌شان با هم پیمان‌های موفقیت و خوشبختی می‌بندند و

برای رسیدن به آن آرزوها و رویاها نیایش می کنند، اما این ها همه اش آرزوست.

درست بعد از ماه غسل مرد یا زن شروع به کار و فعالیت می کند، اما خیلی قاطع می توان گفت که آن ها دفترچه هدف گذاری مکتوب و برنامه ریزی ندارند. زندگی شان کلید می خورد، اما این زندگی باری به هر حاکم است و زن و مرد اجباراً بسیاری از فرصت های طلایی خود را از دست می دهند. دنیا مدرن شده است، اما زنان و مردان جامعه ما تا به حال نتوانسته اند علم مدیریت زمان را در فرهنگ خانواده نهادینه کنند. وقتی سؤال می شود که چرا مدیریت وقت از زن و شوهرها می پرسم، اکثر یا جواب می دهند که من شغاف و شفاف می و ذهنی جواب می دهند و این نشان از یک خانۀ مفقوده در فرهنگ زنشویی ایران دارد. معمولاً مفاهیم هدف گذاری و برنامه ریزی را در مؤسسات صنعتی و مدیریتی مطرح می کنند، اما من قصد دارم این مفهوم کلیدی زندگی مدرن را به چهارچوب خانواده ایرانی بیاورم. شما زن و مرد باید کمی به خودتان زحمت دهید و با خواندن این کتاب تلنگری جامع به خودتان بزنید و زندگی زنشویی خودتان را با تکیه بر علم مدیریت زمان مدیریت کنید. در کل شما زن و شوهر باید:

- به طور دقیق بنویسید که چه برنامه هایی دارید و از زندگی چه می خواهید.

- یک یا دو هدف قابل ارزیابی و اندازه‌گیری انتخاب کرده و انرژی‌تان را روی آن متمرکز کنید.
- برنامه‌های مکتوب و دقیق تهیه کنید که اول موفقیت‌تان و بعد خوشبختی‌تان را تضمین کند.
- کارهایی را که برای رسیدن به اهداف‌تان باید انجام دهید، به‌طور مشخص بنویسید.
- عزت نفس و اعتماد به نفس بالایی در روحیه خود به وجود بیاورید.
- سطح مقاومت روانی خود را بالا ببرید و در برابر شکست‌ها و نتایج ضعیف، مقاومت کنید.
- این‌که این کتاب را خریده‌اید و در حال خواندن آن هستید، قطعاً نشان از نیاز شما به مفهوم برنامه‌ریزی، زندگی، باشویی‌تان است. پس سعی کنید با تأمل و دقیق بخش‌های مختلف این کتاب را بخوانید و تمرینات آن را با ظرافت خاص انجام بدهید.

دکتر علی شامیسا

مرکز خدمات مساوره روان‌درمانی

روان‌شناسی جامع

۰۲۱-۲۲۶۵۰۸۵۵-۶

اینستاگرام: Shamisa1393

تلگرام: @ali_shamisa