

به نام خالق مدبر

# مدیریت زمان در هفت گام (راه‌های تقویت انگیزه)

دکتر علی اصغر پورشاه نظری

انتشارات ایستا

۱۳۹۰

|                     |   |                                                                         |
|---------------------|---|-------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : | پورشاه نظری، علی اصغر، ۱۳۴۵ -                                           |
| عنوان و نام پدیدآور | : | مدیریت زمان در هفت گام : (راه های تقویت انگیزه) / علی اصغر پورشاه نظری. |
| مشخصات نشر          | : | کرمان ایستا ۱۳۹۰.                                                       |
| مشخصات ظاهری        | : | ۱۴۸ ص: جدول نمودار -                                                    |
| شابک                | : | ۹۷۸-۶۰۰-۹۰۳۰۸۱-۱                                                        |
| وضعیت فهرست نویسی   | : | فیا                                                                     |
| یادداشت             | : | کتابنامه.                                                               |
| موضوع               | : | وقت -- تنظیم                                                            |
| رده بندی کنگره      | : | ۱۳۹۰ پ ۹/۷ و ۶۹/۱۱۱                                                     |
| رده بندی دیویی      | : | ۶۵۰/۱۱                                                                  |
| شماره کتابشناسی ملی | : | ۲۵۱۴۹۹۴                                                                 |

## انتشارات ایستا

کرمان: خیابان استقلال روبروی بیمارستان سیدالشهدا

مدیریت زمان در هفت گام (راه های تقویت انگیزه)

تألیف: دکتر علی اصغر پورشاه نظری

ویراستار: آقای محمد حسین دیندارلو

طرح روی جلد: امین پورشاه نظری

چاپ اول: ۱۳۹۰

چاپ و صحافی: فرهنگ

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۰۳۰۸۱-۱

حق چاپ محفوظ است.

ایمیل: aapoursha@yahoo.com

مرکز پخش: کرمان خ استقلال روبروی بیمارستان سیدالشهدا کتابفروشی پایروس

تلفن: ۰۳۴۱۲۴۶۱۰۶۸ - ۰۳۴۱۲۴۶۱۰۶۳

| عنوان                                   | شماره صفحه |
|-----------------------------------------|------------|
| مقدمه:                                  | ۶          |
| ضرورت برنامه ریزی:                      | ۹          |
| نقش برنامه در آمادگی ذهنی:              | ۱۳         |
| کاهش زمان اولیه برای شروع:              | ۱۴         |
| شناسایی اولویت ها:                      | ۱۴         |
| برنامه با استرس یا لذت:                 | ۱۵         |
| گام اول: تعیین رسالت:                   | ۱۷         |
| مأموریت:                                | ۱۸         |
| رابطه انواع هوش با رسالت:               | ۱۹         |
| هوش بهر:                                | ۱۹         |
| هوش هیجانی:                             | ۲۳         |
| هوش معنوی:                              | ۲۳         |
| مسیر هویت یابی:                         | ۲۶         |
| ویژگی افراد با هوش برتر در برنامه ریزی: | ۲۷         |
| سؤال مهم تر از پاسخ:                    | ۲۹         |
| گام دوم: شیوه های برنامه ریزی:          | ۳۱         |
| تعیین شیوه عاداتی:                      | ۳۳         |
| افراد پویا:                             | ۴۳         |
| انعکاس گراها:                           | ۴۵         |
| تنوری گراها:                            | ۴۶         |
| کاربرد گراها:                           | ۴۸         |
| گام سوم: شناخت عوامل درونی و بیرونی:    | ۵۵         |
| توان مندی های فردی:                     | ۵۷         |
| توان مندی های اجتماعی:                  | ۶۱         |
| ویژگی های ارتباط مؤثر:                  | ۶۱         |
| آگاهی سیاسی و اجتماعی:                  | ۶۴         |
| سیاست ستیز یا پرهیز:                    | ۶۷         |
| گام چهارم: تعیین اهداف عینی:            | ۷۱         |

|     |                                       |
|-----|---------------------------------------|
| ۷۳  | نقش مغز در برنامه ریزی                |
| ۷۴  | باید منطقی برنامه ریزی کرد یا احساسی؟ |
| ۷۶  | برنامه های مانا یا گذرا               |
| ۷۹  | تبیین اهداف عینی                      |
| ۸۱  | اهداف قله ای یا اهداف فضایی           |
| ۸۳  | اولویت بندی اهداف                     |
| ۸۶  | تصمیم گیری مبتنی بر شواهد             |
| ۹۱  | گام پنجم: زمان بندی                   |
| ۹۲  | جدول وضع موجود                        |
| ۹۷  | برآورد حجم کاری                       |
| ۱۰۱ | گام ششم: جدول زمانی                   |
| ۱۰۲ | فرآیند های یادگیری در برنامه ریزی     |
| ۱۰۳ | تمرکز                                 |
| ۱۰۸ | مغز شبیه کامپیوتر است یا تلویزیون     |
| ۱۰۹ | فراموشی آفت علم                       |
| ۱۱۳ | مرور صحیح                             |
| ۱۱۴ | تکنیک دفترچه یادداشت                  |
| ۱۱۵ | تهیه جدول زمانی                       |
| ۱۲۱ | گام هفتم: تداوم، بازنگری و اصلاحات    |
| ۱۲۳ | اشکالات ساختاری برنامه                |
| ۱۲۴ | اشکالات مربوط به مجری برنامه          |
| ۱۲۴ | انگیزه                                |
| ۱۳۰ | تأخیر در شروع برنامه                  |
| ۱۳۰ | حراج زائدهات                          |
| ۱۳۲ | بی انگیزگی ناشی از پیروی کورکورانه    |
| ۱۳۳ | سختی تغییر عادات                      |
| ۱۳۵ | رفتار جرأت مندانه                     |
| ۱۴۲ | قوی ترین سلاح                         |
| ۱۴۳ | کنترل توانمندی برنامه (جدول چک لیست)  |
| ۱۴۷ | منابع                                 |

نیاز های بشر امروزی به مراتب فراتر از انسان های گذشته است و پیشرفت انفجار گونه علم و فن آوری نیز هر روز دامنه نیاز های انسانی را گسترده تر می سازد. امروزه کمتر انسانی است که نیاز جدی به یادگیری علوم جدیدی مثل علوم رایانه ای، بهداشتی، مهارت های زندگی، زبان بین المللی و غیره را حس نکند و این در حالی است که از یک طرف مشغله زندگی زیادتر شده و از طرف دیگر یک شبانه روز همانند قدیم فقط بیست و چهار ساعت است و تمام پیشرفت های بشر حتی یک ثانیه هم به آن نیافزوده است. نیاز به آموختن مهارت های نوین آن قدر ضروری شده که حتی تعریف سواد را متحول ساخته است! امروزه با توجه به این که اکثر مردم دنیا خواندن و نوشتن را بلدند دیگر مهارت خواندن و نوشتن معیار با سواد در نظر گرفته نمی شود. بلکه با سواد کسی است که مهارت ارتباطات و اطلاعات بین المللی را داشته باشد. بر اساس این تعریف، کسانی که نمی توانند با استفاده از اینترنت اطلاعات ضروری خود را بیابند، بی سواد هستند!

نیاز های جدید، انتظارات مردم را افزایش داده است. افزایش سطح انتظارات مردم از خود و عدم برآورده کردن تمامی آن ها باعث بالا رفتن فشار های عصبی و تهدید سلامتی آن ها می شود که همین امر نیاز مردم به مراقبت های بهداشتی، رعایت رژیم غذایی و انجام تمرینات بدنی منظم را بیشتر کرده و بر حجم کار های ضروری می افزاید.

نیاز به فراگیری مهارت های جدید از یک سو و کاهش وقت آزاد از سوی دیگر ضرورت یادگیری مدیریت زمان و برنامه ریزی را دو چندان کرده است. گم شدن بسیاری از مردم در برابر افزایش حجم کاری، تلاش بیشتر و بیشتر است و به این ترتیب با کار بیشتر در پی ارضای نیاز های خود هستند، غافل از این که انسان همان گونه که به غذا نیاز دارد به استراحت، آرامش و تفریح هم نیاز دارد. نتیجه این تصمیم گیری غلط، افزایش مشکلات بهداشتی عیدیه ای است که در زندگی امروزی شایع شده است.

اخیراً شیوه های برنامه ریزی بیشتر مورد توجه قرار گرفته است. بیشتر این توجه معطوف به شناخت روش های مورد نیاز برای تبیین استراتژی و برنامه های راهبردی می باشند تا بر اساس آن ها بتوان هم نیازهای شخصی را برآورده کرد و هم اثربخشی روش های برنامه ریزی بهبود یابد. شیوه های برنامه ریزی به عنوان مهم ترین شاخه ای که امکانات مطالعه و یادگیری را برای فراگیران مهیا می کند، شناخته شده اند. این شاخص ها به مرور زمان باعث رشد و تعالی افراد می شوند.

یک برنامه ریز خوب بایستی خیلی از مؤلفه های علمی را بداند. بی شک برای برنامه ریزی بی نقص، فرد با یستی مقدماتی از علوم جامعه شناسی، اقتصاد، معرفت شناسی، روانشناسی، منطق، ریاضیات، حقوق و بسیاری از علوم دیگر را بداند. به همین دلیل برنامه ریزی، علمی است که با طیف وسیعی از علوم سروکار دارد و به خاطر ارتباط تنگاتنگش با سایر علوم همگام با آن ها در حال ترقی و پیشرفت است. حتی اگر فردی به طور ذاتی با اکتسابی علم برنامه ریزی را آموخته باشد به باز آموزی آن نیاز مند است. این علم می آموزد که چگونه می توان با کمترین تلاش بیشترین نتیجه را عاید خود کرد، به همین دلیل این علم کیمیایی قیمتی است.

اگر چه کتاب های زیادی برای مدیریت زمان و برنامه ریزی استراتژیک تدوین و تألیف شده اند، اما بر اساس تجربه ی سال ها تدریس در دانشگاه و آموزش و پرورش دلیل عمده شکست فراگیران را نداشتن انگیزه کافی برای برنامه هایشان می دانم. بنابراین هدف عمده این کتاب ارتقای سطح امید و انگیزه فراگیران می باشد. به همین منظور گام های اول تا سوم که گام های مقدماتی هستند بیشتر مورد توجه قرار گرفته اند و گام های چهارم تا هفتم گام های عملیاتی هستند که به اختصار بیان شده اند.

در آخر ضمن استقبال از نظرات سازنده خوانندگان محترم در جهت اصلاح نقایص کتاب، خاطر نشان می شود که جملات و زندگی نامه افرادی که در این کتاب از آن ها استفاده شده تنها مثالی برای بیان موضوع طرح شده می باشد و هرگز بدان معنا نیست که تمامی عقاید و نظریه های آن ها مورد تأیید ما می باشند.