

موضوع روز

چهارده قدم امروز برای تضمین پیروزی فردا

نویسنده : جان سی. مکسول

مترجم : مهسار مشتاق

سرشناسه: ماکسويل، جان سی. ۱۹۷۴- م. Maxwell John C.
 عنوان و نام پدیدآور: موضوع روز/ نویسنده جان سی مکسول؛ مترجم مهسار مشتاق.
 مشخصات نشر: تهران: سپید، ابو عطا، ۱۳۸۷
 شابک: 978-600-90630-2-4
 یادداشت: عنوان اصلی: Today matters: 12 daily practices to guarantee tomorrow's success
 2004
 یادداشت: کتاب حاضر اولاً تحت عنوان «امروز مهم است: دوازده اقدام روزانه برای تضمین موفقیت»
 فردا توسط انتشارات پیکان در سال ۱۳۸۶ منتشر شده است.
 عنوان دیگر: امروز مهم است: دوازده اقدام روزانه برای تضمین موفقیت فردا.
 موضوع: موفقیت — جنبه های روان شناسی — شناسه افزوده: مشتاق مهسار. ۱۳۶۳- مترجم
 رده بندی کنگره: ۱۳۸۷ م ۱۶۶ BF ۱۳۷
 رده بندی دیویی: ۶۵۸ شماره کتابشناسی ملی: ۱۶۵۲۲۲۴

انتشارات سپید	و	انتشارات ابو عطا
■ واحد پژوهش و برنامه ریزی کتاب های :		مدیریت
■ عنوان کتاب :		موضوع روز
■ برنامه ریزی و اجرا :		سیمین بندرومی
■ نویسنده :		جان سی. مکسول
■ مترجم :		مهسار مشتاق
■ طراح جلد :		سارا صالحی
■ لیتوگرافی :		باختر
■ چاپخانه و صحافی :		نقش نیاز
■ نوبت چاپ :		اول ۱۳۸۹
■ شمارگان :		۲۵۰۰ نسخه
■ شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۹۰۶۳۰-۲-۴	ISBN : 978-600-90630-2-4
■ قیمت :		۵۰۰۰ تومان
■ نشانی :		تهران - خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - ساختمان ناشران - طبقه ۴
■ تلفن / نمابر :		۰۲۱۶۶۴۸۵۹۳۰ (خطا)
■ صندوق پستی :		۹۸۱-۱۳۱۴۵
■ پایگاه اینترنتی / ایمیل :	sepidual@yahoo.com	www.Abooota.ir



کلیه حقوق برای ناشران محفوظ است.

فهرست

۱	فصل اول: تکه گمشده پیدا شده است!
۷	فصل دوم: امروز می‌تواند یک شاهکار باشد
۲۵	فصل سوم: چرا امروز، نگرش مهم است
۲۵	فصل چهارم: چرا اولویت‌ها بر امروز تأثیر دارند
۶۱	فصل پنجم: چرا سلامت بر امروز تأثیر دارد
۷۵	فصل ششم: چرا خانواده بر امروز تأثیر دارد
۹۵	فصل هفتم: چرا تفکر بر امروز تأثیر دارد
۱۱۳	فصل هشتم: چرا تعهد بر امروز تأثیر دارد
۱۲۷	فصل نهم: سرمایه مالی امروز به من اختیار می‌دهد
۱۴۵	فصل دهم: ایمان امروز به من آرامش می‌دهد
	فصل یازدهم:
۱۶۳	اگر دیگران را دوست داشته باشید، از زندگی‌تان لذت بیشتری می‌برید
۱۸۱	فصل دوازدهم: سخاوت امروز به من اهمیت می‌دهد
۱۹۷	فصل سیزدهم: ارزش‌های امروز به من جهت می‌دهد
۲۱۵	فصل چهاردهم: رشد امروز استعداد مرا شکوفا می‌کند

نکاتی که باید در مطالعه‌ی مفید رعایت شود:

- ۱- تنظیم برنامه‌ی مطالعه (یعنی مشخص شود که چه زمانی از شبانه روز به مطالعه اختصاص داده شود).
- ۲- تصمیم در اجرای برنامه‌ای که برای مطالعه در نظر گرفته شده است.
- ۳- هنگامی به مطالعه بپردازیم که سلامت جسمانی و روانی حاصل است.
- ۴- مطالعه هدفدار باشد.
- ۵- با شناخت قبلی از کتاب، نویسنده، مدت و نوع مطالعه را مشخص نماییم.
- ۶- در شروع و در حین مطالعه باید سؤالاتی را مطرح کرد و با تمرکز ذهنی بیشتر پاسخ سؤالات را جست و جو کرد.
- ۷- افکار دیگران را در ذهن خود به وجود نیآوریم.
- ۸- اگر مطالعه در ارتباط با امتحان و یکی از کتاب‌های درسی است، سعی نماییم وقت در نظر گرفته‌شده متوالی نباشد؛ زیرا مطالعه همراه با استراحت و فاصله نتیجه بخش‌تر است. (بعضی‌ها اظهار نظر کرده‌اند که بعد از هر ساعت مطالعه در حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه استراحت مفید لازم است. این استراحت می‌تواند شامل قدم‌زدن و مشاهده‌ی مناظر زیبا، نوشیدن، راه رفتن، حرف زدن یا دوستان و ائمال آن باشد).
- ۹- با خواندن قسمت‌های اول کتاب نباید دلسرد شد و باید به مطالعه‌ی قسمت‌های بعدی کتاب ادامه داد.
- ۱۰- جای مطالعه باید دور از سر و صدا و عوامل حواس پرتی باشد.
- ۱۱- میزان نور و گرمای هوای اتاق و بهداشت آن باید مورد توجه قرار گیرد.
- ۱۲- (ارتفاع میز و صندلی باید متناسب باشد. (ارتفاع برای صندلی ۴۵ سانتی‌متر و برای میز ۷۵ سانتی‌متر مناسب است).
- ۱۳- رعایت فاصله‌ی چشم تا سطح نوشته ضروری و معمولاً ۳۰ سانتی‌متر مناسب تشخیص داده شده است.
- ۱۴- مطالعه در نور کم و در حین حرکت مضر است.
- ۱۵- اتاق خواب و استراحت برای مطالعه مناسب نیست.
- ۱۶- نوع کاغذ، اندازه حروف، پررنگی و کمرنگی نوشته بر میزان و کیفیت مطالعه تأثیر می‌گذارد.
- ۱۷- در حین مطالعه رعایت بهداشت نشستن از لحاظ خمیده نبودن پشت و کمر لازم است.
- ۱۸- توجه به غلظت نام کتاب قبل از مطالعه.
- ۱۹- قبل از مطالعه وسایل مطالعه باید مهیا باشد. (قلم - کاغذ - پاک‌کن و ...)
- ۲۰- در مطالعه‌ی مستمر و طولانی می‌توان به عنوان تنوع به مطالعه‌ی کتاب دیگر پرداخت.
- ۲۱- برای درک بیشتر، بهتر است نکات اصلی و جزئی را از هم جدا کرد.
- ۲۲- از کلمه‌خوانی و تلفظ کلمات چه بلند و چه کوتاه خودداری شود.
- ۲۳- در مطالعه‌ی متون ادبی به آن‌چه به ظاهر بیان شده است قناعت نکنید.
- ۲۴- همیشه نباید آثار یک نویسنده را فقط مطالعه کرد؛ چون به تدریج قدرت انتقاد از فرد سلب می‌شود.

موانع مطالعه‌ی خوب و راه‌های غلبه بر آن

در مطالعه‌ی خوب رعایت ۴ خصوصیت زیر لازم است:

- ۱- انعطاف و سرعت
 - ۲- درک و نگهداری در حافظه
 - ۳- تمرکز حواس
 - ۴- ارزش‌یابی انتقادی
- موانع و مشکلاتی که غالباً بر سر راه مطالعه‌ی مؤثر قرار می‌گیرد عبارتند از:

- ۱- کلمه‌خوانی
 - ۲- تلفظ کردن کلمه‌ها
 - ۳- دوباره خوانی غیر ضروری
 - ۴- عدم توانایی در تشخیص نکات اصلی و جزئی
 - ۵- مشکلات به یاد آوردن
 - ۶- عدم تمرکز حواس
- ۱- **کلمه‌خوانی:** یعنی مطالعه کننده عادت دارد متن را کلمه به کلمه بخواند و نتواند سرعت لازم را در خواندن به‌دست آورد. برای رفع این عیب باید چشم را عادت داد که برای درک یک کلمه، به تک تک حروف آن نگاه نکند. با تمرین می‌توان بر این مشکل فایز آمد.
- ۲- **تلفظ کردن کلمه‌ها:** بیشتر مردم از بلندخواندن کلمات، خواندن را می‌آموزند و بعدها این بلندخوانی به صورت یک عادت برای آن‌ها در می‌آید بنابراین فرد باید خودش را عادت دهد کلمات را ببیند و بلافاصله درک کند و تلفظ و بعد معنی نماید.
- به نمودار زیر توجه کنید:

راه مورد قبول در مطالعه ————— دیدن ————— معنی کردن یا درک کردن؛ (یعنی درک معنی کلمات بعد از دیدن)
 راه غیر قابل قبول در مطالعه ————— دیدن ————— تلفظ کردن ————— معنی کردن (یعنی کسب معنی بعد از دیدن و تلفظ کردن)

- ۳- **دوباره‌خوانی غیر ضروری:** در بسیاری موارد لازم است برای فراگیری کامل یک مطلب دوباره آن را بخوانید اما گاهی همین کار به صورت عادت در می‌آید و به عنوان مانعی در مطالعه کردن خوب خواهد بود. یکی از راه‌های ترک عادت آن است که تا مدتی هنگام مطالعه از صفحه‌ی کاغذ سفیدی استفاده کنید. (یعنی این‌که کاغذ را روی کلمات خوانده شده قرار دهیم و به جلو رویم. با این کار به کلمات قبلی خوانده شده توجه نمی‌کنیم).
- ۴- **عدم توانایی در نکات اصلی و جزئی:** بعضی از خوانندگان به تمام مطالب به صورت یکسان اهمیت می‌دهند در صورتی که جدا نکردن نکات مهم و غیر مهم باعث نگهداری ناقص مطالب در حافظه می‌شود. برای رفع این نقیصه می‌توان پیش از خواندن کامل یک کتاب آن را به‌صورت اجمالی مطالعه کرد.
- ۵- **مشکلات به یادآوری:** خواننده به هنگام مطالعه، مطالب را یاد می‌گیرد؛ ولی به سرعت مطالب یاد گرفته شده را فراموش می‌کند. این مشکل به علت کلمه‌خوانی و عدم توجه به نکات مهم است. بهترین راه در یادآوری مطالب توجه به نکات مهم مطلب و مرور ذهنی و تهیه‌ی خلاصه است.
- ۶- **عدم تمرکز حواس:** عدم علاقه و دل‌زدگی و به خیال افتادن و حواس پرتی سبب کاهش تمرکز می‌شود. به کارگیری فوونی مانند فعال بودن در مطالعه و واکنش در حین مطالعه، سؤال کردن در مورد مفهوم مطالب و تجسم مفاهیم نوشته شده، می‌تواند در جلوگیری از عدم تمرکز حواس مؤثر باشد.

دوست عزیز

سلام

از آن جا که مدیریت در هر کشور روش خاصی دارد، بی صبرانه منتظر نظرات شما خوانندگان گرامی درباره‌ی کتاب "موضوع روز" هستیم. در نظر داریم که از میان این پیشنهادات تعدادی را در چاپ‌های بعدی با ذکر نام در انتهای کتاب چاپ کنیم. لطفاً در صورت امکان، نظرات خود را در برگه‌ی مقابل بنویسید و به آدرس ما ارسال کنید تا بتوانیم:

* ارتباط بیشتری با شما داشته باشیم.

* از تازه‌های نشر آگاهتان کنیم.

* نیازسنجی پیش از انتشار را بهتر انجام دهیم.

* کار انتخاب کتاب‌های بعدی به صورت گروهی انجام شود.

* محفلی برای آگاهی مدیران از نظرات جمعی ایجاد شود.

* در جمع‌بندی کتاب به شما کمک کنیم.

* امیدواریم نظرات منتخب شما درباره‌ی نحوه‌ی صفحه‌آرایی، طرح جلد، حروفچینی،

مفاهیم و ... بر کیفیت و کمیت کتاب بیفزاید.

* در می‌یابیم بازتاب کتاب "موضوع روز" در زندگی روزمره‌ی ما چگونه است.

۱- آیا نیاز به چاپ کتاب اصلی وجود دارد.

۲- بهترین کتاب مدیریت که تاکنون مطالعه کرده اید را نام ببرید.

توجه: لطفاً مشخصات کامل را با ذکر تلفن درج کنید.

با سپاس فراوان

راز تحول