

الحمد لله رب العالمين

مدیریت زمان
چیست؟



گام سوم
مدیریت زمان

دبیرستان غیر دولتی نرگس
تابستان 98 واحد معلم راهنما

مهم نیست که
بزرگ باشی یا
کوچک
مهم این است که
سخت تلاش کنی



برداشت شما؟





گام سوم مدیریت زمان

نقش مدیریت زمان در موفقیت تحصیلی چیست؟

برای مدیریت مناسب زمان چه مراحلی را باید طی کرد؟

برنامه ریزی چگونه می تواند به برنامه ریزی کمک کند.



آیا شما مشکل کمبود وقت دارید؟ یا مدیریت زمان؟

پاسخ به این سوال
ریشه بسیاری از مشکلات زندگی
را حل میکنند...



امام علی علیه السلام :

همانا شبانه روز تو، همه ی

نیازهایت را پوشش نمی دهد.

پس زمان آن را بین کار و

آسایش خود تقسیم کن.

برای مدیریت بهتر زمان روشهای زیر را عملی سازید:

• بدانید که در حال حاضر زمان خود را
• چگونه سپری می کنید؟

• ثبت چگونگی گذراندن زمان در دفتر با بخش های تفکیک شده به ساعت برای ردیابی

• فعالیت ها + احساس خود (خسته / پر انرژی / عصبانی...) در یک هفته باتوجه به فعالیت های غیر ضروری

• تحلیل فعالیت ها به گام بعدی یعنی اولویت بندی کمک می کند.

نخستین گام تحلیل و بررسی





تکالیف و فعالیت های خود را اولویت بندی کنید.

بیشترین زمان روز شما باید صرف کارهایی شود که **هم در جهت اهداف شما هستند و هم از انجام آنها لذت می برید.**

برای این کار شما باید کارهایتان را به چهار گروه تقسیم کنید:

1- کارهای مهم و فوری

2- کارهای ضروری و فوری ولی نه چندان مهم

3- کارهای مهم و نه بسیار فوری

4- کارهای غیر ضروری و غیر فوری



زمان های مورد نیاز خود را برای

انجام مطالعه و تکالیف جاری زندگی شمارش کنید.

چرا؟ من وقت ندارم....

بیشتر یا باید بر ساعت شبانه روز بیفزایم
یا مسئولیت های خود را اولویت بندی کنم

۱۶۸ ساعت



کمتر یعنی کنترل خوبی بر زمان دارم
یا مسئولیت های خود را کم فرض کردم



همیشه ی خدا وقت کم می آید!
به کارهایی که دوست دارید انجام بدهید یا باید انجام بدهید نرسید!
کلافه و عصبی می شوید و از همه بدتر اینکه ناامیدی تمام وجودتان
را پر میکند! اگر از این وضعیت خسته شده اید و دنبال راه چاره
هستید باید بگویم تنها راه چاره برای شما برنامه ریزی روزانه است!
حتما این جمله را شنیدید که

**”هرکسی که برای رسیدن به پیروزی برنامه
ریزی نکند برای شکست برنامه ریزی کرده
است.“**



ذهن همه چیز است

ما همان چیزی خواهیم شد
که در ذهن داریم





امام رضا علیه السلام:

بکوشید زمان شما 4 بخش باشد:

1- ساعتی برای عبادت خداوند

2- ساعتی برای تامین معاش

3- ساعتی برای همنشینی با افراد مورد اعتماد و کسانی که شما را از عیب هایتان آگاه می سازند و در باطن درباره شما خلوص و صفا دارند

4- ساعتی را به تفریحات و لذت های خود اختصاص دهید و از شادی و نشاط ساعت تفریح نیروی انجام وظایف بخش های دیگر را تامین کنید. (فلسفی الحدیث ج 2 ص 135)

“رابطه‌ی عاطفی ما با مفهوم برنامه ریزی” و نحوه‌ی دوست داشتن و دوست نداشتن آن هم، در ذهن ما می‌تواند بر اساس این سه ضلع مثلث، توصیف شود:

ضلع اول: شوق برنامه ریزی دارم. اسم برنامه ریزی که می‌آید چشمانم برق می‌زند. من اصلاً عاشق برنامه‌ریزی‌ام. تمام زندگی‌ام به برنامه ریزی گذشته است. من هر شنبه برنامه ریزی می‌کنم و حتی اگر برنامه هایم عملی نشود، هفته‌ی بعد با همان جدیت برنامه ریزی جدیدی انجام می‌دهم. اصلاً گاهی فکر می‌کنم عملی شدن برنامه، اولویت اول نیست. **نفس برنامه ریزی** هیجان انگیز است.

ضلع دوم: منطق ذهنی من، می‌پذیرد که برنامه ریزی لازم است. باید آن را انجام بدهم. نوع کارم، نوع زندگی، موقعیت شغلی یا شخصی‌ام، برنامه ریزی را اجتناب ناپذیر می‌کند.

ضلع سوم: خودم را متعهد به برنامه ریزی می‌دانم. با خودم قرار گذاشته‌ام این کار را انجام دهم. به دیگران هم توصیه می‌کنم که برنامه ریزی کنند. من ماه‌ها پیش برای رسیدن به یک هدف برنامه ریزی کردم و مسیری را آغاز کردم، امروز دیگر، مستقل از جنبه‌ی منطقی و احساسی، جنبه‌ی تعهد آن وجود دارد. به ده‌ها نفر گفته‌ام که برای مهاجرت برنامه ریزی کرده‌ام و در مسیر اقدام هستم. امروز راهی برای رهایی از آن برنامه و پیاده شدن از آن کشتی که سوارش شده‌ام وجود ندارد.

متعلق به برنامه ریزی
ام

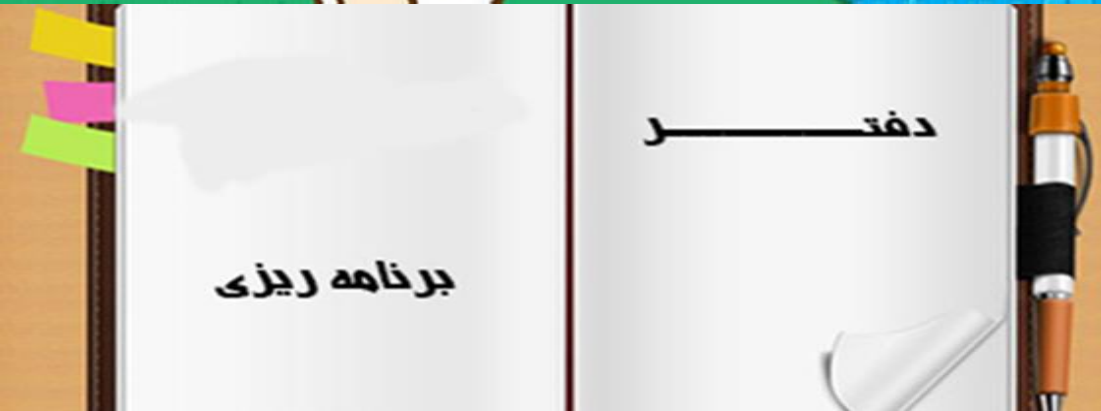
منطق ذهنی من

شوق برنامه ریزی



برای تمام ساعات شبانه روز خود
برنامه ریزی کنید.

زمان	فعالیت مورد نظر
	خواب
	نظافت
	صرف غذا
	امور عبادی
	امور خانوادگی
	تفریح و صحبت
	تماشای تلویزیون ، آرامش ، تنهایی، بازی
	ورزش
	رفت و آمد
	کار
	کلاس
	مطالعه
	دیگر امور



ثبت فعالیت های روزانه

برنامه ریزی :

طرح و نقشه ای است
که

با پیش بینی و
تصمیم گیری و
تدارک امکانات

ما را به هدف میرساند



برنامه‌ریزی، فرایندی برای رسیدن به اهداف است

بسته به فعالیت‌ها، هر برنامه می‌تواند که

بلندمدت،

میان‌مدت یا

کوتاه‌مدت باشد



نمونه جدول برنامه ی مطالعه هفتگی تابع زمان

[illegible]

هرگز "شعار خواستن، توانستن است" را فراموش نکنیم و بدانیم که در سایه سعی و تلاش به آنچه بخواهیم میرسیم.



با تقویم محتوا

همه چیز از قبل تنظیم

و همه ی کارهای سروزخت

انجام می گیرد

در این صورت
ذهن تان آرام است
و چه بهتر از این!

اصول برنامه ریزی :



- 1- خود شناسی
- 2- واقع بینی
- 3- فرد محوری
- 4- ایمان به برنامه و مثبت اندیشی
- 5- انعطاف پذیری
- 6- اراده قوی و پشتکار

مضرات عدم برنامه ریزی ؟

هدر رفت زمان و استعدادها



افسردگی و استرس و اضطراب

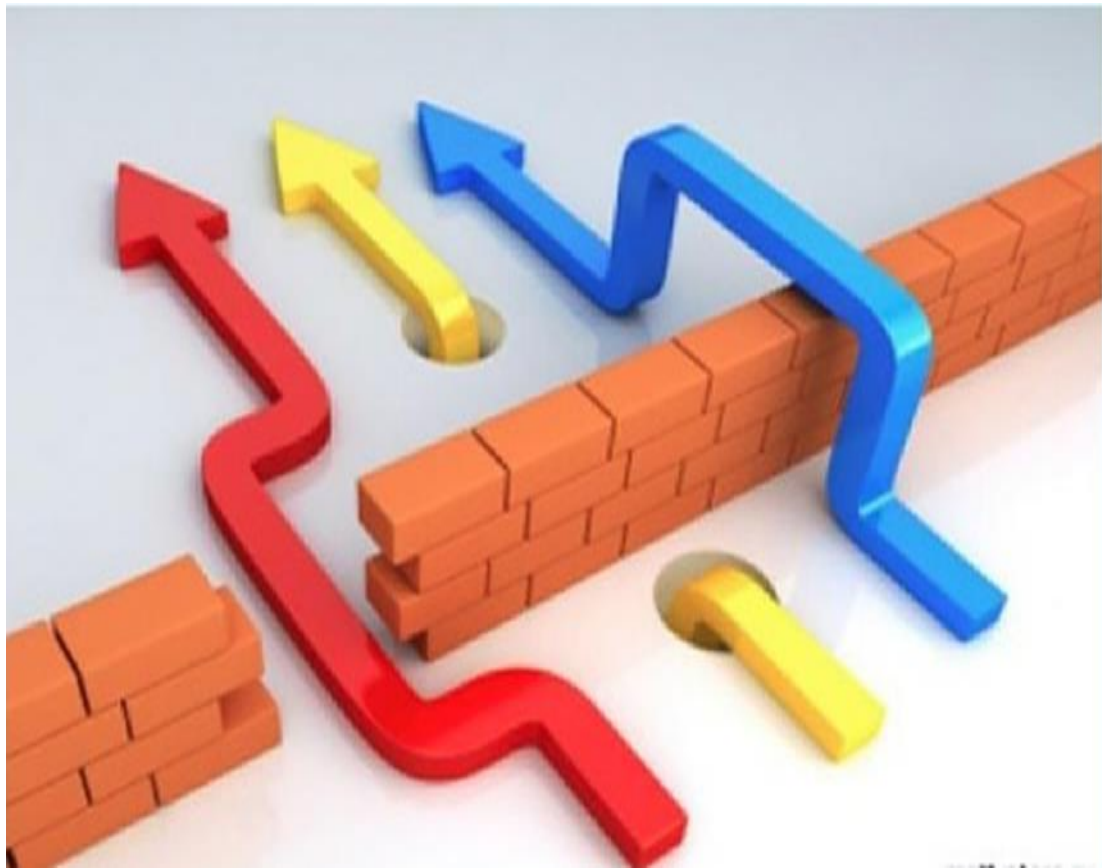
افت فعالیت تحصیلی و...

نداشتن هدف مشخص (بلا تکلیفی)



عدم رشد و ترقی انسان و جامعه

اثرات و فواید برنامه ریزی مطلوب:



- روشی مناسب برای پاسخ به نیاز ما
- موجب افزایش تمرکز
- باعث کاهش اضطراب
- باعث تقویت اراده و قدرت تصمیم گیری
- موجب خوش بینی به آینده و امیدواری
- موجب مهارت خود نظم بخشی
- خود ارزیابی
- مدیریت زمان

بر عمل به برنامه پافشاری کنید



اراده

نظارت همیشگی

تصحیح خطاها



توصیه ها

• واقع گرا باشید

• برنامه باید انعطاف پذیر باشد

• بین ساعات مطالعه زمان استراحت در نظر بگیرید (موضوع مطالعه را متنوع قرار دهید)

• روز جمعه را جهت انجام کارهای ضروری است (استراحت فکری و بدنی)

• تهیه برنامه مناسب در وهله نخست بدون خطا و اشتباه نخواهد بود به همین جهت نیاز به تمرین و آزمایش دارد.

• بر بهره ور بودن تاکید کنید نه مشغول بودن

• برنامه واقعی ولی منعطف داشته باشید

• برنامه خود را در معرض دید قرار دهید

• از زمان های کوچک خود استفاده کنید

• (جلسات کوتاه نیم یا یک ساعته مطالعه)



اکثر مردم انتظار دارند در اولین تلاش موفق شوند

مثل اکثر مردم نباشید

ریشه از سنگ قویتره
موفقیت زمان میبره!
پس ایمانت رونباز و ناامید نشو

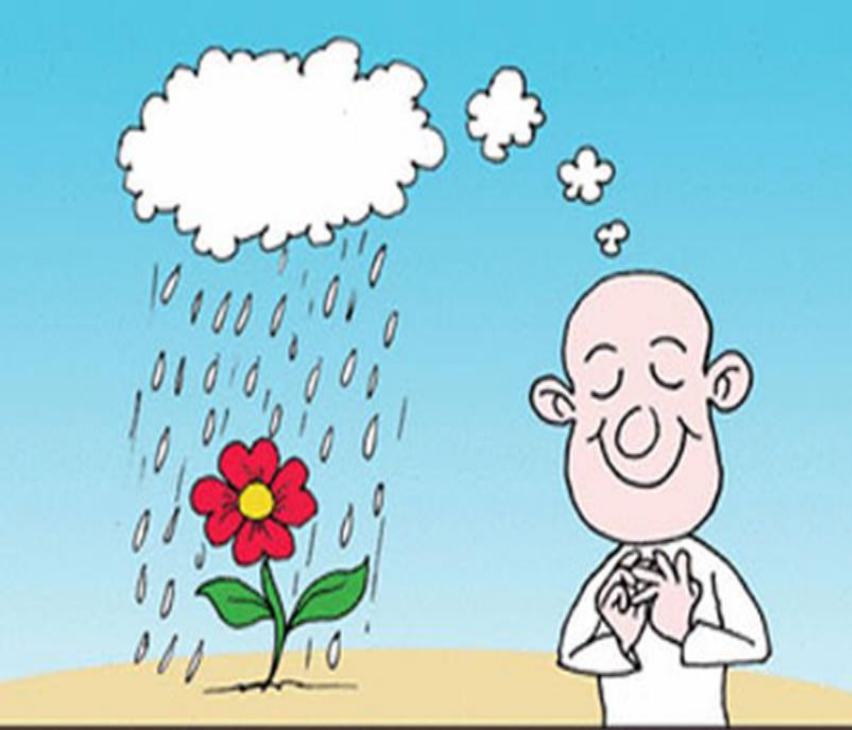
2 فاکتور مهم موفقیت در تحصیل

1- مدیریت زمان و اصول برنامه ریزی

2- شیوه های صحیح مطالعه

موفقیت
یک قدم بزرگ در آینده دور نیست
بلکه یک قدم کوچک است
که همین لحظه بر میداری





تو حق نداری به چیز
های منفی فکر کنی!
تو از جنس خدایی
و خدا سرشار از
انرژی مثبته



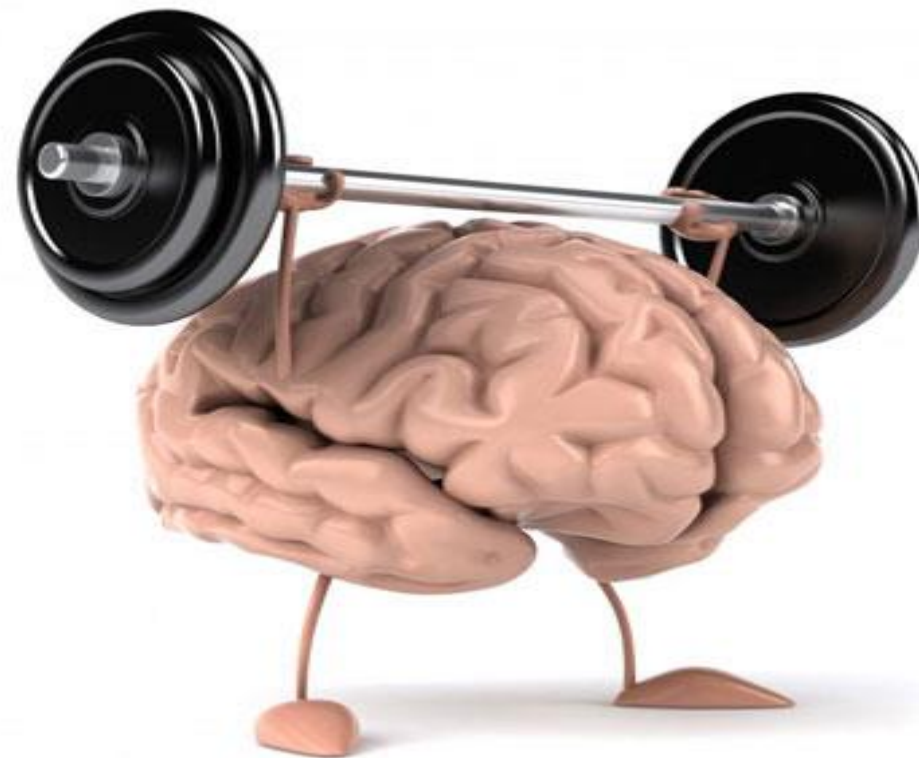
ساعت خواب ساعت نشینی است

khoda_official

هر لحظه به تو یاد آوری میکند که
دانه‌ای که افتاد دیگر باز نمی‌گردد

آیا کسانی که نمره عالی میگیرند باهوشترند؟

.... وقت حافظه هوش



همیشه دعا کنید چشمانی
داشته باشید که بهترین ها
را در آدم ها ببیند ...
قلبی که خطا کارترین ها را
ببخشد ...
ذهنی که بدیها را فراموش
کند ...
و روحی که هیچگاه
ایمانش به خدا را از دست
ندهد !



اگر حس روییدن در تو باشد!!!

حتی در کویر هم

رشد خواهی کرد.

