

امروزت را ارزشمند کن

نویسنده: جان ماکسول

مترجم: سهیلا توانگر

سرشناسه: ماکسول جان سی. ۱۹۳۷-MaxwelJohn
 عنوان و نام پدیدآور: امروزت را ارزشمند کن / نویسنده: جان ماکسول؛ مترجم: سهیلا توانگر
 مشخصات نشر: تهران: سپید
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۷۹-۱۲-۶ ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۷۹-۱۲-۶ ریا
 یادداشت: عنوان اصلی: ۲۰۰۸, make today count: the secret success is determined by your daily agenda
 موضوع: موفقیت - جنبه های روان شناس
 شناسه افزوده: توانگر, سهیلا. مترجم
 رده بندی: بی.بی. ۳۳۶/۷
 کد پیکری: ۱۱۹۱۸۵۱

وضعیت فهرست نویسی: ایفا
 شناسه افزوده: توانگر, سهیلا. مترجم
 رده بندی کنگره: ۱۳۸۹ ۱۶۳ م ۱۶۳/۴۸ BF
 شماره کتابشناسی ملی: ۲۱۱۲۵۰۲

ناشر:	سپید
واحد پژوهش و برنامه ریزی کتاب های	مدیریت
عنوان کتاب:	امروزت را ارزشمند کن
برنامه ریزی و اجرا:	سیمین بندرومی
نویسنده:	جان ماکسول
مترجم:	سهیلا توانگر
ویراستار:	ریحانه حاجی محمدی
چاپخانه و صحافی:	سپیدار
نوبت چاپ:	اول ۱۳۹۱
شمارگان:	۲۰۰۰ نسخه
شابک:	ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۷۹-۱۲-۶ ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۷۹-۱۲-۶
قیمت:	تومان ۸۸۰۰
نشانی:	تهران - خیابان شریعتی - رو به روی متروی شریعتی - برج مینا - طبقه ۳
تلفن / نمابر:	دفتر مرکزی: ۲۲۶۱۵۰۵۴ مرکز بخش: ۲۲۶۲۳۱۱۸
صندوق پستی:	۱۹۴۸۸۴۹۱۹۹
پایگاه اینترنتی / ایمیل:	sepidou@yahoo.ir

کلیه حقوق برای ناشران محفوظ است .

فهرست مطالب

صفحه

۱۳	مقدمه
	فصل اول
۲۱	نوع نگرش
	فصل دوم
۳۶	اولویت‌ها
	فصل سوم
۵۰	تندرستی
	فصل چهارم
۷۱	خانواده
	فصل پنجم
۸۷	تفکر
	فصل ششم
۱۰۳	تعهد
	فصل هفتم

دارایی‌ها ۱۱۹

فصل هشتم

ایمان ۱۳۸

فصل نهم

مناسبات و ارتباطات اجتماعی ۱۵۱

فصل دهم

سخاوت ۱۶۴

فصل یازدهم

ارزش‌ها ۱۷۶

فصل دوازدهم

پیشرفت ۱۸۹

نتیجه‌گیری ۲۰۱

نکاتی که باید در مطالعه مفید رعایت شود:

- ۱- تنظیم برنامه‌ی مطالعه (یعنی مشخص باشد که چه زمانی از شبانه‌روز 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، نویسنده‌ی آن 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 جست‌وجو نمود.
- ۷- افکار دیگران را در ذهن خود به وجود نیاوریم.
- ۸- اگر مطالعه در ارتباط با امتحان و یکی از کتاب‌های درسی است، سعی نماییم وقت در نظر گرفته شده 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، میل کردن آشامیدنی، راه رفتن، حرف زدن با دوستان و مثال 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 حواس‌پرتی باشد.
- ۱۱- میزان نور و گرمای هوای اتاق و بهداشت آن باید اهمیت زیادی دارد.
- ۱۲- ارتفاع میز و صندلی باید مناسب 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 هنگام مطالعه رعایت بهداشت نشستن از لحاظ خمیده نبودن پشت و کمر لازم است.
- ۱۸- توجه به غلطنامه 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 آن چه 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- دوباره‌خوانی غیرضروری
 - ۴- عدم توانایی در تشخیص نکات اصلی و جزئی

۵- مشکلات به یاد آوردن
 ۶- عدم تمرکز حواس

۱- کلمه‌خوانی: یعنی مطالعه‌کننده عادت دارد متن را کلمه به کلمه بخواند و نتواند سرعت لازم را در خواندن به دست 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 فائق آمد.

۲- تلفظ کردن کلمه‌ها: بیشتر مردم از بلند خواندن 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 صحیح در مطالعه ← دیدن ← معنی کردن یا درک کردن؛ (یعنی درک معنی کلمات بعد از دیدن)

راه غیرصحیح در مطالعه ← دیدن ← تلفظ کردن ← معنی کردن (یعنی کسب معنی بعد از دیدن و تلفظ کردن)

۳- دوباره‌خوانی غیرضروری: در بسیاری موارد لازم است برای فراگیری کامل یک مطلب دوباره آن را بخوانید؛ اما گاهی همین کار به صورت عادت درمی‌آید 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 کند. (یعنی این 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 غیرمهم باعث نگهداری ناقص مطالب در حافظه می‌شود. برای رفع این نقیصه می‌توان پیش از خواندن کامل یک کتاب آن را به صورت 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 تهیه خلاصه است. عدم تمرکز حواس: عدم علاقه و دل‌زدگی و به خیال افتادن و حواس‌پرتی سبب کاهش تمرکز می‌شود. به کارگیری فونونی مانند فعال بودن در مطالعه و واکنش در حین مطالعه، سؤال کردن درباره‌ی 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، بی‌صبرانه منتظر نظرات شما خوانندگان گرامی درباره‌ی کتاب امروزت را ارزشمند کن 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.
- ✱ امیدوارم نظرات منتخب شما درباره‌ی نحوه‌ی صفحه‌آرایی، طرح جلد، حروفچینی، مفاهیم و ... بر کیفیت و کمیت کتاب بیافزاید.
- ✱ در می‌یابیم بازتاب کتاب « امروزت را ارزشمند کن » در زندگی روزمره‌ی ما چگونه است.

۱- آیا نیاز به چاپ کتاب اصلی وجود دارد.

۲- بهترین کتاب مدیریت که تا کنون مطالعه کرده‌اید را نام ببرید.

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

با سپاس فراوان

راز تحول

پیشنها دها:

www.ketab.ir

محل الصاق

تمبر

فرستنده:

گیرنده: تهران: خیابان شریعتی، رویه روی مترو شریعتی، برج مینا، طبقه سوم، واحد ۲

www.ketab.ir