

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مدیریت زمان



مؤلفین:

مجید سوار - احد سوار

سرشناسه : سوار، مجید، ۱۳۵۶ -
عنوان و نام پدیدآور: مدیریت زمان / مؤلفین مجید سوار، احد سوار؛ ویراستار زینب روزگاری.
مشخصات نشر : تبریز: سوار آفتاب، ۱۳۹۷.

مشخصات نشر : تبریز: سوار آفتاب، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاہری : ۶۰ ص. : مصور (بخشی رنگی).

شابک : 978-600-98493-6-9 ۶۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی : فیا

موضوع : مدیریت زمان

Time management : موضوع

شنا افزوده : سوار، احد، ۱۳۶۱ -

۶۹HD : کنگره / ۷ و ۹ س ۱۳۹۷

رد بندي ديوي: ۶۵۰/۱۱

شماره کتابخانه‌ای: ۵۱۳۷۷۸۴

شناسنامه کتاب

عنوان کتاب : مدیریت زمان

مؤلفین : مجید سوار احمد سو

ویپر استار : زینب روزگاری

ناشر: انتشارات سوار آفتاب

ISBN: 978-600-46493-6-9 ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۴۹۳-۶-۹: شابک

تعداد صفحات: ٦٠

نوبت چاپ : اول

سال و محل نشر: ۱۳۹۷ تبریز

تیراژ : ۱۰۰۰ جلد

چاپ - صحافی : کوثر

قطع : رقی

بهاء : ٦٠٠٠٠ تومان

حق چاپ برای مؤلفین و ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۴	مقدمه مؤلفین:
۶	مدیریت زمان:
۸	رئیسکارهای مدیریت زمان
۹	اصول مدیریت زمان
۱۵	نکات سرمدی بهبود کیفیت وقت:
۱۷	مدیریت زمان شخصی:
۲۵	وقت گذاشتن برای همسر:
۲۷	مدیریت میز کار:
۳۴	آموزش مدیریت زمان برای معلمان:
۴۰	اهداف شخصی:
۴۲	وظایف رئیس جلسه پیش از آغاز آن:
۴۶	برنامه ریزی:
۴۷	مهار کردن تماس های تلفنی:
۵۰	جمع بندی و نتیجه گیری:
۵۱	مدیریت زمان از دیدگاه امام علی (ع)

بیت فروش آنلاین انتشارات سار آفتاب:

www.ketab.ir/savaraffab

آدرس پستی انتشارات:

آدرس: تبریز خیابان منتظری کوی انقلاب کوچه بهره مندی پلاک ۳۲۰/۱

کد پستی: ۵۱۶۴۹۹۳۹۹۶۶ تلفن تماس: ۳۵۴۵۳۵۴۷ تلفن همراه: ۰۹۳۶۴۳۰۶۴۲۶

مقدمه:

استفاده مؤثر و اثربخش از زمان ضرورتی اجتناب ناپذیر برای موفقیت در عرصه کار و زندگی است. مدیریت زمان شامل مجموعه‌ای از مهارت‌ها برای کنترل کردن و استفاده بهتر از زمان است. در این کتاب مختصری به تشریح مفاهیم و اصول مدیریت زمان پرداخته و فنون و ابزارهای را برای مدیریت زمان در محیط زندگی و کار ارائه می‌کنیم. راه‌های مختلفی برای بیان درک ما از زمان وجود دارد. برای قنایا مردم از حرکت ماه، ساعت آفتابی، اذان، زنگ کلیسا برای تنظیم، نامه زمانی روزانه خود استفاده کردند تا اینکه در قرن دوازدهم ایلان کاتولیک ساعت‌هایی را برای تنظیم فعالیت‌های خود ساختند.

در طول تاریخ تمدن‌ها به زمان و ابعاد آن توجه داشته‌اند و این توجه در این دوران نیز وجود دارد و عبارتی مانند «وقت طلاست» گویای این توجه است. جوامع امروزی جوامعی هستند که در آنها تعداد ساعات کافی در طول روز وجود ندارد. فناوری‌های نو محیطی فراهم آورده‌اند که تقریباً در مدت زمان کم می‌توان به خیلی از اطلاعات دسترسی پیدا کرد و خیلی کارها را سریعتر و آسانتر انجام داد.

اما تمایل به سریعتر انجام دادن کارها و بیشتر کار انجام دادن روز به روز بیشتر می‌شود.

این رویکرد که همواره با بشر همراه بوده است این احساس را برای او به وجود آورده است که از زمان عقب می‌ماند و نمی‌تواند از آن به صورت مؤثر بهره گیرد. تاریخ به ما می‌گوید که مدیریت ضعیف زمانیکه مسئله قدیمی است، مسئله‌ای است که فناوری آن را به وجود نیاورده است و آن را نمی‌تواند حل کند. در شرایطی که ابزار بیشتری برای مدیریت زمان در اختیار داریم و فرایندهای اداری، کمتر در پیچ و تاب تشریفات اداری و کاغذ بازی گم می‌شوند، مدیریت ضعیف زمان را کمتر می‌توان مخفی کرد. مدیریت زمان موضوعی است که همه ما، چه در زندگی شخصی و چه در زندگی حرفه‌ای، نیاز داریم با آن روبرو شویم تا در زندگی موفق شویم.

با شد

مؤلفین :

محمد سوار - احمد سوار