



مدیریت زمان

نویسنده :

مهدی نیلی پور



۷۲-۴۲۱

مدیریت زمان

نیللی پور، مهدی، ۱۳۴۱-
مدیریت زمان / نویسنده مهدی نیللی پور. - اصفهان، پیام صادق، ۱۳۸۴.
۴۷ صفحه

ISBN : 964-8040-5-2 : ۵۰۰۰ ریال

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

۶۵۸/۴۰۹۳
۸۴-۳۸۹۹۰

۱. تنظیم. ۲. زمان بندی، الف. عنوان.
HD۶۹/۳۸۹۹۰
کتابخانه ملی ایران

شناسنامه کتاب

مدیریت زمان	نام کتاب :
مهدی نیللی پور	نویسنده :
مؤسسه مطالعاتی و انتشاراتی پیام صادق	ناشر :
اول	نوبت چاپ :
۴۰۰۰ جلد	تیراژ :
۹۶۴ - ۸۰۴۰ - ۰۵ - ۲	شابک :
۹۷۸۱۶۴۸۰۴۰۰۵۰	EAN :
بهمن ماه ۱۳۸۴	تاریخ چاپ :
چاپخانه فرزانه	چاپ :
۵۰۰۰ ریال	قیمت :



فهرست مطالب :

۱	مقدمه
۳	ارزش و اهمیت زمان
۶	زمان ما چگونه می گذرد
۷	اوقات فراغت
۷	دزدان وقت
۹	ارزش و اهمیت مدیریت زمان
۱۰	تعریف مدیریت زمان
۱۱	چرا به مدیریت زمان نیاز داریم
۱۲	مزایای فواید مدیریت زمان
۱۳	ارزیابی مهارت مدیریت زمان در خود
۱۵	اصول مدیریت زمان
۱۵	۱- اصل برنامه ریزی برای کوچکترین واحد زمان
۱۶	۱-۱ تعریف برنامه ریزی
۱۶	۱-۲ فواید برنامه ریزی
۱۶	۱-۳ تهیه پازل برنامه ریزی
۱۷	۱-۴ دقت در سهمیه بندی اوقات
۱۸	۱-۵ همواره به خاطر داشته باش
۱۸	۲- اصل استفاده از برنامه ریز
۱۹	جدول ارزیابی فعالیت های هفتگی
۲۰	۳- اصل اولویت بندی کارها
۲۱	۴- اصل آشنایی با راههای صرفه جویی در وقت
۲۲	۵- اصل «فقط روزی یک ساعت»
۲۳	۶- اصل هدفمندی و هدف گذاری
۲۴	۷- اصل توجه به آهنگ نوسانات...
۲۵	۸- اصل واگذاری وظایف
۲۵	۹- اصل خلوت و داشتن لحظه های غیب
۲۶	۱۰- اصل مثبت اندیشی و فعالیت مثبت
۲۶	۱۱- اصل توجه به امروز
۲۷	۱۲- اصل استراحت های منظم
۲۷	۱۳- اصل ۸۰/۲۰ (قانون پارتو)
۲۸	۱۴- اصل بهبود مدت اجرا
۲۸	۱۵- اصل فقط یکی



- ۲۹ ۱۶- اصل تطویل و تغییر طول زمان
۳۲ ۱۷- اصل عمل به جای گفتن
۳۲ ۱۸- اصل انتخاب بهترین ها برای ...
۳۳ ۱۹- اصل انتخاب مکان مناسب برای انجام امور
۳۳ ۲۰- اصل توجه به اولین تا آخرین دقیقه ها
۳۴ ۲۱- اصل توجه به ابزارها و وسیله ها
۳۴ ۲۲- اصل «گاهی دیرتر بروید»
۳۵ ۲۳- اصل استفاده از اوقات سوخته
۳۶ چند سخن از معصومین (علیهم السلام)
۴۱ جملات ارزشمند در مدیریت زمان
۴۶ پی‌نوشت‌ها

مقدمه :

مدیریت به معنای به چرخش در آوردن و به گردش در آوردن امور است. مدیریت زمان به معنای در گردش نگه داشتن زمان و لحظات زندگی و مفید نمودن حداکثری آن می باشد.

انسان در فضیلت‌های او در لحظات و دقائق و ساعات متولد می شود و به ندرت می گردد. حضرت علی (علیه السلام) می فرمایند: «المرء ابنُ زمانه» «هر فردی فرزند زمان خویش و مولود آن است» از نشانه های اصلی و حتمی انسانهای با فضیلت و مفاخر و سرشناسان و افراد مرفق، مراقبت و تسخیر و توسعه و به عبارتی مدیریت زمان (شبهه‌های) در اختیار آنان است.

قرآن کریم به لحظه ها و ایام خیالی سوگند یاد می کند تا نقش زمان را در سرنوشت انسان گوشزد نماید: «وَالْفَجْرِ، وَلَيَالٍ عَشْرٍ، وَالشَّفْعِ وَالْوَتْرِ» «وَالْعَصْرِ».

زمان اگر به معنای ملاکی برای حرکت هستی باشد همپایی مثبت با آن سرآغاز و رمز بزرگ تحرک و رشد و تکاپو می باشد و غفلت از آن و سوار نشدن بر ماشین زمان عامل توقف و استیلا و انحطاط خواهد بود.

در عالم طبیعت ماه و خورشید و حرکت منظم آنها به عنوان دو ساعت طبیعی و دو نماد زیبای تشخیص زمان و دو طراز برای تنظیم امور زندگی و برنامه های عبادی است؛ خداوند در قرآن کریم می فرماید :

«يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْأَهِلَّةِ قُلْ هِيَ مَوَاقِيتُ لِلنَّاسِ وَالْحَجِّ» (۱)

«در باره (حکمت) هلال های ماه از تو سؤال می کنند ، بگو : برای آن است که مردم اوقات (کارهای خویش) و زمان حج را بشناسند»

علاوه بر این دو با ظهور تمدن انسانی، انسان وسائل و ابزارهای متعدد و گوناگونی ساخته و به استخدام خود درآورده تا زمان را اندازه گیری و نشانه گذاری نموده و امور زندگی و وظائف خود را براساس آن تنظیم نماید.

فهم زمان و درک عبور زمان و برهر ثانیه و دقیقه کار مفیدی را سوار نمودن زندگی زمینی و روح آسمانی انسان را توأم با خوشبختی و سعادت می نماید.

از آنجا که مهار چرخ زمان و مدیریت آن کاری بس مشکل و نزدیک به محال است و نیاز به کسب مهارت و تمرین و دانش به فنون رقابت خاص خود دارد، بر آن شدیم تا در موضوع مدیریت زمان مطالبی را که دوری نموده و خدمتتان تقدیم نمائیم.

اما از باب نمونه به سوره علامه بزرگوار آیت الله طباطبائی (ره) در چگونگی مدیریت زمان و دقت در صرفه جوئی و بهره مندی از ثانیه ها و کمتر از ثانیه ها اشاره ای داریم :

وقتی ایشان تفسیر المیزان را می نوشتند نوشته هایشان نوشته اولیه نداشت. ابتدا بی نقطه می نوشتند و بعد که مرور مجدد می کردند، آن را نقطه گذاری می کردند. سوال کردیم که آقا چرا اول بی نقطه می نویسید، فرمودند: «من حساب می کنم اول که بی نقطه می نویسم و بعد در مرور نقطه می گذارم چند در چند چند دقیقه یا ثانیه) در وقتم صرفه جویی می شود.» (۲)

مهدی نیلی پور

۸۴/۱۰/۱۲