

سرشناسه	: کرمائی، محمد، ۱۳۴۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: کتاب کار مدیریت موثر زمان (برای پیشرفت و تعالی متوازن)/مؤلف محمد کرمائی.
مشخصات نشر	: تهران: برهان نور، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۴۳۰ص: جدول.
شابک	: ۵۴۰۰۰۰ریال-4-962663-622-978 :
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: مدیریت زمان -- فرم‌ها
موضوع	: Time management -- Forms
رده بندی کنگره	: HD۶۹
رده بندی دی	: ۶۵۸/۴۰۹۳
شماره ثبت	: ۶۱۰۸۶۷۶



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

کتاب کار مدیریت موثر زمان

(برای پیشرفت و تعالی متوازن)

ناشر: انتشارات برهان نور

مؤلف: دکتر محمد کرمائی

طراحی و صفحه آرایی: کانون آگهی و تبلیغات پیام مهر

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپخانه امروز

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

بهاء: ۵۴۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۲۶۶-۳-۴ ISBN : 978-622-96266-3-4

آدرس: تهران، خیابان ولیعصر (عج)، بالا تر از خ آیت الله طالقانی، خ گیلان پ ۵ واحد ۷

تلفن و دورنگار: ۸۸۹۲۹۴۹۷-۸

با نام و یاد خدای مهربان و پروردگار مدد رسانم

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ ۖ لَا يَضُرُّكُمْ مَنْ ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ ۚ إِلَى اللَّهِ مَرْجِعُكُمْ جَمِيعًا فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ

ای اهل ایمان، شما، خود را محکم نگاه دارید، که اگر همه عالم گمراه شوند و شما به راه هدایت باشید زیانی از آنها به شما نرسد. بازگشت همه شما به سوی خداست و همه شما را به آنچه کردید، آگاه می‌سازد.

(آیه ۱۰۵ سوره ی مائده)

O you who have believed, upon you is [responsibility for] yourselves. Those who have gone astray will not harm you when you have been guided. To Allah is your return all together; then He will inform you of what you used to do.

وقتی صحبت از "مدیریت زمان، یا مدیریت موثر وقت" می‌کنیم، به واقع سخن از مدیریت عمر و مدیریت بر خودمان می‌کنیم. واقعیت مسلم اینکه هر یک از ما موجودی منحصر بفرد هستیم و در میان تمامی آفریدگان حضرت آفریدگار و پروردگار خاص هر یک میان ۱۰۸ میلیارد انسانی که تا امروز پا به عرصه‌ی خاک نهاده‌اند و فرزندان آدم و حوا هستند، ما هر یک فرد هستیم یعنی نه در میان ۱۰۱ میلیارد انسانی که آمده‌اند و به رحمت خدا رفته‌اند و نه در میان ۷ میلیاردی که هم اکنون روی کره‌ی خاکی حیات و حاضر هستند، هر یک از ما یگانه هستیم و هیچ مثل و مانندی نداریم، ندانیم و البته نخواهیم داشت. اینجاست که معنی برابری مدیریت زمان با مدیریت عمر و یکسانی مدیریت موثر زمان، مدیریت بر خودمان بهتر درک می‌شود.

بنشین بر لب جوی و گذر عمر ببین / این اشارت ز جهان گذران ما را بس (حافظ)

عجیب اینکه ما برای ریال به ریال درآمد اقتصادی حساب و کتاب داریم و به شدت از دارایی‌های فیزیکی و مایملک اقتصادی خود حراست و پاسبانی می‌کنیم. حساب دقیق سود و زیان آن را داریم، اما گوهر عمر و سرمایه‌ی بی‌بديل زمان محدود در اختیارمان را مرور گزین نمی‌کنیم.

گوهر وقت، بدین خیرگی از دست مده / آخر این خردران به بهائی دارد (پروین اعتصامی)

عامل اصلی این خیرگی‌ها و کم‌بهای عمر و زمان و وقت در اختیارمان، کم‌رب‌یاری موارد به ناموثرترین وجوه، هزینه و مصروف می‌کنیم، این است که اساساً به قیمت و بهای آن واقف نیستیم.

صد هزاران فضل داند از علوم / جان خود را می‌فروشد در غلوم

داند او خاصیت هر جوهری / در بیان جوهر خود، بی‌تجربری

قیمت هر کاله می‌دانی که چیست / قیمت خود را ندانی احمقیست (مولانا)

مولا علی (ع) می‌فرماید: "الْفُرْصَةُ تَمُرُّ مَرَّ السَّحَابِ". فرصت‌ها (و عمر ما) به تندی و با سرعت ابرهای بهاری در گذر است و باز هم ایشان در نامه‌ی معروفش به امام مجتبی (ع) می‌فرماید: فرصت را غنیمت دان، پیش از آن که از دست رود و اندوهی گلوگیر شود.

پس مهمترین دلیل اینکه ما مدیریت وقت و عمر و زندگی و زمان‌مان را بدرستی انجام نمی‌دهیم، ناشی از ناخودآگاهی، ناخودشناسی، ناخود مدیریت و ناخود تنظیم‌گری ماست. یعنی اگر برای خودآگاهی، خودشناسی، خود مدیریت و خود تنظیم‌گری خودمان در هر روز و شب "ساعت سکوت" داشته باشیم و در حد فاصل پانزده

دقیقه تا یک ساعت و پانزده دقیقه در خلوت خودمان و برای خودمان، برای آگاهی بر خودمان، برای شناخت خودمان، برای کسب مهارت مدیریت بر خودمان، برای توانمندسازی خودمان و برای خود تنظیم‌گری، وقت اختصاص دهیم؛ آنگاه قریب ۲۳ ساعت باقی مانده از هر شبانه‌روز را به کیفیتی بی‌نظیر تبدیل خواهیم کرد که در ظرفیت وجودی آن، به موثرترین وجه ممکن "مدیریت موثر وقت" وارد زندگی‌مان خواهد شد.

باور کنیم که وقت زندگی و زمان عمرمان بزرگترین هدیه‌ای است که حضرت پروردگار به ما اعطا نموده است و آنچه به نحوی کارآمد، اثربخش و بهره‌ور انجام می‌دهیم، هدیه‌ای است که ما به حضرت پروردگار اعطا می‌کنیم. افکار و اندیشه‌های نیکو، گفتار پاکیزه و اعمال مملو از امنیت‌آفرینی، عافیت‌بخشی، عقل‌افزایی، اخلاق‌مداری، ثروت‌آفرینی آبروآور، اعتباربخش و توأم با شجاعت در بیان حقیقت، شهامت در پذیرش واقعیت و همراه با مردم‌داری، مدارا، "صاف، وفاداری، پاک‌دستی، پاک‌دامنی، تفکر سیستمی، اولویت‌بندی، نونوارسازی همیشگی، هم‌کوشی، گردجمعی در تصمیم‌گیری‌ها، کار تیمی در اقدام و عمل، نتیجه‌گرایی و نهایتاً توازن و تدریج‌گرایی منطقی، همه و همه هدیه‌ای است که ما به حضرت پروردگار و کائنات تقدیم می‌کنیم.

این کتاب کار "مدیریت موثر زمان" اقدامی نوآورانه و در راستای تبدیل دانسته‌ها و خواسته‌های ما در حوزه‌ی مدیریت زمان، به نتایج حقیقی و عملی، ما طراحی شده است.

کتاب کار "مدیریت موثر زمان" بر اساس تکنیک و فلسفه‌های مدیریت موثر وقت با ترکیب سازنده‌ی آن با سررسید و روزشمار هفته‌ها و سه‌هفته‌ها، سال، این امکان را می‌دهد که همانند یک آینده‌ی تمام قد روز به روز زندگی‌مان را در آن ببینیم. هفته به هفته ایستیم و نگاهی خردمندانه و کارشناسانه در هفته‌ی گذشته و برنامه‌ریزی عملیاتی و کاربردی برای هفته‌ی آینده خود داشته باشیم.

ان‌شاءالله به توفیق و منت حضرت آفریدگار، این کتاب کار زیبایی خداپسند دیگری را بیافزینیم. در پایان هر هفته، و پایان هر ماه، و پایان هر سال، همواره جست‌وجوی در مسیر بهتر شدن، در مسیر پیشرفت، در مسیر تعالی و در مسیر کمال؛ مانا، پایا و استوار باقی بمانیم.

ای نسخه‌ی نامه‌ی الهی که توئی
بیرون ز تو نیست آنچه در عالم هست
از خدای بطلب هر آنچه خواهی که توئی (مولانا)

یادمان باشد، پیشرفت و تعالی متوازن در گرو "مدیریت زمان یا مدیریت وقت" است. تسلط یکایک ما در چهار ساحت زندگی شخصی، زندگی خانوادگی، زندگی کاری و زندگی اجتماعی است. خوشبختی، سعادت و موفقیت این جهانی و آن جهانی ما را تضمین می‌کند.

یاعلی مددی
مخلص شما محمدطاهر کرمانی
Telegram/@drkermani
www.drmkermani.com
Instagram.Com/dr_mohammad_kermani
Twitter.com/drkermani_masih
Aparat.Com/drkermani

