

نام کتاب: مدیریت زمان
تکنیک‌های برنامه‌ریزی و مدیریت زمان

مؤلف: حسن روشن

ویراستار: سید علیرضا دانا دوست

آماده‌سازی متن: سیدعلی آقایی

صفحه‌آرا: احمد خان بابایی

ناشر: تیماس

نوبت چاپ: اول، پاییز ۱۳۹۹

چاپ و صحافی: بوستان کتاب

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۰,۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۹۰-۱۷-۵

سرشناسه: روشن، حسن، ۱۳۶۱-

عنوان و نام پدیدآور: مدیریت زمان؛

تکنیک‌های برنامه‌ریزی و مدیریت زمان/

مشخصات نشر: قم: نشر تیماس ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۸۸ص: جدول، نمودار.

وضعیت فهرست‌نوسی: فیا: کتابنامه: ص ۷۹؛

موضوع: روابط اجتماعی، مهارت‌های زندگی.

رده‌بندی کنگره: BPBF۶۳۷

رده‌بندی دیویی: ۶۴۰/۴۳

شماره کتابشناسی ملی: ۶۲۱۷۳۵۶

۲۱۲۴۶۵۸

فهرست

- ۹..... مقدمه
- ۱۱..... دیباچه

(۱) شناخت زمان

- ۱۶..... یک) چیستی
- ۱۷..... دو) مدیریت زمان در گذر نسل ها
- ۱۸..... الف) نسل اول: نسل نوشته ها و صورت موجودی ها
- ۱۹..... ب) نسل دوم: نسل تقویم ها و دفترچه های قرار
- ۱۹..... ج) نسل سوم: نسل اولویت بندی ها و هدف گذاری ها
- ۱۹..... د) نسل چهارم: نسل مراقبت از کیفیت زندگی و خودجوشی
- ۱۹..... سه) ارزش و اهمیت
- ۲۱..... الف) در فرهنگ اسلامی
- ۲۲..... ب) بالاتر از طلا
- ۲۳..... ج) در سیره بزرگان دینی و دانشمندان
- ۲۶..... د) وقت شناسی در جوانی
- ۳۰..... ه) صندوقچه لحظات زندگی

- چهار) اهداف مدیریت زمان ۳۲
- الف) هماهنگی با طبیعت ۳۲
- ب) زمان دار بودن فعالیت ها ۳۲
- ج) محدودیت عمر ۳۳
- پنج) تقسیم بندی زمان ۳۴
- الف) فوریت ۳۴
- ب) ضرورت ۳۵

۲) درباره زمان

- یک) آثار و نتایج مدیریت زمان ۳۸
- الف) بهبود کنترل خویشتن و مدیریت فردی ۳۸
- ب) قدرت تحلیل زندگی و اهداف ۳۹
- ج) ایجاد تعادل میان شغل و زندگی ۴۶
- د) نشاط و تحرک در زندگی ۴۷
- ه) جلوگیری از پراکندگی و اتلاف انرژی ۴۷
- دو) عوامل ازبین برنده زمان ۴۸
- الف) عوامل درونی ۴۸
- ب) عوامل بیرونی ۴۹

۳) گام به گام با زمان

- یک) درک ارزش زمان ۵۴
- دو) مهارت مدیریت زمان ۵۵
- سه) مبارزه با سارقان زمان ۵۵
- چهار) هدیه کنندگان زمان ۵۷



۵۸	الف) سحرخیزی
۵۸	ب) کلیدهای تمرکز قاطعانه
۵۹	ج) کاهش وقفه های کاری
۶۱	پنج) برنامه ریزی
۶۳	الف) اصول برنامه ریزی
۶۴	ب) انواع برنامه ریزی
۶۵	ج) برنامه ریزی در مدیریت زمان
۷۳	نتیجه گیری
۷۵	کتاب نامه

مقدمه

نگرش صحیح به زمان و مدیریت پذیر بودن آن، نخستین گام در مسیر استفاده بهینه از وقت است؛ زیرا برخلاف آنچه تصور می شود، زمان را می توان در اختیار گرفته و کنترل کرد.

زمان با ارزش ترین و گران بها ترین سرمایه و حیاتی ترین منبعی است که در اختیار هر فردی قرار می گیرد؛ زیرا زندگی از آن ساخته می شود و تلف شدن آن ضایعات جبران ناپذیری را به بار می آورد.

در حقیقت هر ساعت و هر روز یک ظرف زمانی است که باید آن را برحسب اولویت و به شکل حساب شده پر کرد. به این ترتیب دیگر «زمان بی کاری» معنا نداشته و باید برای لحظه لحظه های عمر برنامه ریزی کرد؛ بنابراین، باور غلط «چو فردا بیاید، فکر فردا کنیم»، در تعالیم اسلامی جایی ندارد.

مدیریت صحیح زمان موجب به حداکثر رساندن کارایی فرد، افزایش

میزان انرژی و امید به زندگی و کاهش فشارهای روانی، ارتقای دانش، نگرش و رفتار شخص به منظور بهره‌برداری مناسب‌تر از عمر خواهد بود.
با مدیریت زمان می‌توان بیشترین کار را در کمترین زمان انجام داد.
مدیریت زمان در واقع نوعی تجارت است که با سرمایه زمان انجام می‌شود.

www.Ketab.ir

