

مدیریت زمان

دکتر جعفر رحمانی

www.ketab.ir

مرکز پژوهش‌های جوان | گروه سنت‌های حوزوی و آداب طلبگی

مدیریت زمان

جعفر رحمانی

ناشر: کانون اندیشه جوان

ناشر همکار: به‌نشر (انتشارات آستان قدس رضوی)

طراح گرافیک: کارگاه گرافیک مہاجر

چاپ اول: ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۰۰.۰۰۰ ریال

لینوگرافی: چاپ و صحافی به‌نشر و انتشارات آستان قدس رضوی

به‌نشر



کانون اندیشه جوان

سرشناسه: رحمانی، جعفر، ۱۳۴۱ - عنوان و نام پدیدآور: مدیریت زمان /

جعفر رحمانی. مشخصات نشر: [تهران]: کانون اندیشه جوان، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۸۰ص. شابک: 3-341-159-600-978.

وضعیت فهرست‌نویسی: قیفا. فروست: مهارت‌های طلبگی.

موضوع: مدیریت زمان. موضوع: Time management.

موضوع: مدیریت زمان - جنبه‌های مذهبی - اسلام.

موضوع: Time management - Religious aspects -- Islam.

شناسه افزوده: کانون اندیشه جوان. رده‌بندی کنگره: ۱۳۸ ۷/۶۹ HD

رده‌بندی دیویی: ۶۵۰/۱۱. شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۲۱۲۵۹.

تقاطع بزرگراه شهید مدرس و خیابان شهید بهشتی، پلاک ۵۶

تلفن ۸۸۵۰۵۴۰۲ - ۸۸۵۰۲۳۴۱

فروشگاه کتاب اندیشه: تهران: خیابان انقلاب، رویروی

درب اصلی دانشگاه تهران، پلاک ۱۲۴۸، تلفن: ۶۶۱۷۵۶۷۰

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

فهرست |

پیشگفتار	۹
مقدمه	۱۱
فصل اول: کلیات	۱۳
الف) اهمیت مدیریت زمان	۱۵
ب) تعریف زمان	۱۶
ج) تعریف مدیریت	۱۶
د) مدیریت زمان	۱۷
ه) اهداف مدیریت زمان	۱۹
و) مدیریت زمان	۲۰
فصل دوم: عوامل تلف‌کنندهٔ زمان	۲۳
الف) نداشتن هدف	۲۵
۱. راهکار	۲۶
۲. مقدمات تعیین هدف	۲۷
۳. ویژگی‌های یک هدف خوب	۲۷
۴. گام‌های مشخص کردن و تحقق هدف	۲۷
ب) ناتوانی در تعیین اولویت‌ها	۲۸
۱. راهکار	۲۸
ج) به تعویق انداختن کارها	۳۰
راهکار	۳۱
د) نگرش و ذهنیت غلط	۳۲
راهکار	۳۲

هـ) ناتوانی در ترک عادات اشتباه	۳۲
راهکار	۳۳
و) نداشتن قاطعیت و پشتکار	۳۵
راهکار	۳۵
ز) نداشتن تمرکز	۳۷
راهکار	۳۷
ح) خستگی	۳۹
انواع خستگی	۴۱
۱. خستگی جسمی	۴۱
۲. خستگی عصبی	۴۱
۳. خستگی فکری	۴۲
راهکار	۴۲
ط) کار کردن در زمان نامناسب	۴۳
راهکار	۴۴
ی) انجام درست کار نادرست	۴۵
راهکار	۴۶
ک) فشار عصبی	۴۷
علائم و نشانه های استرس	۴۹
راهکار	۴۹
ل) بی نظمی و بی انضباطی	۵۰
راهکار	۵۱
م) کمبود دانش و مهارت	۵۲
راهکار	۵۳
ن) نداشتن برنامه ریزی در زندگی	۵۳

پیشگفتار |

مرکز پژوهش‌های جوان با هدف تعمیق بنیهٔ دینی، نخبه‌پروری، ارائه نظام‌وارهٔ فکری و معرفی الگوهای رفتاری به نسل نو، فعالیت می‌کند و مفتخر است با ارائهٔ این اثر و آثار همسو، سهمی در نوآوری، گره‌گشایی و پاسخگویی به اقتضانات و نیازهای فکری، فرهنگی و اجتماعی مخاطب جوان، در قلمرو اندیشهٔ اسلامی و نظام جامع دین داشته باشد.

این مرکز زیرمجموعهٔ پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی است و در کنار چهار پژوهشکدهٔ دیگر پژوهشگاه فعالیت دارد. تلاش‌های مؤثر مرکز در قالب گروه‌های علمی «بینش و اندیشه»، «مطالعات فرهنگی و اجتماعی»، «نظام‌ها و مطالعات انقلاب اسلامی»، «اخلاق، تربیت و روان‌شناسی»، «سنت‌های حوزوی و آداب طلبگی»، «ادب و هنر» و «دفتر ادبیات دینی» انجام می‌پذیرد.

مرکز پژوهش‌های جوان در راستای خواست و علاقه‌مندی مخاطبان طلبه جوان، مجموعهٔ «مهارت‌های طلبگی» را فراهم آورده است. این مجموعه تلاش می‌کند در ساحت‌های فردی، خانوادگی، اجتماعی، علمی، اخلاقی و تبلیغی، مهارت‌هایی را متناسب با اقتضانات رفتاری و معرفتی طلاب جوان ارائه کند تا آنان را در نقش‌آفرینی مؤثر و مفید یاری نماید.

«مدیریت زمان» دفتری از فصل فردی این مجموعه است. نویسنده زمان را مهمترین دارایی در اختیار انسان میداند که برخلاف منابع مادی،

تجدیدناپذیر است. از این رو ریشه بسیاری از شکست‌ها در زندگی را، نداشتن دانش و مهارت لازم در بهره‌گیری درست از این منبع و دارایی می‌داند. باید گفت مهمترین هدف در مدیریت زمان، افزایش کارایی ما در بهره‌گیری از این منبع گرانبهاست. این مرکز با قدردانی از جناب آقای دکتر جعفر رحمانی عضو هیات علمی جامعة المصطفیٰ ﷺ العالمیه برای نگارش این اثر، ضمن تشکر از شورای علمی گروه، تلاش مجدانه مدیر گروه سنت‌های حوزوی و آداب طلبگی حجت الاسلام محمدحسین پورامینی و همکاری ارزیابان گرامی، حجت الاسلام و المسلمین علی آقا پیروز و آقای دکتر حسین خنیفر را ارج نهاده، صمیمانه در انتظار نقدها و پیشنهادهای خوانندگان تیزبین خود نشسته است.

مرکز پژوهش‌های جوان

www.ketab.ir