



مدیریت زمان

تکنیک‌های برنامه‌ریزی و مدیریت زمان

حسن روشن

فهرست

مقدمه	۹
دیباچه	۱۱

(۱) شناخت زمان

یک (چستی)	۱۶
دو (مدیریت زمان در گذر نسل ها)	۱۷
الف (نسل اول: نسل نوشته ها و صورت موجودی ها)	۱۸
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	۱۹
الف (در فرهنگ اسلامی	۲۱
ب (طلا تر از طلا	۲۲
ج (در سیره بزرگان دینی و دانشمندان	۲۳
د (وقت شناسی در جوانی	۲۶
هـ (صندوقچه لحظات زندگی	۳۰

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
هـ) 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 وقفه‌های کاری
۶۱.....	پنج) برنامه‌ریزی
۶۳.....	الف) اصول برنامه‌ریزی
۶۴.....	ب) انواع برنامه‌ریزی
۶۵.....	ج) برنامه‌ریزی در مدیریت زمان
۷۳.....	نتیجه‌گیری
۷۵.....	کتاب‌نامه.....

مقدمه

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

زمان با ارزش‌ترین و گران‌بهاترین سرمایه و حیاتی‌ترین منبعی است که در اختیار هر فردی قرار می‌گیرد؛ زیرا زندگی از آن ساخته می‌شود و تلف شدن آن ضایعات جبران‌ناپذیری را به بار می‌آورد.

در حقیقت هر ساعت و هر روز یک ظرف زمانی است که باید آن را برحسب اولویت و به شکل حساب‌شده پر کرد. به این ترتیب دیگر «زمان بی‌کاری» معنا نداشته و باید برای لحظه‌لحظه‌های عمر برنامه‌ریزی 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 درواقع نوعی تجارت است که با سرمایه زمان انجام می‌شود.

