



نویسنده: الهام خواجه

سرشناسه	: خواجه، الهام، ۱۳۶۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: مدیریت زمان / نویسنده الهام خواجه.
مشخصات نشر	: شیراز: فرهنگستان ادب، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۲ ص؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	: 978-622-6867-07-8
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: مدیریت زمان -- ایران -- نمونه پژوهی
موضوع	: Time management -- Iran -- Case studies
موضوع	: مدیریت زمان -- جنبه های مذهبی -- اسلام
موضوع	: Time management -- Religious aspects -- Islam
رده بنیان کنگره	: HD۶۹
رده بندی دیسی	: ۶۵۰/۱۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۸۱۸۶۱۹



شهرک رضوان کوچه ۵ آخر کوچه سمت چپ کدپستی: ۷۱۷۹۶۵۲۵۳۹

شماره تلفن: ۹۱۷۰۸۱۳۳۹۲

Email: Farangestan.adab@gmail.com

□□□

مدیریت زمان

الهام خواجه

□□□

نوبت و سال چاپ: اول ۱۳۹۸ / شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۶۷-۰۷-۸

□□□

طرح جلد: الهام خواجه / صفحه آرا: الهام خواجه

چاپ و صحافی: سمن / قیمت: ۲۲۰۰۰ تومان

□□□

حق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه.....	۱۱
مبانی نظری.....	۱۵
ماهیت و مفهوم زمان.....	۱۵
تاریخچه مختصر از زمان.....	۱۷
مفهوم مدیریت زمان.....	۲۱
مبانی نظری مدیریت زمان.....	۲۱
شاخص‌های مدیریت زمان.....	۲۵
هدف‌گذاری.....	۲۵
اولویت‌بندی.....	۲۶
برنامه‌ریزی.....	۲۶
عناصر مدیریت زمان.....	۳۱
ارزشیابی استفاده بهینه از زمان.....	۳۱
تعیین اولویت‌ها.....	۳۱

۳۳.....	مدیریت مؤثر زمان.....
۳۴.....	رویکرد نظری به مدیریت زمان.....
۳۷.....	دیدگاه‌های مدیریت زمان.....
۳۸.....	تکنیک‌های مدیریت زمان.....
۴۱.....	تکنیک لیدز LEADS.....
۴۱.....	تکنیک مرتبط با مدیریت زمان.....
۴۳.....	تئوری پارتو.....
۴۴.....	قانون پارکینسون.....
۴۴.....	قانون قیقه.....
۴۵.....	تصورات استیلا در مورد مدیریت زمان.....
۴۶.....	نارسیایی برنامه‌ریزی.....
۴۷.....	نداشتن سازماندهی.....
۴۷.....	عوامل ائتلاف زمان.....
۴۹.....	مفهوم روانشناختی مدیریت زمان.....
۵۲.....	مدیریت زمان در سبک زندگی اسلامی.....
۵۲.....	اهمیت مدیریت زمان از دید اسلام.....
۵۵.....	مدیریت زمان در بیان آیات و روایات.....
۵۶.....	اهمیت زمان در قرآن و نهج البلاغه.....
۵۹.....	آثار وجود مدیریت زمان در زندگی از دید روایات.....
۶۲.....	مراحل برنامه‌ریزی.....
۶۲.....	لوازم برنامه‌ریزی.....
۶۳.....	اهمیت برنامه‌ریزی از دیدگاه حضرت علی (علیه السلام).....
۶۶.....	برنامه‌ریزی موحدانه.....
۶۷.....	اولویت موحد در برنامه‌ریزی.....
۶۷.....	هدف موحد در برنامه‌ریزی.....
۶۹.....	بررسی‌ها در مورد زمان در داخل کشور.....
۷۴.....	بررسی‌ها در مورد مدیریت زمان خارج از کشور.....

تعریف نهایی مدیریت زمان ۷۶

مولفه‌های مدیریت زمان از منظر آموزه‌های اسلامی چیست؟ ۷۹

نتایج کیفی کتاب ۸۵

سوال یک: مولفه‌های مدیریت زمان از منظر آموزه‌های اسلامی چیست؟ ۸۵

سوال دو: تدوین چارچوب مولفه‌های مدیریت زمان از منظر آموزه‌های اسلامی چیست؟ ۸۶

فهرست منابع و مآخذ ۹۱

الف/ منابع فارسی ۹۱

ب) انگلیسی ۱۰۰

زمان به ارزش‌ترین و گران‌بها‌ترین سرمایه و حیاتی‌ترین منبعی است که در اختیار هر فردی قرار دارد و زندگی با آن ساخته می‌شود و تلف شدن آن ضایعات جبران ناپذیری را به بار می‌آورد. نگرش صحیح نسبت 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 گذاشت و کنترل کرد. وقتی زمان را از دست دادیم دیگر نمی‌توانیم آن را جبران کنیم. پس یک از اساسی‌ترین جنبه‌های مدیریت وقت، بهینه‌سازی استفاده از آن است (به پژوه، ۱۳۸۱).

با بهره‌گیری از اصول و شیوه‌های مدیریت زمان می‌توان به اهداف دلخواه خود رسید و بازدهی و بهره‌وری خود را افزایش داد. مدیریت صحیح زمان عامل اصلی موفقیت فرد بوده و تاثیر قابل ملاحظه‌ای بر کمیت و کیفیت زندگی دارد. در واقع با مدیریت صحیح وقت می‌توان بیشترین کارها را در کمترین زمان ممکن انجام داد (سروش، ۱۳۸۱)، به طوری که استفاده بهینه از زمان در جهان امروز لازمه‌ی پیشرفت و ارتقا است و استفاده صحیح و اثربخش از زمان باعث می‌شود انسان به اجرای فعالیت‌هایی بپردازد که موجب دستیابی به اهداف فردی می‌شوند درواقع می‌توان گفت زمان به عنوان یک منبع، شاخصی برای کارآمدی افراد یک جامعه است (کامرون^۱، ۲۰۰۲).

^۱ -kamerun

مدیریت صحیح زمان موجب به حداکثر رساندن کارایی فرد، افزایش میزان انرژی و امید به زندگی و کاهش فشار روانی، ارتقای دانش، نگرش و رفتار شخص در جهت بهره‌برداری مناسب‌تر از عمر خواهد بود (غفاری، ۱۳۷۲).

اسلام نیز به عنوان کامل‌ترین دین الهی که برای بشریت آمده بر مسئله بهره‌مندی و استفاده بهینه از زمان تأکید و پافشاری نموده است و در حقیقت می‌توان گفت مبتکر اصلی این بحث در نگاه و عمل، اسلام است زندگی پیامبر و حضرت علی (ع) به عنوان اسوه‌های اسلامی مملو از اتفاقاتی است که نشانگر توانمندی آن‌ها در مدیریت زمان می‌باشد.

این موضوع به قدری مهم است که حتی مطابق آن چه در احادیث آمده است در روز قیامت‌بنده حساب قرار می‌گیرد. برمی‌دارد مگر آن که از او درباره چند چیز سوال می‌کنند، یکی از آن‌ها نعمت عمر است (مجلسی، ۱۳۶۱). از دیدگاه اسلام مساله زمان و نحوه‌ی استفاده از آن از نظر اهمیت فراوانی دارد. در آموزه‌های قرآنی و تعالیم نهج‌البلاغه مطالبی کاربردی و گران‌سنگی پیرامون بهره‌گیری صحیح از وقت ارائه گردیده که تمام ج‌ان‌ب‌های دینی، معنوی، دنیوی و اخروی در آن‌ها ملحوظ گردیده است، همان‌طور که سید رضی می‌فرماید: «فردا نسبت به امروز بس نزدیک است ساعت‌ها در روزها چه رود می‌گذرند روزها چه شتابان سپری می‌شوند و ماه‌ها چه تیزگامند و نسبت عمر سال‌ها را به گریز شتاب آلودی است.» (مجلسی، ۱۳۶۱). در حدیثی از امام علی علیه‌السلام نیز بر این موضوع تأکید شده است:

«مَنْ أَمِنَ الزَّمَانَ خَانَهُ وَ مَنْ تَعَظَّمَ عَلَيْهِ أَهَانَهُ وَ مَنْ تَرَعَّمَ عَلَيْهِ أُرْغَمَهُ وَ مَنْ لَجَأَ إِلَيْهِ أَسْلَمَهُ» (سیدرضی و مجلسی، ۱۳۶۱). هر آن که به زمانه اطمینان کند، زمانه به او خیانت کند؛ و هر که زمانه را بیش از اندازه بزرگ شمارد، زمانه او را خوار کند، و هر که برخلاف میل زمانه عمل کند، زمانه را به خشم آورده است؛ و هر که به زمانه پناه آورد، زمانه او را تسلیم می‌کند. این روایت شریف دلالت بر

اهمیت برنامه‌ریزی و مدیریت زمان و پرهیز از باری به هر جهت بودن دارد. امام علی (علیه السلام) به ما هشدار می‌دهد که از زمان و تغییر و تحول آن غافل نباشیم و قبل از هر پیشامدی خود را با برنامه‌ریزی صحیح برای آن آماده کنیم که لحظه‌ای غفلت موجب پشیمانی است (همان). بنابراین لازم است تا با استفاده موثر از زمانی که در اختیار داریم به بهترین شکل ممکن حداکثر استفاده از آن را داشته باشیم و تحقق این امر تنها با مدیریت صحیح زمان امکان پذیر است، لذا با توجه به فرهنگ غنی مسلمانان ریشه اصلی این بحث و نظریه باید بر فواید و دستورات دینی اسلام جستجو نمود و از آن‌جا که از نظر اسلام هدف از خلقت انسان رسیدن به سعادت و کمال است و هر انسان فرصت محدودی در اختیار دارد تا به این هدف دست یابد و فطرت کمال طلب انسان رسیدن به اهداف مادی و محدود را بر نمی‌تابد و به افقی برتر که همان کمال اخلاقی و معنوی است می‌انجامد. لذا در این پژوهش به تبیین مولفه‌های مدیریت زمان از منظر اسلام پرداخته می‌شود تا توجه به این‌که هدف کتاب حاضر، شناسایی مولفه‌های مدیریت زمان از منظر آموزه‌های اسلامی با رویکرد تحلیل مضمون می‌باشد، این فصل در دو بخش تقسیم شده است: بخش اول شامل چهارچوب نظری متغیرهای پژوهش است که شامل تعاریف، دیدگاه‌ها و رویکردهای مرتبط با متغیر مورد بررسی است و در بخش دوم به تبیین پژوهش (چارچوب تجربی) می‌باشد که شامل مطالعات داخلی و خرج از کشور می‌باشد؛ در انتها هم یک جمع‌بندی کلی از ادبیات پژوهش ارائه شده است.