

به نام خدا

مدیریت زمان

(دو هفته زندگی‌ها حتماً بخوانند)

مؤلف:

معصومه زمانی

انتشارات گیوا

سرشناسه	:	زمانی، معصومه، ۱۳۶۳ -
عنوان و نام پدیدآور	:	مدیریت زمان (دقیقه نودی‌ها حتماً بخوانند)
مشخصات نشر	:	امولف معصومه زمانی
مشخصات ظاهری	:	تهران: گیوا، ۱۳۹۶.
شابک	:	۱۰۵ ص.
وضعیت فهرست نویسی	:	۹-120-451-600-978:
موضوع	:	فیپا
رده بندی کنگره	:	مدیریت زمان
رده بندی دیویی	:	HD ۶۹۶ ۱۳۹۶ ۱۳۶ ۷۲/و
شماره کتابشناسی ملی	:	۱۱/۴۵۰
	:	۴۷۲۱۷۰۹

عنوان کتاب	:	مدیریت زمان (دقیقه نودی‌ها حتماً بخوانند)
تالیف و گردآوری	:	معصومه زمانی
ناشر	:	انتشارات گیوا
مدیر اجرایی	:	سالار اتنی عشری
سال و نوبت چاپ	:	۱۳۹۶ / اول
شمارگان	:	۱۰۰۰
شابک	:	۹-۱۲۰-۴۵۱-۶۰۰-۹۷۸
قیمت	:	۱۲۰,۰۰۰ ریال
تلفن	:	۰۲۱ - ۶۶۱۲۳۸۸۰
مشاوره چاپ کتاب	:	۰۹۱۲۷۹۸۱۶۵۴
تارنما	:	www.givabook.ir

إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا

«همانا خداوند با ماست»

بشر در اعتقاداتش خلاصه می‌شود. «قدرت یک فرد معتقد، بیش از قدرت ۹۹ فرد علاقمند است» (در همه حال؛ حضور «خداوند یکتا» را در همه جا؛ حس کنیم، در وجود خودمان، در وجود پدر و مادرمان، در وجود رئیس یا همکارمان، در وجود تمام انسانها ... در وجود راننده ای در خیابان، در وجود دستفروشی در سر چهارراه ها، در وجود همسایه ای که در حق شما خوبی بجا می‌آورد، حتی در وجود همسایه ای که در حق شما بی ملاحظه گی می‌کند و...)

کتاب را تقدیم می‌کنم به ناب‌ترین انسانهای زندگی ام؛ که خدا را با وجود آنها و در وجود آنها دیدم. با وجود آنها در وجود آنها شناختم، و با وجود آنها پی به عظمت مهربانی و بخشنندگی اش بردم، و با وجود آنها خدا را در همه جا دیدم...

به پدرم؛ ناب‌ترین سرمایه زندگی ام؛

به مادرم؛ ناب‌ترین سرمایه زندگی پدرم.

www.ketaboo.ir

بیانی ساده از موضوع کتاب:

نگارش این کتاب را طبق برنامه‌های زمانی خود خیلی بیش‌تر از این زمان که شما می‌خوانید قصد داشتم بنویسم!... اما چه شد که نگارش این کتاب به تعویق افتاد؟!...

اگر بخوام روراست بنویسم باید بگویم بیش‌تر از این زمان، با خود احساس می‌کردم نگارش کتاب اصلاً کار آسانی نیست... من کجا و نگارش کتاب کجا!!! یا فعلاً کارهای انجام نشده زیادی دارم ولی در اولین فرصت این را انجام خواهم داد. وقتی تدریس را شروع کردم احساس کردم باید نگارش کتاب را شروع کنم و آن زمان بود که تصمیم گرفتم کتاب بنویسم اما در رابطه با انتخاب موضوع فکر نکرده بودم، فقط می‌خواستم بنویسم، بر روی موضوعات جالب و قابل فهم در حوزه تحصیلی و تخصصی خود متمرکز شدم و موضوعاتی را انتخاب کردم. تا اینجا، از وقت تصمیم نگارش کتاب تا انتخاب موضوع خوب پس فاصله منظر از خوب یعنی (سرعت) در کار داشتم. موضوع انتخاب شد اما برای شروع نگارش در همان زمان خود نیاز به فرصت زیادی برای متمرکز شدن داشتم. به یاد دارم مواقعی پیش می‌آمد که بهت‌زبان می‌شدم برای شروع نگارش بود اما دلالی پیش می‌آمد که باعث می‌شد من شروع نکنم... زمانی بی‌حاصل حوصله انجام کار را نداشتم... و با خود می‌گفتم بماند یک روز دیگر، که با حوصله زیاد و پرابهش بشم (دنبال یک انرژی خاص و یک روز خاص بودم)... دلیل ام این بود که زمان الانم، زمان مناسب کتاب نوشتن نیست و باید بر روی کتاب بیشتر تمرکز و دقت کنم، پس امروز نمی‌شود... و این دقت (باز) به من می‌گفت (دنبال یک فرصت دیگر باش)... روز دیگر می‌گفتم کتاب من باید بهترین کتاب باشد و از درجهت خواننده را سیراب نماید و جای سوال بی‌پاسخ در ذهن خواننده نگذارد پس برای اینکه همه این خواسته‌ها محقق گردد باید فرصت بیشتری بگذارم... (اگر بدانید چه اندازه زمان نگارش کتاب را همین نگارش پیشگفتار گرفت!!)، می‌خواستم یک پیشگفتار خیلی خاص و به اصطلاح پرمغز داشته باشد! که خواننده از پیشگفتار به اصل موضوع پی ببرد... و (قابل ذکر است در نهایت بعد از ده بار تصمیم و اقدام به نوشتن پیشگفتار علمی، این پیشگفتار به زبان ساده و واقعی در یک ساعت نوشته شد). روزی می‌رسید که آن روز در برنامه ریزی‌های نانوخته خودم (ذهنی) روز آغاز نگارش کتاب بود اما باز هم (فقط) برای کتاب حوصله نداشتم! چرا فقط؟! بدلیل اینکه همان ساعت دوستم تماس می‌گرفت و بدون اینکه با ایشان مخالفت کنم قرار ملاقات ایشان را می‌پذیرفتم... و یا رفتن به ورزش دو را ترجیح می‌دادم و الان متوجه شدم آن زمان حوصله و وقت هر کاری داشتم به جزء وقت کتاب... روز بعد یا در (فرصت بعد)

آنقدر این کار را پشت گوش انداخته بودم که بهانه ای به جزء شانس بنظرم نمی‌رسید ... الان که شانس با من فعلاً یار نیست همه چیز دست به دست هم دادند تا نوشتن کتاب من ناموفق بماند... (بماند یک فرصت و زمان دیگر...) با یکی از دوستان راجع به نگارش کتابم صحبت کردم و او گفت در این رابطه و موضوع، کتاب زیاد نوشته شده است حداقل یک موضوع خاص و نوشته نشده ای را شروع کن... خب خدا روشکر که چندوقت دیگر هم بهانه انجام ندادن من راجع به نگارش کتاب جور شد... این هم از بهانه امروزم... دیگر با روز کاری نداشتم منتظر رسیدن شنبه و شنبه‌ها بودم! و یا از اول ماه! روزها، فرداها، شنبه‌ها و ماه‌ها می‌گذشتند و ذهن من بیشتر از آنکه نگران گذشت این فرصت‌ها و زمانه باشد درگیر و دنبال بهانه‌های مختلف بود... گویی این بهانه‌ها عذاب وجدان از دست رفته فرصت‌ها را از من کمتر می‌کرد... به اصطلاح داشتم سر خودم را با این بهانه‌ها کلاه می‌گذاشتم...

تا اینکه تصمیم گرفتم برای از بین بردن دکتري شرکت کنم و تصمیم گرفتم که بخوانم و قبول شوم و چون برای مصاحبه دکتري رزومه آری می‌تواند بسیار تاثیرگذار در امتیاز دکتري باشد پس بیشتر و جدی‌تر به نگارش فکر کردم ولی باز امروز و فردا کردن‌های من ادامه داشت تا زمان آمدن جواب مرحله اول دکتري... که سبب عدم و آن زمان بود که زمان‌های از دست رفته را احساس کردم نگرانی و استرس از نرسیدن کتابم به زمان مصاحبه... و افسوس‌های زمانهای از دست رفته و گذشته... تصمیم گرفتم با خودم روراست‌تر باشم به خودم زمانه‌هایی که باعث شدن من روزها و فرداها و شنبه‌ها و ماه‌هایم را از دست بدهم متمرکز شدم... به این نتیجه رسیدم همه و همه بر می‌گردد به تقویت یک رفتار در خودم، و به توسط خودم، (بنام اهدای پشت گوش انداختن، امروز و فردا کردن، از شنبه شروع کردن و منتظر شنبه ماندن...) و نیز سوار شدن این رفتار مضر بر اراده من! البته نمی‌توانم نادیده بگیرم ارزش و جایگاهی هم که برای کتاب در زندگی داشتم بمعنی ارزش و جایگاه دادن واقعی نبود و فقط شاید دوست داشتم که کتاب بنویسم و این توأمان نبود با انگیزه بسیار نیرومندی بنام (نیاز) هم!

و به دلیل شناخت تلخی که از یک عادت و یا رفتار خودم کسب کردم که موجب سرزنش بسیار خودم، توسط خودم شد، تصمیم گرفتم همین ویژگی رفتاری خودم را که چند وقتی مهمان خوانده یا ناخوانده شخصیت من و تاثیرگذار در زندگی من شده بود را موضوع کتاب انتخاب کنم ...

به دلایل نشدن آنها و اهمالکاری‌هایم که فکر کردم بر می‌گشت به: میزان اهمیت هدف من از نگارش کتاب... به میزان ارزش و جایگاهی که در زندگی برایش تعیین کرده بودم... به میزان نیازی که به آن داشتم... به مهارت ضعیف مدیریت زمان از جانب خودم؛ (باید بگویم بسیاری از ما، از اهمیت هدف و برنامه ریزی می‌گوییم، اما اعلام باور به اهمیت یک موضوع با جایگاه دادن به آن موضوع بصورت واقعی و عملی در زندگی تفاوت دارد). به اینکه احساس می‌کردم من خودکارآمد نیستم... به اینکه شروع انجام کار سخت است... به برخی از ویژگی‌های شخصیتی من مثل عدم مسئولیت پذیری (البته ویژگی عدم مسئولیت پذیری در همه مراحل زندگی و شغلی بنده صدق نمی‌کند و در فوق، ذکر شد که عدم مسئولیت پذیری بنده بر می‌گشت به کم اهمیت بودن جایگاه هدفم و میزان نیازم در آن سطح از زندگی ام)، کمالگرایی، افکار غیر منطقی، ناتوانی در تمرکز، ترس از شکست و... الان از آن همه زمان را درست رفته و تمرکز با خود فقط این درک عاید شده بود که این همه دلایل باعث تنها ننوشتن کتاب من نشده‌اند، بلکه باعث اهمال در رسیدن به موفقیت‌هایم شده‌اند. از اینجا به یک شناخت تلخ، ولی واقعی از خود رسیدم و آن اینکه یکی ویژگی در خود پرورش دادم که همگان آنرا بنام اهمالکاری می‌شناسند: به من اهمالکارم!! من تعلل ورزم!! من پشت گوش اندارم!! و هر واژه که در این معنی بگنجد...

من به بهانه‌های مختلف نگارش کتابم را که کار روزم بود به فردا و فرداها واگذار کردم... رفتار نامطلوب و آزاردهنده‌ی غریبه‌ای که بتدریج در وجودم به صورت عادی و آشنا در آمده بود... و من از این آشنای غریبه خسته شده بودم... خواستم و تصمیم گرفتم با اعمال کاری خود مبارزه کنم... به این نتیجه رسیدم که اهمالکاری یک دعوت شده است... (از جانب من). بصورتی ناخوانده را نمی‌توانستم تشخیص دهم)... اما فرض را بر این گذاشتم که اهمالکاری را من در سودا دوت کرده‌ام... پس باید خودم عذر ایشان را بخواهم... برای اینکار باید از خودم شروع کنم و خودم را عذر دهم و مواظب زمان‌های پیش روی ام باشم تا روزی اگر گذشت، دیگر بی تفاوت از زمان‌هایم نگذشته باشم. زمان چه بخواهیم و چه نخواهیم، در حال گذر است... چگونگی گذشتن زمان‌های زندگیمان مهم است. بعضی از زمان‌ها بی اثر و بی‌محسوس می‌گذرند و غیر از (هیچ) چیزی به ارمغان ندارند و بعضی از زمان‌ها موثر می‌گذرند و «پرباری» را به ارمغان دارند... و این منوط به مدیریت زمان، توسط من (وجود انگیزه قدرتمندی در (من) بنام «نیاز» در زندگی، تعیین «هدف» توسط (من) در زندگی، میزان «ارزش» و «جایگاه» دادن (من) به آن هدف در زندگی، تعیین «برنامه»‌های رسیدن به هدف

همراه با «زمان انجام کار» توسط (من)، و درنهایت عظیم‌ترین و خواستنی‌ترین ویژگی (من) بنام «اراده» می‌باشد.

دوستان خوبم، اگر در هر بخش یا مقطعی از زندگی احساس نیاز کردید بلافاصله برای آن با تدبیر و واقع بینی، هدف گذاری کنید، میزان ارزش و جایگاه آن را برای خودتان در زندگی تعیین کنید، و سعی کنید به نیاز و خواسته خود و به راه رسیدن به آن خواسته تان که توسط هدف گذاری تعیین می‌گردد جایگاه والایی را در زندگی برای آن قائل شوید. بعد از تعیین هدف و میزان اهمیت هدف، برای خودتان یک برنامه ریزی خوب (قابل عملیاتی شدن، واقعی، متناسب با زمان و توانمندی و ظرفیت هایتان) داشته باشید... البته بنده به این تجربه رسیدم که گاهی نوشتن خود برنامه نیز، برای افراد اهمالکار، خود یک دلیل برای اهمال ورزیدن در شروع اقدامات می‌شود!!

اما چیزی که بصورت تجربی عاید بنده شد این را دریافتم که من به جای یک «روز» خوب و یک «فردا»ی خوب و یک «شنبه» خوب و یک «ماه» خوب، باید از ابتدا دنبال یک «لحظه» «عادی» بودم. من متوجه شدم که از «لحظه» «غافل» بودم و دنبال لحظاتی در قالب یک روز خوب بودم... چرا غافل؟! چون روزهای خوب را لحظه می‌سازند که قدرشان را دانسته باشیم. و من از این «لحظه» غافل مانده بودم...

بلاخره دست به قلم شدم با موضوعی که به یک دغدغه برای خودم ایجاد شده بود... شاید فراتر از دغدغه... بهتر است بگویم دور شدن از خودم و از موفقیت‌هایم... این موضوع رسیدم که به مدیریت زمان کم اهمیت شده‌ام... (قبل از نگارش مقدمه) من نیز به «اهمالکار» پشت گوش انداز و یک دقیقه نودی در امر نگارش کتاب تبدیل شده بودم... و می‌توانستم فراتر از نگارش کتاب نیز به سراغ من بیایم...

حس شروع انجام کار بسیار حس خوشایند و لذت‌بخشی است... بخصوص وقتی راجع به موضوعی می‌نویسی که تا دیروز به اشتباه مثل یک دوست او را در آغوش گرفته بودی و از او (به باور اشتباه) یک آرامش خیال ساخته بودی... من با انگیزه «نیازی» که داشتم در ((لحظه)) ((تصمیم)) گرفتم که از همین ((الان)) می‌خواهی، به هدف ات، جایگاه مناسبی، در زندگی دهی... و اراده خودت را به رخ (آشنای غریبه) یا به رخ (دوست اشتباهی) ات بکشانی...

امید است همه بتوانیم از طریق این کتاب با همدیگر ارتباط خوب و مؤثری را برقرار نماییم و در لحظه گام برداریم و سراغ لحظه را با برنامه‌هایمان بگیریم. و نه اینکه با برنامه‌هایمان بنشینیم و

منتظر آمدن لحظه باشیم... به یاد داشته باشیم امروز را چه بخواهیم و چه نخواهیم می‌شود دیروز... ولی دیروز را نمی‌توانیم امروزش کنیم. منتظر تغییر نباشیم تغییر را ایجاد کنیم و به این باور برسیم که همه افراد موفق و ناموفق در یک چیز مشترک هستند و آن «۲۴ ساعت شبانه روز» می‌باشد... به چه نحو استفاده کردن از این ۲۴ ساعت، تفاوت را ایجاد می‌کند.

در این کتاب، دغدغه نگارنده این است که دلائل اهمالکاری را که شیوع بسیار بالایی در جامعه بین همه اقشار مخصوصاً در بین دانش آموزان و دانشجویان عزیز دارد را شناسایی کرده و راهکارهای علمی و تجربی را باهم مرور نماییم. و به این نتیجه برسیم و همیشه این را یادمان باشد که سفر هزاران مایلی هر با "اولین قدم" در یک "لحظه عادی" شروع می‌شود.

www.ketab.ir