

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قصه به زمان والعصر



TIME MANAGEMENT

مدیریت زمان



مدیریت زمان و حضرت محمد(ص)

- از سخنان پیامبر(ص) به ابادر در رابطه با ارزش وقت و استفاده صحیح از آن: "ای ابادر بر خردمندی که عقلش مغلوب هوای نفسش نیست لازم است که ساعات شبانه روز خود را به چهار بخش تقسیم کند:
- بخش اول آنرا به مناجات با خدا و ارتباط با ذات پاک او بپردازد. و
- بخش دوم را به حسابرسی خود اختصاص دهد. و
- بخش سوم را به تفکر در مخلوقات خدا بگذراند. و
- بخش چهارم را به بهره مندی از لذات و شادی‌ها و آسایش از راه حلال مصرف کند. چرا که این بخش از آسایش و بهره از لذات، حامی و کمک برای استفاده از سه بخش قبل است. و موجب شادی قلب و تفریح روح خواهد شد." بحار الانوار - جلد ۷۷ - ص ۷۳ و ۷۴

وسعت ایران در مقایسه با بعضی کشورها





مدیریت آموزش کارکنان دانشگاه فرهنگیان

● آیا می دانید که علت اصلی انجام نشدن کارها **کمبود وقت** نیست؟ ●

● آیا می دانید که در صورتی که **آرامش** را در ذهنتان تجربه کنید می توانید کارهای بیشتری انجام دهید؟ ●

● آیا می دانید که ما از ذهنمان به عنوان ابزار **ذخیره سازی** استفاده می کنیم در صورتی که کار ذهن ما **تصمیم گیری** ●
● **خلاقانه** است؟ ●



مدیریت آموزش کارکنان دانشگاه فرهنگیان

❑ روشن‌ترین دلیل عدم استفاده از مدیریت زمان

- 1. مردم نمی‌دانند مدیریت زمان چیست.
- 2. دلیل دوم سستی و تنبلی است؛ بعضی از مردم فاقد هدف و انگیزش لازم برای برنامه‌ریزی مؤثر هستند.
- 3. گروه سومی که از مدیریت زمان استفاده نمی‌کنند آنهایی هستند که دوست دارند تحت فشار و تنگی وقت (دقیقه نود) و در شرایط بحران کار کنند.



دستیابی به موفقیت از راه مدیریت زمان

ACHIEVING SUCCESS THROUGH TIME MANAGEMENT

● حضرت علي (ع) :

● ان ماضی یومک منتقل و باقیه متهم فاعتنم و قتلک
بالعمل

● گذشته عمر تو رفته است و باقی مانده ی آن محل تردید
است، پس زمانی را که در آن به سر می بری
● برای کار و عمل غنیمت شمار

مراقب افکار باش که گفتارت می شود
مراقب گفتارت باش که رفتارت می شود
مراقب رفتارت باش که عادت می شود
مراقب عادتت باش که شخصیت می شود
مراقب شخصیتت باش که سرنوشت می شود

امام علی (ع)



معادله عمر

- آیا می دانید یک عمر ۷۰ ساله چگونه می گذرد ؟
- بر اساس تحقیقات **لوتار جی سی ورت** سال ۲۰۰۵
- بطور متوسط :

۲۵ سال	در خواب
۸ سال	مطالعه ، تحصیل و یادگیری
۶ سال	استراحت
۷ سال	تفریح و تحصیلات
۵ سال	رفت و آمد
۴ سال	صرف آماده کردن غذا
۳ سال	صرف آمادگی جهت انجام فعالیتهای فوق
۱۲ سال	باقی مانده ، صرف کار مفید می شود

مهارت‌های انسان هزاره سوم

در مباحث مهارتی هزاره سوم و در سال ۲۰۰۵ نیز اعلام شده است که انسان آینده کسی است که هفت سری مهارت لازم دارد که عبارتند از:

<i>Critical Thinking & Doing</i>	مهارت تفکر انتقادی و اهل عمل بودن	۱
<i>Creativity & Innovation</i>	مهارت خلاقیت و نوآوری	۲
<i>Collaboration & Teamwork</i>	مهارت همکاری و کار تیمی	۳
<i>Cross Cultural understanding</i>	مهارت درک (تعامل) بین فرهنگی	۴
<i>Communication & Presentation</i>	مهارت ارتباطی و حضور موثر	۵
<i>Computing & Information</i>	مهارت کامپیوتر و اطلاعات	۶
<i>Career & Life long learning</i>	مهارت حرفه‌ای و آموزش مادام‌العمر	۷

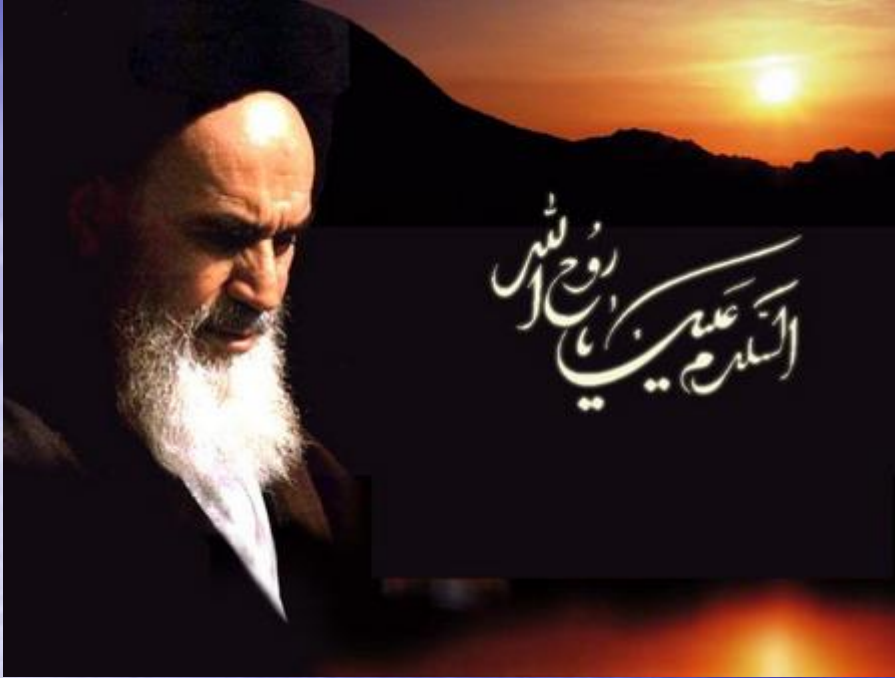
- از نشانه‌های اصلی و حتمی انسانهای با فضیلت و مفاخر و سرشناسان و افراد موفق،
- مراقبت و تسخیر و توسعه و به عبارتی مدیریت زمان (شبها و روزهای) در اختیار آنان است.

سوگند قرآن کریم به لحظه‌ها و ایام و لیالی و گوشزد نقش زمان را در سرنوشت انسان :

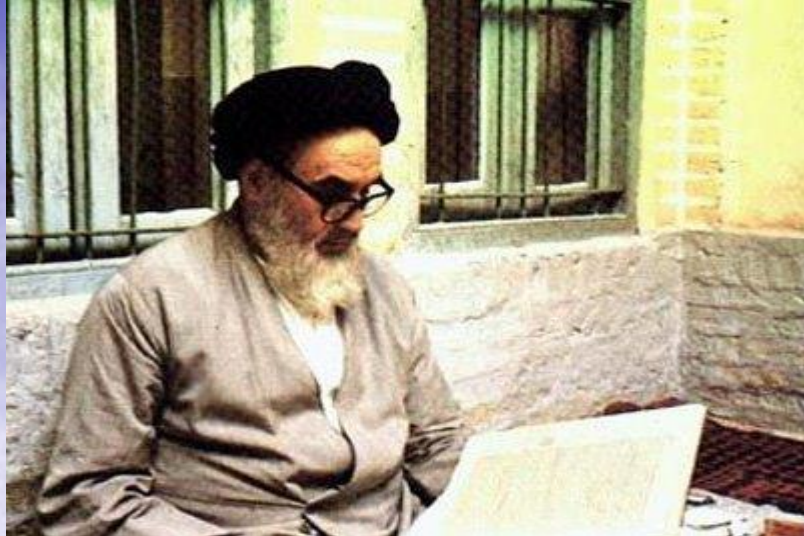
«والعصر» «والفجر. و لیال عشر. والشفع و الوتر»

در عالم طبیعت ماه و خورشید و حرکت منظم آنها :

- ۱- دو ساعت طبیعی
- ۲- دو نماد زیبای تشخیص زمان و
- ۳- طرازی برای تنظیم امور زندگی و برنامه‌های عبادی



● **امام خمینی** (ره) مقید بودند سرساعت مقرر از بستر خواب یا استراحت بلند شوند و به امور مربوطه رسیدگی کنند. دقت داشتند در وقت معین غذا بخورند یا بخوابند. اگر کاری داشتند یا با فردی قراری می‌گذاشتند به هیچ عنوان زمان وعده را به عقب یا جلو نمی‌افکندند.



- آن قدر دقیق و منظم بودند که اگر واقعاً بنا بود برای صرف غذا بیایند با **پنج دقیقه** تأخیر، اهل خانه نگران می‌شدند و با خود نجوا می‌نمودند آیا دلیل تأخیر آقا چه بوده است؟
- همه بی اختیار چشم‌ها را متوجه اتاق **محل اقامت امام** می‌نمودند تا دلیل این دیر کردن را کشف کنند آن وقت مشاهده می‌نمودند به عنوان نمونه کسی خدمتشان رسیده و سؤالی از ایشان کرده‌اند که امام برای پاسخگویی لحظاتی با تأخیر رسیده‌اند



● فرزند امام(ره) نقل کرده اند:

● شبی که **پنی صدر** متواری شده بود اغلب مسؤولان به این موضوع فکر می کردند که چه باید بکنند اما **امام در ساعت مشخص رختخواب خویش را پهن نمودند و آماده خوابیدن شدند،** اطرافیان گفتند: چنین شده است، فرمودند: آنچه باید بشود، خواهد شد. شما تکلیف خود را انجام دهید بقیه اش دست خداست حالا از این که من بخوابم یا نخوابم که کاری نمی توانم انجام دهم، **جز این که کارهایی که باید پس از استراحت انجام دهم دچار نقص و کاستی می شود.**



• دیدگاه امام در مورد تنظیم وقت

- این بود که وقتی آدمی به برنامه‌های
- خود نظم ببخشد مسلماً وجودش نظم
- می‌یابد. این موضوع در زندگی امام
- کاملاً محسوس بود، آن قدر که وقتی
- امام در **پاریس** اقامت داشت پلیس‌ها
- می‌گفتند ما حتی ساعت‌های خود را با
- رفت و آمد امام تنظیم می‌کنیم. **ساعات**
- **شبانه روز** امام چنان تقسیم بندی شده بود
- که اطرافیان قادر بودند بدون این که امام
- را ببینند، بگویند مشغول چه کاری است.

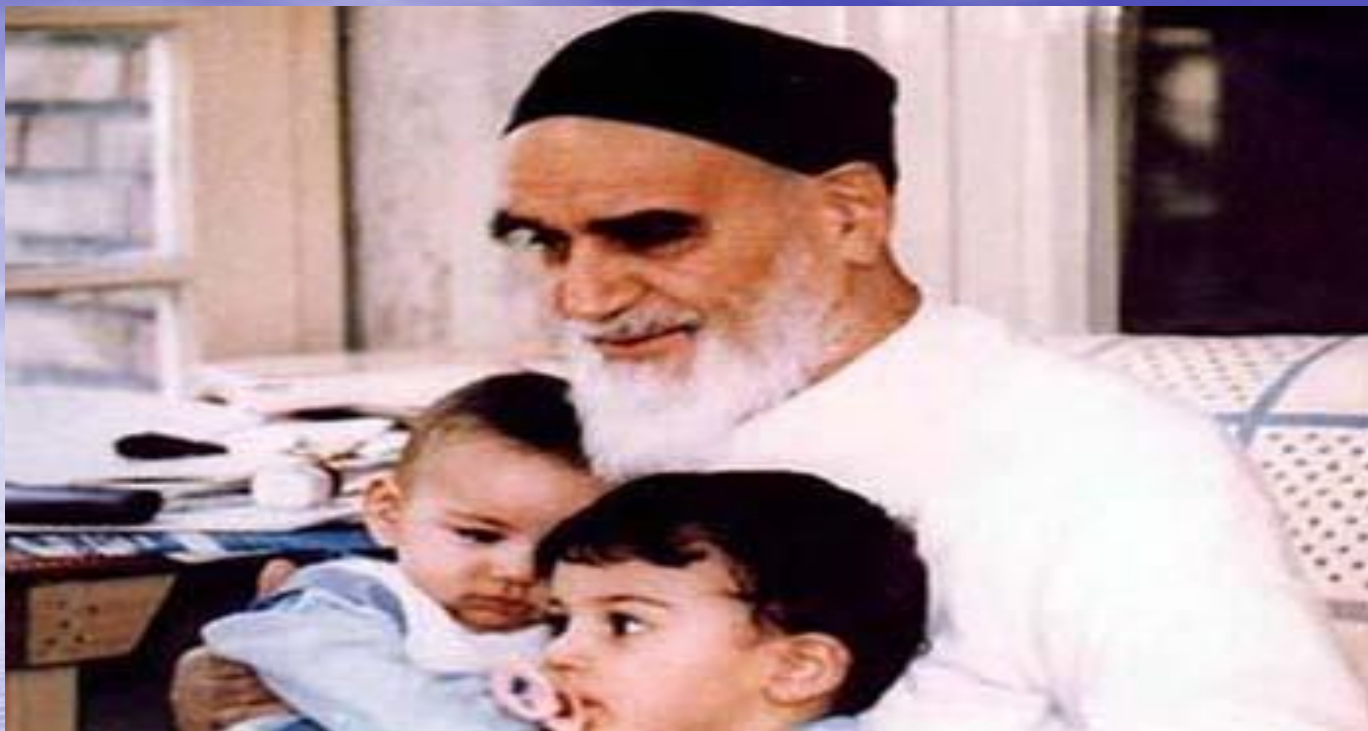


- امام ساعت **هفت صبح** صبحانه می‌خوردند
- **تا ساعت نه صبح** به کارهای مربوط به مسایل ایران رسیدگی می‌کردند.
- **نه تا ده صبح** کارهای شخصی را انجام می‌دادند.
- **ده الی دوازده ظهر** به مصاحبه‌ها و ملاقات‌های خصوصی می‌پرداختند.
- **دوازده ظهر تا دو بعد از ظهر** به برنامه نماز و نهارشان اختصاص داشت
- **یک ساعت استراحت** می‌نمودند
- **ساعت سه الی پنج بعد از ظهر** به کارهای مرتبط با انقلاب اسلامی در حد وظایف خودشان از قبیل بررسی اخبار و روزنامه‌های رسیده مبادرت می‌نمودند. رسیدگی مجدد به مسایل نهضت اسلامی



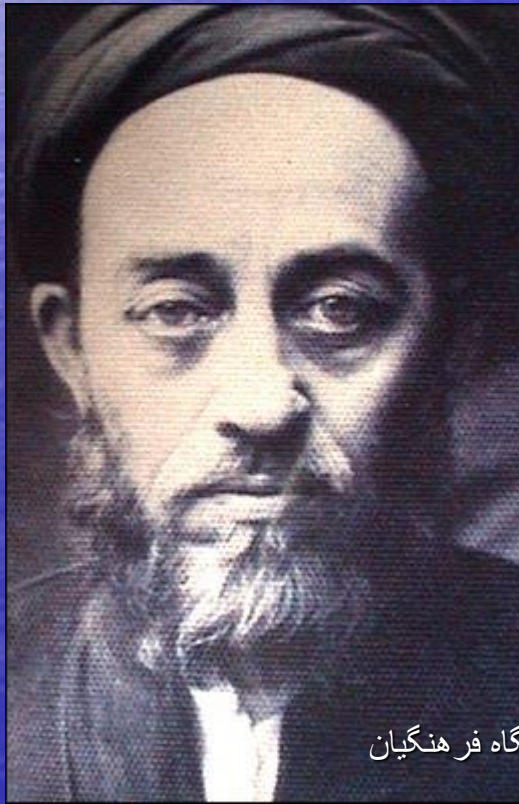
• **بعد از نماز مغرب و عشاء تا ساعت نه شب** که موقع صرف شام بود، ادامه می‌یافت.

• **بعد از شام تا ساعت یازده** به رادیوهای گوناگون و اخباری که قبلاً ضبط شده بود گوش می‌دادند تا آن که زمان استراحت و خوابشان فرا می‌رسید.



- این نظم دقیق و برنامه ریزی اصولی انسان را به
- یاد کلامی از حضرت علی(ع) می‌اندازد که می‌فرمایند:
- «امض لکلّ یومٍ عمله فانّ لکلّ یوم ما فیه؛
- (در هر روز کار همان روز را انجام دهد که هر روز را کاری است.»

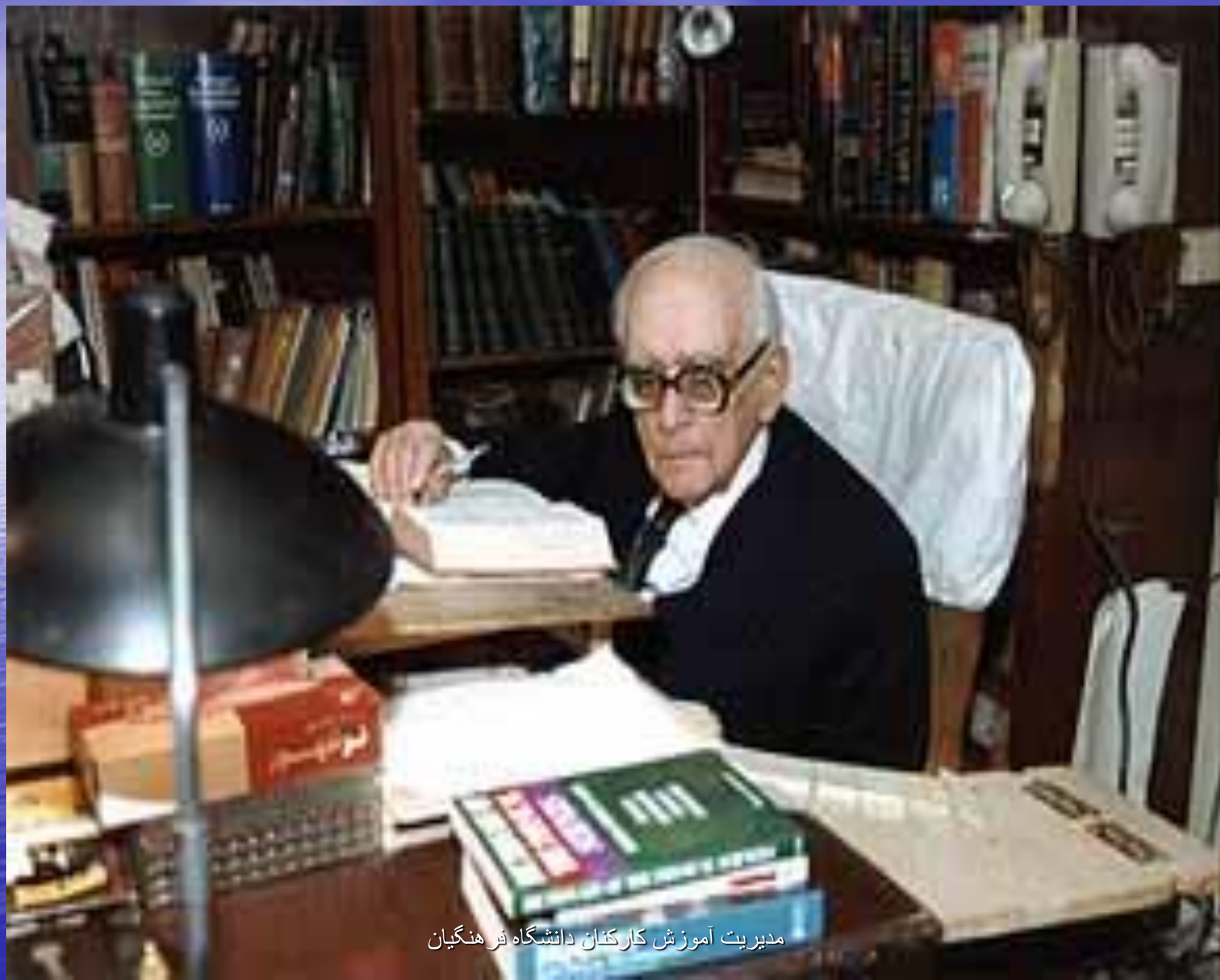
● فیلسوف بزرگ ما مرحوم علامه طباطبائی
هنگام فوت هنوز میز کارشان برقرار بود.



مدیریت آموزش کارکنان دانشگاه فرهنگیان



مدیریت آموزش کارکنان دانشگاه فرهنگیان



مدیریت آموزش کارکنان دانشگاه فرهنگیان



تصویری از آخرین لحظات جان پرفور حایی

منسورهای تپش قلب روشن است. شگفت اینکه در چنین حالتی در کمال حیرت پزشکان و متخصصین بیمارستان کانونال دانشگاه ژنو، پروفور حایی در آخرین لحظات حیات به چیزی جز مطالعه و افزایش دانش

عاشقش نمیشد. این تصویر منحصر به فرد را یکی از کارکنان خود بیمارستان به عنوان یک تصویر تکان دهنده و تأثیرگذار ثبت کرده است.

شام در کنار تخت استاد سرد شده است. ظاهراً دیگری نیازی به خوردن غذا نیست. پزشکان و مسوولان بیمارستان دانشگاه به این نتیجه رسیده اند که معالجه روی قلب استاد دیگر اثری ندارد.

لذا آنژیوپکت تزریق چند دارو برای ادامه تپش قلب از دست می افتد و آنژیوپکت تزریق مسکن درد از دست چپ ایشان و خارج و حتی مایک تامین اکسیژن که دیگر ریه ها قادر به تامین آن نبود را برداشته اند و تنها

مدیریت آموزش کارکنان دانشگاه فرهنگیان

تغییرات جهانی

تغییر در پارادایم زمان و دانش



پایه های قدیم کامیابی فرو ریخته است. در تمام طول تاریخ بشر، منشاء کامیابی دستیابی به منابع طبیعی مانند زمین، طلا یا نفت بوده است و ناگهان ورق برگشته و « دانش » و (زمان) به جای آنها نشسته است. این عصر، عصر صنایع انسان ساخته بر پایه دانایی و توانایی های ذهنی است. **بیل گیتس**، ثروتمند ترین مرد دنیا، مالک چیزهای معمولی نیست – نه زمین دارد نه طلا، نه کارخانه نه فعالیت صنعتی دیگر و نه ارتش و سپاهی!

این چندمین بار در طول تاریخ بشر است که ثروتمندترین مرد دنیا مانند برخی دیگر فقط **دانش** دارد و از **مدیریت زمان** بهره برده است و بس!!

مدیریت زمان؛ طلای کیهانی

Time Management;
Cosmic Gold



- در ایران باستان، اسطوره ای در رابطه با زمان وجود دارد: «اکرنه» و «زروان».
- «اکرنه» اسطوره زمان بی کرانه است
- و «زروان» اسطوره زمان لایتناهی.
- می دانید که آن زمان بهترین و مقدس ترین ها را به عنوان اسطوره مطرح می کردند، پس تردیدی نیست که زمان يك سرمایه و ذخیره است

سوال اساسی :

آیا شما زمان را مدیریت میکنید

یا زمان شما را؟

پایان قسمت اول