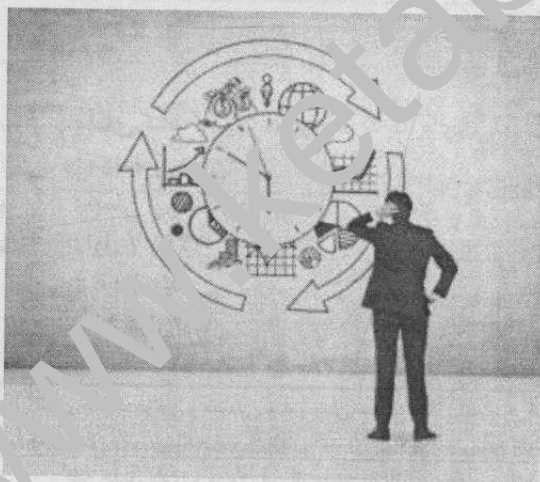


۱۵۹.۸۳۲
۹۷,۲,۲۹

الله الرحمن الرحيم

مهندسی زمان



ایمان ارجمند راد

نشر آقای کتاب

۱۳۹۷

سرشناسه : ارجمند راد، ایمان، ۱۳۶۰ -

عنوان و نام پدیدآور : مهندسی زمان / ایمان ارجمندراد.

مشخصات نشر : تهران: آقای کتاب، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری : ۶۴ ص.: مصور.

شابک : 978-600-8851-66-0

وضعیت فهرست نویسی : فیا

موضوع : مدیریت زمان

موضوع : Time management

ردیف بده کنگره : ۱۳۹۷ الف ۷/و ۶۹/HD

رده بندی دیویی : ۶۵۰/۱۱

شماره ثبت کتابخانه ملی : ۵۱۲۸۰۹۳

ناشر : آقای کتاب

عنوان : مهندسی زمان

مؤلف : ایمان ارجمند راد

نوبت چاپ : اول / ۱۳۹۷

تیراژ : ۲۰۰ جلد

قیمت : ۱۲ هزار تومان

شماره شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۵۱-۶۶-۰

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از

این اثر را بدون اجازه ناشر یا مؤلف، نشر یا پخش کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به ناشر و مؤلف است.

آدرس نشر و محل توزیع: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خ وحید نظری، پست بختیاری،

پلاک ۷، واحد ۱ تلفن و دورنگار: ۶۶۱۷۶۸۹۱

سایت: www.aghayeketab.com ایمیل: Info@aghayeketab.com

www.ghazayesalem.org

"مسئولیت صحت مطالب کتاب با مؤلف می باشد"



فهرست

۵	 سیاست‌گذاری
۶	 آزمون مهندسی زمان
۱۴	 درباره مدل طلایی موفقیت عصر
۱۷	 فصل ۱- معرفی زمان
۱۸	 معمای زمان
۲۰	 زمان ساعتی یا زمان حقیقی
۲۲	 زمان حقیقی (ذهنی)
۲۳	 چگونه می‌توانیم زمان انجام کارها را مدیریت کنیم ؟
۲۵	 فصل ۲- معجزه هدف نویسی
۲۶	 معجزه هدف نویسی
۲۸	 هدف خوشگل یا خوشمزه
۲۹	 ایجاد انگیزه برای رسیدن به اهداف
۳۰	 به اهداف خود معنا بدهید
۳۲	 تغییر نگرش
۳۴	 اهداف و قدرت باور
۳۶	 هدف نویسی در سه گام
۳۷	 فصل ۳- تکنیک های طلایی مدیریت زمان
۳۸	 یک برگ کاغذ سفید



- ۴۰ قانون پارکینسون
- ۴۱ تکنیک پومودورو
- ۴۲ بکارگیری اصل پارتنر
- ۴۴ دزدی از دزدان زمان
- ۴۵ کارگاه عادت: تغییر عادت های هدر دهنده زمان
- ۴۶ قانون مادر بزرگ
- ۴۷ خرد عادت
- ۴۹ مهندسی شکوفه
- ۵۱ تبر خود را تیز کنید
- ۵۳ جبر و اختیار
- ۵۴ قحطی آب و کتاب: هر دو را با هم بگیرید
- ۵۵ پروانه هایی که در زندگی تان بال میزنند را ببینید
- ۵۸ از سلف سرویس دنیا لذت ببرید
- ۶۱ منابع