

زمانی برای زن بودن

چگونه زنان موفق بیشترین استفاده

را از وقت خود می‌برند؟

نویسنده: لارا وندلر کام

مترجم: رویا کرمی

انتشارات تألیف

سرشناسه	: وندر کام، لورا Vanderkam, Laura
عنوان و نام پدیدآور	: زمانی برای زن بودن: چگونه زنان موفق بیشترین استفاده را از وقت خود می‌برند؟/ نویسنده لارا وندر کام؛ مترجم رویا کرمی.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات تالیف، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۲۷۴ ص: ۵/۲۱×۱۴؛ س.م.
شابک	: 978-622-6628-51-8
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: I know how she does it : how successful women make the most of their time,c2017
موضوع	: Work-life balance تعادل بین کار و زندگی Businesswomen زنان اهل کسب و کار Working mothers-- United States مادران شاغل-- ایالات متحده Women executives -- United States مدیران زن -- ایالات متحده Time management مدیریت زمان Success in business موفقیت در کسب و کار زنان در مشاغل -- ایالات متحده Women in the professions -- United States
شناسه افزوده	: کرمی، رویا، ۱۳۵۹-، مترجم
رده بندی کنگره	: ۴۹۳/۲۸۵۵
رده بندی دیویی	: ۶۵۰/۲۲۰۸۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۵۶۳۲۹۳

www.kerab.ir

مرکز نشر: تهران- خیابان انقلاب- خیابان روانمهر- کوچه دولتشاهی- پ ۵
تلفن: ۶۶۴۷۵۳۸۰ - ۶۶۴۱۵۳۶۴ موبایل: ۰۹۱۲۷۹۴۲۷۳۵



زمانی برای زن بودن

مترجم: رویا کرمی

ناشر: تالیف

ناظر فنی: لیلا حائری

نوبت و سال چاپ: اول / ۱۴۰۰

تیراژ: ۵۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۲۸-۵۱-۸

قیمت: ۹۵۰۰۰ تومان

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

۷		مقدمه
۱۱		فصل ۱: موزاییک
۳۹		کار
۴۰		فصل ۲: به دنبال تعادل واقعی باشید
۶۹		فصل ۳: مسئولیت زمان خود را بر عهده بگیرید
۱۰۲		فصل ۴: موفقیت را ممکن کنید
۱۳۳		خانه
۱۳۴		فصل ۵: آنجا باش
۱۶۵		فصل ۶: سخت نگیرید
۱۹۷		خوابیدن
۱۹۸		فصل ۷: خودتان را پرورش دهید
۲۲۴		فصل ۸: درک کردن موقعیت
۲۵۴		فصل ۹: بر کاشی‌ها مسلط شوید

مقدمه مترجم

موفقیت در کار و زندگی مستلزم داشتن ویژگی‌های فردی چون استعداد، پشتکار، هوش اجتماعی و عوامل محیطی متفاوتی است. یکی از مهم‌ترین و تعیین‌کننده‌ترین این عوامل، داشتن توانایی در مدیریت زمان و برقراری تعادل میان زندگی کاری و زندگی شخصی است.

در کتاب پیش‌رو، لارا وندرکام، مدیریت هر یک از مسئولیت‌های ما در زندگی مانند کار، فرزندپروری، همسرداری، اوقات فراغت و خانه‌داری را به‌مثابه قطعه‌ای از یک «موزائیک» در پروژه‌ای با همین نام نشان می‌دهد. در این پروژه از زنان موفق در هر دو جنبه زندگی کاری و شخصی و البته صاحب فرزند دعوت شده است تا ۱۶۸ ساعت (یک هفته) زندگی خود را جزءبه‌جزء به نگارش در بیاورند.

محقق سعی کرده است با مطالعه گزارش‌های شرکت‌کنندگان به اصول و تکنیک‌هایی دست یابد و راهبردها و استراتژی‌هایی را برای هم‌شرکت‌کنندگان و هم مخاطبین این کتاب ارائه دهد.

چند حقیقت ساده دربارهٔ این کتاب:

۱- نویسنده چه در فرایند پروژه موزائیک و چه در ارائه راهبردهای مدیریت زمان نه‌تنها عصر تکنولوژی را نادیده نگرفته است بلکه تلاش کرده تا مخاطب بیشترین بهره‌وری را در جهت موفقیت از آن برد.

۲- عنوان کتاب «زمانی برای زن بودن» است اما مخاطب آن فقط زنان نیستند. کمالینکه تعداد قابل‌توجهی از شرکت‌کنندگان آقایانی هستند که داوطلبانه گزارشات خود را برای نویسنده فرستاده‌اند. همچنین ایده‌های مطرح شده در این کتاب تنها برای زنان و مردان شاغل نیست.

۳- شرکت‌کنندگان با نوشتن ۱۶۸ ساعت جزءبه‌جزء زندگی‌شان، خود اولین

کسی هستند که به نقاط قوت و ضعف مدیریت زمان در کارهایشان پی می‌برند. پیشنهاد می‌کنم همین حالا دست بکار شوید و هم‌زمان با خواندن این کتاب خودتان را یکی از شرکت‌کنندگان تصور کنید و با ثبت ۱۶۸ ساعت متوالی، با توانایی‌ها و قابلیت‌های خودتان در تغییر و خلق عادت‌ها آشنا شوید.

درست زمانی پیشنهاد ترجمه این کتاب را قبول کردم که با وجود دغدغه‌ها و مشغله‌های کاری و شخصی به معنای واقعی و به طرز عجیبی با کمبود زمان مواجه شده بودم. در اینجا لازم می‌دانم از پیشنهاد سخاوتمندانه ناشر محترم و همکاری‌ها و مساعدت‌های ایشان کمال تشکر را داشته باشم. همچنین از همراهی و صبوری دوستان خوب ویراستار، صفحه‌آرا و طراح جلد در تیم حرفه‌ای نشر تألیف سپاسگزارم. در پایان از خوانندگان و صاحب‌نظران صمیمانه تقاضا دارم هر گونه انتقاد و پیشنهاد در خصوص ترجمه و معادل‌یابی اصطلاحات آن را با «نشر تألیف» یا از طریق ایمیل با مترجم میان بگذارید.

رویا کرمی

پاییز ۱۴۰۰

Roya.karami59@gmail.com

www.ketab.ir