

مدیریت زمان

کسب و کار در خانه

نویسنده

شیزه وو

مترجمین

بهزاد متین فر

نازنین خوشیخت



انتشارات راز نهان

۱۳۹۹

سرشناسه	وو، شیزه Wu, Shijiie
عنوان و نام پدیدآور	مدیریت زمان کسب و کار در خانه/مولف شیزه وو؛ مترجم بهزاد متین فر، نازنین خوشبخت.
مشخصات نشر	تهران: راز نهان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۵۹ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۲۷۸۱۰۱-۹
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
یادداشت	عنوان اصلی: Work at home time management.
موضوع	هدف و هدف گزینی (روان شناسی)
موضوع	Goal (Psychology)
موضوع	برنامه ریزی
موضوع	Planning
شناسه افزوده	متین فر، بهزاد، ۱۳۶۳ - مترجم
شناسه آردب	خوشبخت، نازنین، ۱۳۶۲ - مترجم
رده بندی کنگره	HD۶۹
رده بندی دیویی	۴۰۹۳/۶۵۱
شماره کتبخانی ملی	۷۳۹۹۶۶۷
وضعیت رکورد	فیپا

آدرس: میدان انقلاب، اول جاده خاور، کوچه دانشور، پلاک ۱۲، واحد ۳
شماره تماس: ۰۹۱۲۲۲۳۰۲۶۹ - ۰۹۱۲۲۲۳۰۱۸۴۱
آدرس الکترونیکی: raznahanbook@gmail.com
آدرس سایت: www.raznahanbook.com



که عنوان کتاب..... مدیریت کسب و کار در خانه
که نویسنده..... شیزه وو
که مترجمین..... بهزاد متین فر - نازنین خوشبخت
که صفحه آرا..... مانده طومار
که طراح جلد..... اعظم محمدی
که ناشر..... راز نهان
که شمارگان..... ۱۰۰۰ نسخه
که نوبت چاپ..... اول ۱۳۹۹
که قیمت..... ۲۵۰۰۰ تومان

ISBN: 978-622-278101-9

فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۰	شروع و تمرکز بر مدیریت کردن زمان
۱۰	آنچه تاجران موفق در آن مشترک هستند
۱۲	الف) از انگیزه خود استفاده کنید
۱۳	شروع و تمرکز بر انگیزه شغلی
۱۴	الهام بگیرید
۱۵	هدفگذاری کنید
۱۶	روی شبکه خود کار کنید
۱۷	پاداش خود را مطالبه کنید
۱۸	ورزش کنید
۱۹	خود را سازمان دهی کنید
۲۰	گوش کنید و یاد بگیرید
۲۲	به حرکت ادامه دهید
۲۳	ب) علاقه عامل کلیدی است
۲۳	قبلاً این کار را کرده‌ام
۲۴	شغل متناسب با خود را بیابید و به آن بچسبید
۲۵	هرگز فروشنده نباشید

- ۲۵ هنگامی که ضعیف هستید، نیرو به کار بگیرید.
- ۲۶ تشویقی ارائه دهید.
- ۲۷ برای تحول احتمالی آماده باشید.
- ۲۷ کار را به سرگرمی تبدیل کنید.
- ۲۸ (پ) یافتن تعادل.
- ۲۹ تعادل و کسب و کار.
- ۳۰ مردم و اجتماع.
- ۳۱ زندگی کاری و زندگی خانوادگی.
- ۳۴ (ت) هدف گذاری کردن.
- ۳۴ اهمیت هدف گذاری.
- ۳۵ قواعد هدف گذاری.
- ۳۵ قاعده اول: بدون ابهام باشد.
- ۳۶ قاعده دوم: قابل محاسبه باشد.
- ۳۶ قاعده سوم: دست یافتنی باشد.
- ۳۷ قاعده چهارم: مرتبط باشد.
- ۳۷ قاعده پنجم: سریع باشد.
- ۳۸ (ت) به جایی بروید که انرژی تان شمارا به آنجا میبرد.
- ۳۹ انرژی جسمانی.
- ۴۱ انرژی عاطفی.
- ۴۴ انرژی روحی.

- ۴۶..... انرژی معنوی
- ۴۷..... (ج) تنبلی را کنار بگذارید
- ۴۸..... زمان خود را عاقلانه مدیریت کنید
- ۴۹..... تنبلی یا ترس
- ۵۰..... غلبه بر تنبلی
- ۵۲..... (چ) برای کار زمان مقرر کنید
- ۵۳..... یک روال روزانه تعیین کنید
- ۵۴..... (ح) به یاد داشته باشید که لذت ببرید
- ۵۵..... گامهایی برای لذت بیشتر
- ۵۶..... نکات بیشتر برای لذت بردن
- ۵۷..... با احتیاط پیش بروید
- ۵۸..... نتیجه

مقدمه

حتی خواندن یک کتاب در رابطه با مدیریت زمان کاری است که بسیاری از صاحبان مشاغل در خانه باید برای انجام آن وقت بگذارند. در صفحات این کتاب خارق‌العاده، شما تکنیک‌ها، استراتژی‌ها، روش‌ها و ایده‌هایی برای انجام کارها با سرعت و کار آیی بیشتر از گذشته یاد خواهید گرفت؛ این استراتژی‌ها نه تنها کاربردی هستند، بلکه مستقیماً مفید نیز هستند. هنگامی که این دانش را کسب کردید و دانستید که چگونه از این تکنیک‌های قوی و منطقی به‌طور کافی استفاده کنید، تمام جنبه‌های زندگی خود را به طرز چشمگیری بهبود خواهید بخشید.

از ازل، برخی از خردمندترین انسان‌ها روی کره زمین زندگی خود را وقف یافتن پاسخی برای این سوال کرده‌اند،

"باید چگونه زندگی کنیم تا خوشحال باشیم؟"

به گفته زیگموند فروید، پدر روانکاوی و یکی از بانفوذترین و معتبرترین فیلسوفان قرن بیستم، انگیزه اصلی انسان‌ها "اصل لذت" است. اصل لذت دائماً به دنبال چیزهایی در زندگی است که لذت و احساسات خوب را به وجود می‌آورند.

در پایان، هرکس فقط خوشبختی می‌خواهد. مردم همواره زندگی خود را به دنبال ترکیبی کامل از عناصری می‌گذارند که به آن‌ها سبک زندگی موردنظرشان مانند پول، کار، سرگرمی، روابط، ورزش و انبوهی از دیگر

فعالیت‌ها را می‌دهد. این کتاب برای ارائه ایده‌هایی ارزشمند به شما نوشته شده است که می‌توانید بلافاصله استفاده از آن‌ها را شروع کنید. این ایده‌ها به شما کمک می‌کنند بتوانید مشاغل و سبک زندگی خود را سازمان‌دهی کنید تا به شما وسیله‌ای برای بیشتر به انجام رساندن کسب‌وکار در منزلتان دهد.

شروع و تمرکز بر مدیریت کردن زمان

مدیریت زمان ابزار ارزشمندی است که می‌توانید از آن برای ساختن یک کسب‌وکار خانگی عالی که با موفقیتی بزرگ و احساسی باورنکردنی از تحقق و پیروزی همراه است استفاده کنید. مدیریت مؤثر زمانی که صرف کار در کسب‌وکار خانگی خود می‌کنید، شما را به جایی که برای موفقیت نیاز دارید می‌رساند. پس‌ازاینکه بر این مجموعه از انضباط‌های شخصی تسلط یابید، می‌توانید به موفقیت در کسب‌وکار برسید که خوشحالی زیادی برای شما به ارمغان می‌آورد.

آنچه تاجران موفق در آن مشترک هستند

هرچه بیشتر در مورد تاجران موفق می‌آموزیم، بیشتر مشخص می‌شود که همه آن‌ها یک‌چیز مشترک دارند. همه افراد حرفه‌ای در کسب‌وکار برای زمان خود ارزش بسیاری قائل‌اند و دائماً در تلاش‌اند تا کنترل و سازمان‌دهی بیشتری داشته باشند.

نتیجه‌ای که ما به آن رسیدیم این است که موفقیت بدون مهارت کافی در مدیریت زمان غیرممکن است. تصور یک کسب‌وکار پررونق هنگامی که همه‌چیز به‌هم‌ریخته و بی‌نظم است دشوار است. وقتی نظم و انضباطی را که برای

مدیریت زمان □ ۱۱

مدیریت زمان به زمان نیاز دارد، ایجاد می‌کنید، هم‌زمان چندین عادت که شما را به‌سوی ثروت، پیروزی و موفقیت کلی در کسب‌وکار خانگی‌تان هدایت می‌کند، برمی‌گزینید.

توسعه مهارت‌های کافی مدیریت زمان، زمانی شروع می‌شود که شما متوجه شوید مدیریت زمان و کسب‌وکارتان درواقع مدیریت زندگی شماست. شما باید از این ارزشمندترین هدیه خود مراقبت کنید. بن فرانکلین آن را به بهترین نحو بیان کرد هنگامی که گفت، "آیا زندگی را دوست داری؟ پس وقت را هدر نده، چراکه این همان چیزی است که زندگی از آن ساخته شده است."

مادامی که شما بر مدیریت زمان مسلط می‌شوید، به‌طور هم‌زمان کنترل کامل بر کسب‌وکار، آینده و کل زندگی خود را آغاز می‌کنید. این کتاب هر آنچه را که برای تسلط بر مهارت‌های مدیریت زمان در کسب‌وکار خود به آن نیاز دارید به شما ارائه می‌دهد. همان‌طور که در حال خواندن هستید، تصور کنید که چگونه می‌توانید این ایده‌ها را بلافاصله در کسب‌وکار خود اعمال کنید. به یاد داشته باشید که نکات کلیدی را یادداشت کنید. راحت باشید این کتاب را بارها و بارها بخوانید تا زمانی که بتوانید ایده‌ها را درونی کنید و همه آن‌ها را به‌طور دائمی به خاطر بسپارید. هر چه باشد، یکی از مهم‌ترین جنبه‌های یادگیری، تکرار با فاصله است.

با تسلط بر مهارت‌های مدیریت زمان، شما برای کار در کسب‌وکار خانگی با افزایش کارایی و موفقیت بزرگ آماده می‌شوید. این باعث می‌شود شما خود را مانند یک فرد جدید، با دیدگاهی کاملاً جدید درباره کسب‌وکار و نیز زندگی

احساس کنید. شما قادر خواهید بود کنترل کامل را در دست بگیرید و کارهای کسب‌وکار خانگی خود را بیش از حدی که تصور می‌کردید، به انجام برسانید.

الف) از انگیزه خود استفاده کنید

اگر شما مانند اکثر مردان و زنان کاسب امروزی هستید، به نظر می‌رسد انگیزه شما با تغییر تمرکز شما از یک پروژه کسب‌وکار به پروژه دیگر، فرازوفرودهایی دارد. شکی نیست که شما در کل به کسب‌وکار علاقه‌مند هستید، اما بسیاری مرکز ماندن بر روی یک کسب‌وکار موردعلاقه را دشوار می‌دانند و نمی‌توانند برای مدتی طولانی به یک فعالیت ادامه دهند. این امر عمدتاً به این دلیل است که صبر و تحمل یک فرد تمایل به فرازوفرود دارد و علایق تقریباً روزانه تغییر می‌کنند.

به‌طور مشابه، برخی دیگر از افراد درحالی‌که با یک سری کارها مرتباً در کشمکش هستند مدام به ساعت نگاه می‌کنند و دعا می‌کنند ای کاش زمان خروج سریع‌تر فرا برسد. حال، اگر سر حوصله هستید، می‌توانید یک سری از فعالیت‌ها را که به‌اندازه کافی مهیج هستند و می‌توانند کار شما را لذت‌بخش کنند بیابید، هرچند این رویداد نادر است. وقتی کارهای محوله شما باحال و حوصله شما مطابقت ندارد، انجام آن در طول روز کاری دشوار است. هنگامی که کسب‌وکار خانگی خود را اداره می‌کنید، آزادی بیشتری نسبت به زمانی که برای یک کارفرمای بیرونی کار می‌کرده‌اید دارید. بزرگ‌ترین مزیت آن این است که هر زمان که بخواهید می‌توانید روی هر آنچه می‌خواهید کار کنید.