

برنامه‌ریزی به روش بهینه‌باش

افزایش بهره‌وری و بهبود عملکرد در مدیریت زمان

نویسنده: محمد جواد افتخاری کنزری

www.ketab.ir

سرشناسه	:	۱۳۷۲-افتخاری کنزرکی، محمدجواد،
عنوان و نام پدیدآور	:	برنامه‌ریزی به روش بهینه‌باش/ نویسنده محمد جواد افتخاری.
مشخصات نشر	:	۱۴۰۰. تهران: نوآوران سینا،
مشخصات ظاهری	:	۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.؛ ۲۴۵ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۷۳۱۲-۵۶-۰
وضعیت فهرست نویسی	:	فیها
موضوع	:	برنامه‌ریزی
موضوع	:	Planning
موضوع	:	مدیریت زمان
موضوع	:	Time management
موضوع	:	بهره‌وری
موضوع	:	*Productivity
رده بندی کنگره	:	HD۳۰/۲۸
رده بندی دیویی	:	۳۳۰/۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۷۷۴۳۸۷۰
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیها

برنامه‌ریزی به روش بهینه باش
(افزایش بهره‌وری و بهبود عملکرد در مدیریت زمان)

نویسنده : محمد جواد افتخاری

صفحه آرا: سمیه سعیدی گراغانی

ناشر : نوآوران سینا

نوبت چاپ : تابستان ۱۴۰۰

شمارگان : ۱۰۰

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۱۲-۵۶-۰

چاپ : طرح و رنگ

قیمت : ۶۸ هزار تومان

مقدمه

ما در عصر انبوه اطلاعات زندگی می‌کنیم. هر بار که تلفن همراه یا لپ‌تاپمان را روشن می‌کنیم، بلافاصله انبوهی از اعلان‌های مختلف از شبکه‌های اجتماعی مختلف میبینیم؛ یا پیامک‌های تبلیغاتی متفاوتی به چشممان می‌خورد و ذهن ما را هر کجا که دلش بخواهد می‌برد! و کافی است بخواهیم به سراغ یکی از آنها برویم تا زمان بسیار زیادی را از دست بدهیم. برای کارهایی که ارزش چندانی ندارند.

شبکه‌های اجتماعی به نوبه خودشان ساعت‌های بیشماری از روزمان را به خودشان اختصاص می‌دهند و ما را ساعت‌ها سرگرم خود می‌کنند درحالی‌که می‌دانیم که تمام این ساعت‌هایی که در شبکه‌های اجتماعی سپری می‌کنیم می‌توانند روی زندگی خودمان و دیگران اثرات بسیاری داشته باشند!

احتمالاً بسیار شنیده‌اید که اگر روزی ده دقیقه برای یادگیری زبان انگلیسی (یا هر زبان دیگر) صرف کنیم، در عرض سه سال می‌توانیم به آن زبان مسلط شویم! اما نکته اینجا است که چرا ما این کارها را انجام نمی‌دهیم؟ چند سال از عمرمان گذشته است؟ چند زبان زنده دنیا را آموخته‌ایم؟ اگر زبان دیگری نیاموخته‌ایم، این ساعت‌های گران‌بها و دقیقی که می‌توانستند زندگی ما را چه در حرفه‌مان و چه در روابطمان اثرگذار باشند را صرف چه کاری کرده‌ایم؟ احتمالاً صرف تلویزیون دیدن کرده‌ایم یا در شبکه‌های اجتماعی آن را گذرانده‌ایم. اکنون چه اثر مثبتی از این زمان ما باقی مانده است؟

برنامه‌ریزی قصد دارد که به مرور از این زمان‌های بیهوده گذرانده شده استفاده کند تا ما را به آرامی به شخصی تبدیل کند که می‌خواهیم باشیم. در ادامه کارهایی که همیشه در فکر انجام آنها بوده‌ایم را به انجام برسانیم. بیاید با آغاز این کتاب و پر کردن جدول‌های آن به سمت استفاده بهینه از زمان و بهره‌وری شخصی خود پیش رویم. باعث افتخار ماست که نظرات و پیشنهادات شما خواننده گرامی را در چاپ‌ها و ویرایش‌های بعدی این کتاب با عشق و علاقه اعمال کنیم.

محمد جواد افتخاری - بهار ۱۴۰۰

www.ketab.ir