

مدیریت زمان در ۲۰ دقیقه

استراتژی‌های ساده برای افزایش بازدهی در کارهای
روزانه، بالا بردن خلاقیت و ایجاد زمان اضافی بین کارها

هالی ریزم هانا

ترجمه‌ی حسین فلاح

www.ketab.ir

سرشناسه: هانا، هالی ریزم Hanna, Holly Reisem

عنوان و نام پدیدآور: مدیریت زمان در ۲۰ دقیقه (استراتژی‌های ساده برای افزایش بازدهی در کارهای روزانه، بالابردن خلاقیت و ایجاد زمان اضافی بین کارها) / هالی ریزم / هانا / ترجمه حسین فلاح

مشخصات نشر: تهران: نشر راه طلایی ۱۴۰۰

مشخصات ظاهری: ۱۴۷ ص

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۱۸۲-۲-۰

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت‌ها: عنوان اصلی: Time management in 20 minutes a day: simple strategies to increase Productivity, enhance creativity, and make your time your own, 2019

موضوع: مدیریت زمان Time management

شناسه افزوده: فلاح، حسین، ۱۳۶۴، - مترجم

رده‌بندی کنگره: HD ۶۹

رده‌بندی دیویی: ۶۵۰/۱۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۳۱۷۰



مدیریت زمان در ۲۰ دقیقه

نویسنده: هانی ریزم هانا

مترجم: حسین افلاج

طراح جلد و صفحه‌آراء: مهین حسن زاده

لیتوگرافی: اطلس

چاپ: رامین

چاپ اول: ۱۴۰۰

قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۱۸۲-۲-۰

همه حقوق چاپ و نشر این اثر محفوظ و در اختیار نشر راه طلایی است.

آدرس: خیابان گرگان جنوبی، خیابان شهید نیکزاد اسکویی، پلاک ۶، واحد ۴

تلفن: ۷۷۶۲۹۳۳۲

 golden way-publication

goldenwaypublications@gmail.com

فهرست

۱۱	مقدمه‌ی مترجم: فرصت‌ها مانند آبرو گذرند.....
۱۵	مقدمه‌ی نویسنده‌ی کتاب.....
۱۹	روش استفاده از این کتاب.....
۲۷	فصل اول: به ایمیل‌های خود حمله‌ور شوید!.....
۴۷	فصل دوم: برای خود اهداف روزانه تعیین کنید!.....
۶۵	فصل سوم: اولویت‌ها را تجزیه کنید!.....
۸۵	فصل چهارم: نظم و ترتیب.....
۱۰۱	فصل پنجم: جلسات را مدیریت کنید!.....
۱۱۷	فصل ششم: تمرکز کنید.....
۱۳۱	نتیجه‌گیری: خودتان را به یاد داشته باشید.....
۱۴۵	تقدیر و تشکر.....
۱۴۷	درباره‌ی نویسنده.....

مقدمه‌ی مترجم

فرصت‌ها مانند ابر درگذرند!

کتاب پیش رو با نام "مدیریت زمان روزانه در بیست دقیقه" کتابی خاص در حوزه‌ی مدیریت زمان است، خاص از این جهت که نیازی نیست برای استفاده از آن، دانش مدیریتی خاصی داشته باشید، من در بین کتاب‌های مدیریتی که برای عموم مردم نوشته می‌شوند، کم دیده‌ام کتابی چنین کاربردی، همه‌فهم، روان و به‌روز باشد. انتخاب این کتاب را مدیران محترم انتشارات راه طلایی جناب آقای حسام کاظمی هستم. هنگامی که ایشان پیشنهاد ترجمه‌ی این کتاب را به من دادند، با خواندن کتاب تصمیم گرفتم تا کتابی متفاوت در عرصه‌ی مدیریت، به‌ویژه مدیریت زمان را ترجمه کنم، بدان امید که خوانندگان داخل ایران نیز از دانش، ابزارها، روش‌ها و راهبردهای روز مدیریت در زمان، بهره‌مند شوند. برخی مطالب این کتاب، گویی خاص این روزهای کرونا، قرنطینه، دورکاری و تغییر سبک زندگی مردم نوشته شده است. کشور ما نیز از این دوره‌ی عجیب در تاریخ و به تبع آن، تغییر سبک زندگی مردم، دور نمانده است. لذا ترجمه‌ی این کتاب برای خواننده‌ی فارسی‌زبان در ایران، امری لازم می‌نمود.

با توجه به نوع مطالب نوشته شده در کتاب، لازم است بعضی از مواردی که

در ترجمه مدّ نظرم بوده‌اند را برایتان توضیح دهم. لذا ممنون می‌شوم اگر حوصله کنید و علاوه بر خود کتاب، این چند سطر را نیز بخوانید تا بهره‌ی بیشتری از مطالب کتاب ببرید.

از آن جایی که بسیاری از مطالب کتاب در حوزه‌ی فناوری‌های جدید است، لغات و اصطلاحاتی در آن به کار رفته است که فهم آن برای طیف‌های مختلف مخاطب فارسی‌زبان، ممکن است تفاوت داشته باشد. یک دسته از مفاهیم، اصطلاحات و واژه‌ها را «همه‌ی مخاطبان» نمی‌دانند؛ این می‌تواند به علت میزان آشنایی آن‌ها با فناوری روز باشد. از این رو در این کتاب با چند نوع پاورقی روبه‌رو خواهید شد:

- بعضی از مخاطبان با واژه‌های انگلیسی رایج در فناوری آشنا هستند (اپلیکیشن، نوتیفیکیشن و...)؛ اما چون هنوز معادل فارسی آن‌ها در جامعه رایج نشده، سعی شده معادل فارسی آن واژه‌ها ابتدا در پاورقی بیاید و از آن به بعد در متن اصلی، معادل فارسی استفاده گردد و خواننده به مرور در طول خواندن کتاب متوجه شود که مثلاً معادل اپلیکیشن در فارسی، کارافزار (برنامک) است. این کتاب قرار است سال‌های سال خوانده شود. شاید ۱۰ سال قبل استفاده از واژه‌هایی چون رایانه یا پیامک چندان مرسوم نبود و به جای آن‌ها کامپیوتر و اس‌ام‌اس به کار می‌رفت، اما الآن استفاده از آن‌ها رایج شده است.

- بعضی از اصطلاحات انگلیسی مربوط به فناوری، معادل فارسی تثبیت شده دارند و سعی شده در ترجمه از آن‌ها استفاده گردد؛ مانند نرم‌افزار، گوشی هوشمند، شبکه‌های اجتماعی و...

- بعضی از توضیحات، مربوط به اسامی یک دسته از شرکت‌ها، سرویس‌ها، وب‌سایت‌های مختصّ کشور آمریکاست و ممکن است مخاطب ایرانی اطلاعی درباره‌ی آن نداشته باشد (آمازون، فرسلی، اسنپ کیچن و...)

- بعضی از توضیحاتی که در پاورقی آمده است، مربوط به گروهی از برنامک‌های

بسیار جدید است و حتی ممکن است کاربران به‌روز تکنولوژی نیز از وجود آن‌ها آگاه نباشند: (Brain.fm و...)

- برخی از پاورقی‌ها، توضیحات مربوط به یک سری از مفاهیم مختص به سبک زندگی آمریکایی است و طبیعی‌ست که خواننده‌ی ایرانی چندان اطلاعی از آن‌ها نداشته باشد. (مینیموم پیمنت^۱ (حداقل پرداخت) برای کردیت کارد، نوع شستن لباس و لاندری...). با تجربه‌ی چندساله‌ام از زندگی و تحصیل در آمریکا، سعی کرده‌ام این موارد را حتی‌المقدور ساده و نزدیک به سبک زندگی ایرانی توضیح دهم.

- بعضی دیگر از پاورقی‌ها، مربوط به کلمات و اصطلاحاتی هستند که هنوز برابرنهاد یا معادلی برای آن‌ها تعریف نشده است. برای این اصطلاحات سعی شده علاوه بر این‌که در پاورقی اصل واژه‌ی انگلیسی آورده شود، در متن نیز به‌صورت «تعریف» و «جمله» ترجمه شوند و نه «تک‌کلمه». هر جا این امر میسر نبوده، توضیحات بیشتر در پاورقی آمده است (مثلاً Spreadsheet، یا Screen Time). در انتها، از پدر، مادر و همسر عزیزم تشکر می‌کنم که با کمک‌های بی‌دریغ‌شان یاری‌گر من در ترجمه‌ی این کتاب بودند. از همیشه استادِ کران‌قدم، آقای دکتر موسوی متشکر و ممنونم که تفکر انتقادی و کار با واژه و متن را به من آموخت. از دوست فاضلم جناب آقای دیوید رایس^۲ متشکرم که بعضی از مسائل مبهم در کتاب را برایم توضیح داد. از مترجم فرهیخته، سرکار خانم فوزان کایدپور نیز سپاس‌گزارم که زحمت بازنگری ترجمه را انجام دادند. سپاس بی‌کران نثار آقایان مرتضی شاهین‌نیا و امید فرهنگ عزیزم که با تسهیل امور و بازخوانی ویراست متن فارسی کمک شایانی به من کردند و ترجمه‌ی این کتاب بی‌حضورشان ممکن نبود؛ بی‌اندازه قدردان‌شان هستم.