

مدیریت زمان، مدیریت زندگی

روشی راهگشا برای رسیدن به نتایج بهتر و
سریع‌تر در هر یک از جنبه‌های زندگی

برایان تریسی

مهدی قراچه‌داغی

نشر ذهن‌آویز

تهران، ۱۳۹۶

سرشناسه: تریسی، برایان، ۱۹۴۴ - م.
 عنوان و نام پدیدآور: مدیریت زمان، مدیریت زندگی: روشی راهگشا برای رسیدن به نتایج بهتر و سریع‌تر در هر یک از جنبه‌های زندگی / برایان تریسی؛ ترجمه مهدی قراچه‌داغی؛ ویراستار شهلا ارژنگ.
 مشخصات نشر: تهران: ذهن آویز، ۱۳۹۶.
 مشخصات ظاهری: ۱۹۲ ص.
 شابک: 978-600-118-218-1
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
 یادداشت: عنوان اصلی:

عنوان دیگر: روشی راهگشا برای رسیدن به نتایج بهتر و سریع‌تر در هر یک از جنبه‌های زندگی.
 موضوع: خودسازی (Self-actualization Psychology)
 موضوع: مدیریت زمان - موفقیت Success
 شناسه افزوده: قراچه‌داغی، مهدی، ۱۳۲۶ -، مترجم.
 رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۶ ق ۴ / ۶۳۷ BF
 رده‌بندی دیویی: ۶۵۰/۱
 شماره کتابشناسی ملی: ۴۷۰۵۵۶۳

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Master your Time, Master your Life

مدیریت زمان، مدیریت زندگی

by

Brian Tracy

Published by A Tarcher
Perigee Book in USA., 2016

ویراستار: شهلا ارژنگ
 آماده‌سازی و اجرا: پژمان آرایش
 طرح جلد: سوگل علمی
 مدیر تولید: عماد درنایی
 چاپ اول: تابستان ۱۳۹۶
 شمارنسخه‌های این چاپ: ۳۰۰

حق چاپ برای نشر ذهن آویز محفوظ است
 مرکز بخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات
 تلفن و دورنگار: ۷۷۳۵۴۱۰۵
 قیمت: ۱۶,۰۰۰ تومان

فهرست

مقدمه: انواع مختلف زمان	۱
۱: برنامه‌ریزی راهبردی و زمان مدیریت	۹
۲: زمان مولد - کار بیشتری انجام دهید	۳۳
۳: زمان بهبود درآمد	۵۵
۴: اوقات فراغت	۷۱
۵: زمان کار	۸۱
۶: زمان خلاق	۹۷
۷: زمان حل مسئله و تصمیم‌گیری	۱۱۹
۸: زمان خانواده	۱۳۳
۹: زمان استراحت و آرامش	۱۵۳
۱۰: زمان آرامش	۱۶۹
خلاصه	۱۷۹

این زمانی عالی برای زندگی کردن است. هرگز به اندازه این روزگار فرصتی مناسب برای رسیدن به تفهیمان وجود نداشته است. بیش از هر نسلی در گذشته شما می‌توانید بیشتر عمر کنید و بیشتر از زندگی لذت ببرید. پیشرفت‌های مدرن در پزشکی و مراقبت‌های بهداشتی سبب شده که افراد بیشتری تا هشتاد و نود سالگی عمر کنند. شمار کثیری از مردم یکصد سالگی را هم پیش‌تر می‌گذارند - چیزی که قبلاً باور نکردنی بود.

اما به رغم همه این فرصت‌های مناسب برای رسیدن به رفاهیت، شکوفایی مالی، عمر طولانی و خوشبختی، شما هم با احسان زیاد مانند اغلب مردم فکر می‌کنید: کار بیش از اندازه و زمان بسیار اندک. به خاطر رشد انفجاری اطلاعات، فناوری و رقابت، میزان تغییر بقدری است و به اندازه‌ای شتاب گرفته که توانایی برابری کردن با آنرا ندارید.

امروزه باید درباره زمان فکری نو بکنیم، چرا که هر مقطعی از زندگی فکر نو می‌طلبد.

ما به این نتیجه رسیده‌ایم که هر فعالیت و هر مسئولیتی در زندگی شما مستلزم آن است که روشی خاص در برخورد با زمان اتخاذ کنیم و این در صورتی است که بخواهیم در هر کاری که می‌کنیم بیشترین بهره‌برداری را نصیب ببریم.

شما برای هدف‌گذاری و تصمیم‌گیری درباره اینکه به واقع چه می‌خواهید به زمانی خاص و نیز برای تعیین اولویت‌های خود و توجه به کارهای روزمره و انجام دادن آنها به نوع دیگری از زمان احتیاج دارید. شما برای برتری، تبادل با دیگران، برای برقراری ارتباط با اطرافیان و برای دانا تر، به نوعی زمان و برای تنها بودن با افراد خانواده و بسر بردن در کنار کسی که بیشترین رابطه را با آنها دارید به زمانی از نوع دیگر احتیاج دارید.

انواع مختلف زمان اغلب شبیه آب و روشن هستند، با هم به خوبی ترکیب نمی‌شود.

اگر از زمان به شکل مطلوب و درست استفاده نکنید، برایتان ناراحتی، شکست و ناکامی و عدم کارایی به همراه می‌آورد.

کیفیت زندگی شما

کیفیت زندگی شما تا حدود زیاد با کیفیت مدیریت زمان شما مشخص می‌گردد. اما مدیریت زمان در واقع مدیریت شخصی است، مدیریت

زندگی است. مدیریتی است که بر خود اعمال می‌کنید. اگر زمان خود را به خوبی و به درستی کنترل نکنید، کنترل هر چیز دیگر برایتان دشوار می‌شود.

خوشبختانه غنی‌ترین و موفق‌ترین شخص نیز در دنیا روزش از ۲۴ ساعت تشکیل می‌شود. تفاوت میان موفقها و ناموفقها این است که اشخاص موفق که گاه امکانات بالقوه کمتر و فرصتهای مطلوب کمتر هم دارند اغلب به مراتب از دیگران درآمد بیشتری دارند زیرا از زمانشان استفاده بهر می‌کنند.

مهمترین مهارت شما توانایی شما در فکر کردن است. یعنی توانایی شما در انتخاب مهارت از غیر مهم است.

روانشناسان معتقدند که میزان عزت نفس شما - اینکه چقدر خودتان را دوست دارید و به خودتان احترام می‌گذارید - معیار اصلی برای خوشبختی در عرصه زندگی است. کلید رسیدن به عزت نفس احساس خودتوانمندی است. اطمینان از اینکه می‌توانید بر زندگیتان مسلط شوید، به هدفهایتان برسید، وظایفتان را انجام دهید و به نتایجی که از شما انتظارش می‌رود و شما آنها را از خود انتظار دارید برسید.

بزرگترین و ارزشمندترین دارایی مالی شما توانایی کسب درآمد است و این توانایی رسیدن به نتایجی است که دیگران به خاطر آن به شما پول می‌دهند.

توماس ادیسون زمانی نوشت: «فکر کردن سخت‌ترین کاری است

که وجود دارد. به همین دلیل است که اغلب مردم ترجیح می‌دهند بمیرند و فکر نکنند.»

طرز فکر شما درباره زمان و انواع راههای احتمالی برای استفاده از زمان اثربخشی و کیفیت زندگی شما را تعیین می‌کند.

بایستید و فکر کنید

اغلب مردم واکنشی هستند. وقتی در پیرامون آنها اتفاقی می‌افتد، بلااصله از خود واکنش نشان می‌دهند.

راه ۴: در کمال زمانی که در اختیار دارید و زندگیتان این است که قبل از آنکه واکنشی نشان دهید کمی مکث کنید و بیندیشید. این به شما مربوط است که در لحظه از زندگی خود را چگونه صرف کنید. مورخ انگلیسی، آرنولد توین بی، برنده جایزه نوبل برای نگارش کتاب ۱۲ جلدی مطالعه تاریخ است. در این کتابها درباره پیدایش و افول ۲۳ امپراطوری و تمدن بزرگ در یک بازه زمانی ۲۵۰۰ ساله بحث شده است. توین بی به این نتیجه رسید که یک دوره قابل پیش‌بینی برای هر امپراطوری از پیدایش تا افولش وجود دارد. توین بی نشان داد که هر تمدن بزرگ از شرایطی کوچک شروع شد. این تمدنها در شروع کارشان به اندازه یک قبیله یا دهکده بود که با نشان دادن واکنش مؤثر به چالشهای بیرونی - اغلب قبایل و سایر دشمنان انسانی رشد کردند و به موقعیت تسلط بر سرزمینها و توده‌های بزرگ مردم رسیدند.

برای مثال امپراطوری مغولها که بزرگترین امپراطوری ارضی در جهان است با سه نفر شروع شد - تموچین، مادرش هولون و برادر کوچکترش و این زمانی بود که یک قبیله دیگر از مغولان دهکده آنها را با خاک یکسان کرد. از شروع یک شکست، تموچین که بعداً به چنگیز خان شهرت پیدا کرد، امپراطوری مغول را از ژاپن تا چین، هند، شرق عظم روسیه و خاورمیانه تا مناطق مدیترانه و دانوب گسترش داد.

انتخابها: خدمات شما در حکم همه چیزند

این موضوع درباره شما و زندگی شما هم صدق می کند. تا زمانی که به چالشهای ادامه دار زندگی روزانه و کارتان پاسخ مؤثر بدهید، با فراست تر می شوید و با توانایی بیشتری به سوی تحقق توانمندیهای بالقوه خود حرکت می کنید.

بیش از هر چیز دیگر موفقیت شما در توانمندیت و بلندمدت با طرز برخورد شما با مشکلات ناچاری و غیرقابل اجتناب چالشهای زندگی روزانه رابطه دارد.

در این کتاب با مجموعه ای از بهترین روشهای استفاده از زمان و اصول مدیریت زمان آشنا می شوید. اینها همان راهکارهای مدیریت زمان هستند که موفق ترین و خوشبخت ترین مردم جامعه ما از آن بهره گرفته اند.

با استفاده از این روشها و راهکارها بر زمان و زندگی خود مسلط

می‌شوید و در یکی، دو سال آینده بیش از اغلب اشخاص، در چندین سال و یا در همهٔ عمرتان بهره می‌برید.

وقتی درباره موقعیت زمانی خود آگاهی بیشتری بدست می‌آورید، وقتی می‌آموزید که چگونه به مؤثرترین شکل با رخدادهای زندگی خود روبه‌رو گردید، با اعتماد به نفسی بیش از هر زمان دیگر به استقبال مشکلات زندگی می‌روید.

www.ketab.ir