

کلیدهای طلایی مدیریت زمان

یان فلمینگ

مهرین خالصی

Fleming, Ian

فلمنینگ، یان

کلیدهای طلایی مدیریت زمان / نویسنده یان فلمنینگ، مترجم مهین خالصی. - تهران: چیحون، ۱۳۸۴.

ISBN: 964-8554-90-0

Time management pocketbook.

عنوان اصلی:

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات قبلی.

۱. وقت - - تنظیم. ۲. مدیران - - تنظیم وقت. الف. خالصی، مهین، مترجم. ب. عنوان.

۶۵۸/۴۰۹۳

HD۶۹/۷۸۸

۱۳۸۴

۸۴-۷۷۸۴

کتابخانه ملی ایران



انتشارات چیحون

تهران: خیابان انقلاب، مقابل دانشگاه تهران، پلاک ۱۴۲۴

تلفن: ۶۶۴۰۲۵۳۲ فکس: ۶۶۴۸۰۸۷۰

Email: Info@jeihoon.com

Website: www.jeihoon.com

کلیدهای طلایی مدیریت زمان

یان فلمنینگ

مهین خالصی

تاریخ چاپ: ۱۳۸۴، تیراژ: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول، قیمت: ۸۰۰ تومان

شابک: ۹۶۴-۸۵۵۴-۹۰-۰

کلیه حقوق محفوظ است.

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان	فهرست
۴۳	کنترل ارتباطات	۷	مدیریت زمان	
۸۳	کنترل کار با دیگران	۱۳	مدیریت کاری که انجام می‌دهید	
۱۰۳	مدیریت روزانه	۳۳	مدیریت جایی که در آن کار می‌کنید	



فشارهای وارد بر زمان ما

ما روزی بیست و چهار ساعت وقت داریم تا عمر خود را سپری کنیم، ۸۶ هزار و ۴۰۰ ثانیه. بسیاری از ما مصمم هستیم تا آن جایی که امکان دارد همه ساعات خود را پُر کنیم در حالی که مقداری از این زمان را اوقات فراغت تشکیل می‌دهد، با این وجود، کار بخش عمده‌ای از زندگی بسیاری از افراد را اشغال کرده است.

مهم‌تر از همه، با وجود تلفن‌های همراه و ایمیل، ما عملاً بیست و چهار ساعته در دسترس هستیم. غالباً مشکل می‌توان تشخیص داد در کجا کار پایان می‌یابد و کجا اوقات فراغت شروع می‌شود.

به شکلی فزاینده، افراد قادر نیستند از کار دست بردارند حتی در تعطیلات. تکنولوژی، همه ما را در هر کجای دنیا که باشیم در دسترس قرار داده است.



مسبب این حالت چه چیز می‌تواند باشد؟ احساس فشار به خاطر موفقیت در تلاش معاش یا اعتقاد به ناگزیر بودن هر کدامان در این راه است؟ واقعیت این است که سخت‌کوشی موفقیت را تضمین نمی‌کند، بلکه حتی می‌تواند باعث تنش ناخواسته شود و ما را نسبت به حوادث آسیب‌پذیر کند.

بنابراین مشکل چیست و چرا تشویش؟