

فرمان چهارم

مجموعه کتاب های ده فرمان موفقیت

زمان را

مدیریت کن

ده توصیه کاربردی برای برنامه ریزی زمانی
و بیشترین استفاده از وقت

نویسنده: تالن میداثر

مترجم: شکیار حمت آبادی

میرشاهه	میدانو، تالان Miedanar, Talane
عنوان و نام پدیدآور	زمان را مدیریت کن : ده توصیه کاربردی برای برنامه‌ریزی زمانی و بیشترین استفاده از وقت نویسنده تالان میدانو : مترجم شکیبا رحمت‌آبادی،
مشخصات نشر	تهران: سروزمین من، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	۲۵ ص.
قروصت	مجموعه کتابهایی ده فرمان موفقیت: [ج ۱].
تاریک	۱۶۰۰ ریال ۶-۶-۹۲۵۵۲-۶۰۰-۹۷۸-۶۰۰
وضعیت فهرست نویسی	آلیا
یادداشت	کتاب "انجمن ترجمه فلسفی از کتابی "Coach yourself to success : 101 tips from a personal coach for reaching your goals at work and in life قبلا به صورت کامل ترجمه و منتشر شده است.
موضوع	موفقیت - جنبه های روان شناسی
موضوع	خودسازی
موضوع	خود راهبری
شناسه افزوده	رحمت‌آبادی، شکیبا ۱۳۹۹ - مترجم
شناسه افزوده	مجموعه کتابهایی ده فرمان موفقیت: [ج ۱].
رده بندی کنگره	۱۳۹۲ ج ۱/۲۵۰۴۷۵ / BF۶۲۷
رده بندی دیویی	۱۵۸۱
شماره کتابشناسی ملی	۳۴۰۱۹۸

ده فرمان موفقیت (فرمان چهارم)

زمان را مدیریت کن

نویسنده: تالن میخانر

مترجم: شکیار حمت آبادی

ویراستار: نسیمه فضل‌اللهی

طراح گرافیک: علی هاشمی شهرکی

صفحه آرا: پوریا امیرزاده

نمونه خوان: الهام مختاری

نشانی ناشر: تهران، خیابان صافی همیشه

کوی غزال، پلاک ۵ تلفن: ۷۷۶۱۸۹۰۸

smnpub@gmail.com

چاپ و صحافی: چاپ طهرانی

چاپ اول: ۱۳۹۴

شمارگان: ۵۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۵۵۳-۸-۶

قیمت: ۲۹۰۰۰ ریال

فصل و چاپ نوشته‌ها منوط به اجازه رسمی از ناشر است



فهرست

۹	درباره نویسنده
۱۰	درباره ده فرمان موفقیت
۱۳	مقدمه
۱۹	برنامه زمانی تان را دنبال کنید
۲۳	تلویزیون تان را خاموش کنید
۲۷	همیشه ده دقیقه زودتر برسید
۲۹	کارتان را در نصف زمان تعیین شده انجام دهید
۳۱	از خودتان پرسید «امروز چه چیزی اهمیت دارد؟»
۳۳	کارها را یکی یکی و به موقع انجام بدهید
۳۵	همین حالا انجام بده!
۳۷	کار را کامل انجام دهید
۴۰	به تعویق انداختن عمدی امور
۴۵	یک بعد از ظهر را به خودتان اختصاص بدهید

درباره نویسنده

مطالبی که در مجموعه کتاب‌های «ده فرمان موفقیت» می‌خوانید، حاصل سال‌ها تجربه نگارنده به عنوان مشاور حرفه‌ای است که در این مجموعه ۱۰۱ راهکار قدرتمند و کارآمد را در اختیار خوانندگان قرار داده و آن‌ها را در قالب یک برنامه‌ده مرحله‌ای، ارائه کرده است. تالن میداتر با ذکر بیش از صد نکته در مورد ۱۰ حوزه بنیادی زندگی انسان شامل مراقبت فردی، روابط شخصی، امور مالی، مسائل شغلی، ارتباطات و غیره؛ به مخاطبان و خوانندگان کتاب کمک می‌کند تا به سادگی زمام امور خویش را به دست گیرند و به بازسازی روابط فردی، شغلی و مالی‌شان بپردازند و مسیر رسیدن به اهدافشان را هموار کنند. میداتر، بنیانگذار و مالک شرکت مشاوره‌ای تالن، در رشته نوین «مشاوره زندگی» پیشرو است. او به صدها نفر از جمله مدیران، مقامات رسمی، مؤسسان شرکت‌ها، و مالکان تجاری در سرتاسر دنیا مشاوره‌های موفقی داده و می‌دهد. نام خانم میداتر به طور مرتب در مجلات و روزنامه‌های معتبر و پر فروش دیده شده و معمولاً در برنامه‌های تلویزیونی و رادیویی حاضر می‌شود و مشاوره می‌دهد.

درباره ده فرمان موفقیت

این مجموعه شامل ۱۰ کتاب می شود که به طور طبیعی یکدیگر را تکمیل می کنند. هر کتاب شامل ده نکته می شود که شما لزوماً مجبور نیستید آن ها را به ترتیب انجام دهید. در کتاب اول، خواهید آموخت که چگونه توانایی طبیعی تان را با خلاص شدن از مغل های اصلی انرژی، افزایش بدهید و چطور انرژی تان را زیاد کنید. وقتی استفاده از این اصول را فرا گرفته و تحت کنترل در آوردید، در کتاب دوم یاد می گیرید که فضایی برای چیزهایی ایجاد کنید که می خواهید «چیزهای» اضافی توانایی شما را در جذب موفقیت کاهش می دهد. باز هم طبق قوانین فیزیک، طبیعت از خلأ بی زار است و فضاهای خالی را به سرعت پر می کند! بنابراین اگر در زندگی تان چیز تازه ای می خواهید باید فضایی برای آن باز کنید.

کتاب سوم به مقوله پول می پردازد. چرا برای پول در آوردن کار می کنید در حالی که می توانید کاری کنید که پول برای شما کار کند؟ در این مرحله، شما حقیقت پول را می فهمید؛ و روش هایی را پیدا می کنید که باعث استقلال اقتصادی تان می شوند، به طوری که برای ده، بیست سال؛ دیگر مجبور نیستید کار کنید. اغلب مردم در حدی کار می کنند که پول کافی داشته باشند اما اگر می خواهید به آسانی موفق باشید باید بیشتر از حد کافی پول در بیاورید. وقتی مسائل مالی را تحت کنترل تان در آوردید، قدم بعدی درک این مطلب است که وقتی هیچ زمانی نداریم چگونه وقت سازی کنیم. در کتاب چهارم، چند راز جهت وقت سازی برای تان فاش می کنم. در این کتاب خواهید آموخت روی چیزی تمرکز کنید که مهم است و چگونه افراد یا مشغله هایی را حذف کنید که وقت شما را به هدر می دهند و قبل از این که متوجه شوید زندگی تان را نابود می کنند. این کار باعث ایجاد نوعی تعادل و کنترل در زندگی تان می شود.

در کتاب پنجم می آموزید که چگونه یک شبکه پشتیبان تشکیل دهید که شامل دوستان، همکاران و استادان تان می شود. البته تشکیل و ادامه روابط محکم، کاری زمان گیر است و بسیاری از ما آن قدر سرمان شلوغ است که وقتی برای آن نداریم. با این حال، افراد موفق اعتراف کرده اند که بدون کمک گرفتن از روابط شخصی شان نمی توانستند به هدف شان برسند. در این کتاب یاد می گیرید که چگونه نیازهای احساسی تان که شما را ناخود آگاه به سوی انتخاب دوست می کشاند شناسایی، و روش هایی برای ارضای آن ها پیدا کنید.

در کتاب ششم کشف می کنید که چه چیز باعث هیجان شما می شود و یاد می گیرید که چگونه تغییر بی دردسری ایجاد کنید تا کار مورد نظرتان را بدون ریسک مالی انجام دهید. وقتی کاری می کنید که به آن علاقه دارید، شروع به جذب افراد قدرتمند و جالبی می کنید که وقتی ناموفق بودند و همیشه از کارتان شکایت می کردند هرگز به سمت شما نمی آمدند. افرادی که نسبت به کارشان ذوق و شوق دارند خیلی کم و نادرند؛ بنابراین با اکتفا به چنین واقعیتی، شما یک سر و گردن از دیگران بالاترید و حتی فرصت های بیشتری را هم جذب می کنید.

در کتاب هفتم خواهید آموخت که چگونه به طور استثنایی با کفایت، پربار و مؤثر باشید. در این کتاب می آموزید که چگونه از زندگی کسل کننده تان خلاص شوید، به سمت اهداف تان پیش بروید و در زمان تعیین شده به آن ها برسید. شما می آموزید که با ذکاوت بیشتری کار کنید و در طی کار، بیشتر لذت ببرید؛ فرقی هم نمی کند که هدف تان شخصی باشد یا حرفه ای.

در کتاب هشتم هنر خوب و عمیق گوش کردن را می آموزید؛ به قدری عمیق که می توانید چیزهایی را درباره مردم درک کنید که خودشان هم از آن بی خبرند. افراد موفق معمولاً یک رفتار مشترک دارند: آن ها آموخته اند که چگونه به کمک قدرت، نزاکت و اسلوب با دیگران ارتباط برقرار کنند. البته هر کسی می تواند این نکات را بیاموزد. این نکات ساده به شما یاد می دهد که چگونه با مردم صحبت کنید تا نه تنها با دقت به شما گوش دهند، بلکه انگیزه فعالیت هم پیدا کنند. در کتاب هشتم رازهایی را می آموزید تا بدون سوءاستفاده از مردم، آن ها را وادار به کاری کنید که می خواهید.

در کتاب نهم آماده اید تا از سرمایه شماره یک تان مراقبت کنید: خودتان. در این کتاب خواهید آموخت که چگونه استرس های غیر ضروری را کنار بزنید، خودتان را از فرسودگی نجات دهید و غرق در نعمت شوید. حالا زمان آن رسیده است که خود را پرورش دهید و بدن تان را متناسب کنید. نتیجه، فردی شاداب و سرشار از انرژی است که چیزهای خوب دائم به سراغش می آیند. حالا نوبت آن رسیده که یاد بگیرید چگونه از این چیزهای خوب استفاده کنید. بیشتر مردم تصور می کنند لیاقت چنین زندگی فوق العاده ای را ندارند و با تخریب و خودآزاری، به آن پایان می دهند. امانت رسید؛ چنین رفتاری قابل درمان است. یکی از بهترین روش ها برای افزایش اشتیاق به زندگی خوب این است که شروع به مراقبت

ویژه از خودتان کنید.

در کتاب دهم خصوصیات کلیدی موفقیت را تقویت خواهید کرد. در این کتاب کاری انجام نمی دهید، بلکه یاد می گیرید چگونه باشید. در این کتاب از داشتن زمان اضافی، پول و یا خانه و اندامی زیبا فراتر می روید. همه ما افرادی را می شناسیم که از نگاه بیرونی موفق به نظر می رسند ولی از بودن در کنار دیگران لذت نمی برند چرا که موفقیت فراتر از تجملات است. کتاب دهم در مورد این است که چگونه به فردی تبدیل شوید که ذاتاً موفقیت را به سوی خودش جذب می کند. از یک سو داشتن این ویژگی، مهم ترین قدم است و از سوی دیگر اگر از سایر ویژگی ها هم به طور مناسب استفاده نکنید، کسب موفقیت کار دشواری است. در این مرحله می فهمید که ممکن است تصور یا فکر به چیزی که می خواهید، یک دفعه آن را بر سر راه شما ظاهر کند. می دانم که بیشتر شبیه جادو است، اما واقعاً جادو نیست؛ شما از پیش، زمینه را برای چنین موفقیتی فراهم کرده اید. شما به قدری سرزنده و پراز انرژی شده اید که افکارتان هم قدرتمندتر شده اند، و چرا نباید این گونه باشد؟ شما عوامل حواس پرتی را از خودتان دور کرده اید و محیطتان را به گونه ای ساخته اید تا از آن انرژی بگیرید. در چنین موقعیتی یقیناً مانند آهن را عمل می کنید.

بیشتر ایده های این مجموعه آن قدر ساده اند که ممکن است فکر کنید صرفاً با خواندن، آن ها را انجام داده اید؛ چنین کاری اشتباه بزرگی است. خواندن و عمل کردن دو مقوله کاملاً متفاوت هستند. اگر تنها خواندن یک ایده کافی بود، بدون شک همه ما تا کنون در سطوحی عالی قرار داشتیم. نکته ای را که برای تان جذاب است از فرمان اول انتخاب کنید و سپس آن را انجام دهید. هر هفته روی یک یا دو نکته تمرکز کنید. برخی از آن ها را می توان بی درنگ انجام داد، اما برخی به زمان بیشتری نیاز دارند. مثلاً دوختن دکمه دو دقیقه طول می کشد، اما ممکن است پس انداز مخارج شش ماه زندگی تا یک سال طول بکشد. نگران مدت زمانی نباشید که برای رسیدن به نتیجه نهایی لازم دارید. در حقیقت نکته مهم این است که ساختارها را به درستی برای رسیدن به اهداف و آرزوهایتان بسازید.

مقدمه

بودا

«مشکل اینجاست که فکر می کنید زمان دارید.»

همه از نبودن وقت کافی شکایت می کنند. اغلب به گونه ای رفتار می کنیم که ☐ انگار زمان مقدار ثابتی بوده است ولی حالا نیست. زمان طبق کاری که شما می کنید کم یا زیاد می شود. تناقض هنگامی رخ می دهد که وقتی بیش از حد سرتان شلوغ است، به نظر می رسد که زمان سریع تر می گذرد. بنابراین اگر می خواهید وقت بیشتری داشته باشید، کمتر کار کنید. یک بار که در حال اجرای سمیناری در کانزاس سیتی بودم، موسیقی دانی را ملاقات کردم که هنگام سفرش به دور دنیا، پاسپورت و کیف پولش را گم کرده بود و مدتی با چند نفر در سواحل هاوایی زندگی کرده و با چیدن میوه، ماهیگیری و ورزش، روزگارش را گذرانده بود. او احساس می کرد تمام وقت جهان از آن اوست. او هیچ تقویم یا ساعتی نداشت و هوا همیشه عالی بود. بعد از گذشت زمانی که تقریباً دو سال به نظر می رسید به دنبال زندگی شهری رفت و دوباره مسیر زندگی اش را از پیش گرفت. او از اینکه متوجه شده بود که زمانی که بر او گذشته فقط چهار ماه بوده است، شگفت زده شد.

یکی از مراجعه‌کنندگانم به نام ریچارد از مرگ می‌ترسید. البته این موضوع قابل درک بود، زیرا پدرش در سن چهل و پنج سالگی فوت کرده بود و او حالا چهل و شش سالش بود. ریچارد هر چقدر که پیرتر می‌شد، بیشتر مانند دیوانه‌ها سرگردان می‌شد و تا جایی که می‌توانست به فعالیت‌هایی می‌پرداخت که می‌شد در زمان اندکش انجام دهد. به نظر می‌رسید که ریچارد موفق شده است. او مردی بلند قد، با موهای بلند و خوش اندام بود که یک بیمه ساده موج سواری به همراه داشت، چون قبلاً موج سواری می‌کرد. ریچارد در زمینه مشاوره بازرگانی، فردی بسیار فعال و پرتوان بود یک BMW می‌راند، در ورزش‌های محلی در زمینه تنیس در رتبه بالایی قرار داشت و در حد قابل قبولی گلف بازی می‌کرد. البته به نظر ریچارد همه چیز آن قدرها هم خوب به نظر نمی‌رسید. در واقع او به ندرت بیکار بود و با اینکه دوست داشت همیشه مشغول انجام کاری باشد، اما احساس سردرگمی می‌کرد. او می‌دانست که پول خوبی به دست می‌آورد، اما همیشه ضرر می‌کرد. در حالی که مخارج دو خانواده را به عهده داشت، بدهی زیادی بالا آورده بود و این مسئله آزارش می‌داد. ایده‌های جدیدش در زمینه تجاری از پتانسیل‌های بسیاری برخوردار بودند، اما برای اینکه سودی واقعی داشته باشند مسیری طولانی در پیش داشتند. ریچارد به طور موقت برای مشتریان شرکت‌های بزرگ کار می‌کرد. برادر او که معمار بود، یک شغل پرسنلی پاره وقت به او پیشنهاد داد، اما ریچارد می‌ترسید که قبول آن به معنی ترک ایده‌های تجاری‌اش باشد. البته مشکلات دیگری هم وجود داشت؛ چون جدا از همسرش زندگی می‌کرد، دخترش با او سرد شده بود. ریچارد حتی نمی‌دانست چه احساسی نسبت به خودش دارد. به مرور و از روی ناامیدی به آدم متکبری تبدیل شد تا اینکه روزی به من گفت «من خدا را از زندگی‌ام بیرون کرده‌ام.»

نفس عمیقی کشیدم و گفتم «چیزی که برای تو می‌خواهم این است که زندگی گذشته‌ات را کامل کنی تا برای زندگی کردن برای خودت آزاد باشی.» سکوتی طولانی بین ما حاکم بود. سپس او گفت همسرش از او خواسته است که همه چیز را درست همان گونه نگه دارد که روز ازدواج شان بود. همان خانه و همان ماشین. انگار اتفاقی نیفتاده است و آن‌ها جدا نشده‌اند. از او پرسیدم، «چند وقت است که به این روال زندگی می‌کنی؟» و جواب داد «بیش از هفت سال.» به او گفتم باید به این رابطه پایان دهد. هفته بعد، ریچارد گفت وکیلی استخدام کرده تا مقدمات طلاقش را فراهم کند. در زمینه کاری هم از او

سابقش کسب کرد: طلاق. ریچارد و نامزد جدیدش به کلیسا رفتند و نامزد شدند. در حال حاضر، ریچارد در حال آماده شدن برای راه اندازی شرکت جدیدش است. حتی دخترش هم با او مهربان تر شده است و با هم حرف می زنند. از همه بهتر اینکه او دیگر بر سر دوراهی تکبر و ناامیدی گیر نیفتاده است. روزی او گفت، «تو زندگی ام را نجات دادی». اما همه کاری که ریچارد باید انجام می داد این بود که وقتی را به فکر کردن در باره زمان اختصاص دهد.

نکاتی که در ادامه می آید چند روش ساده برای استفاده بهتر از زمان تان هستند.

www.ketab.ir