

مدیریت موفق زمان

نویسنده: سین دلاکیت
ترجمه: مهدی زارعی
سهیلا سعیدنیا

فهرست مطالب

۹.....	مقدمه
۱۱.....	فصل اول: اهمیت مدیریت، زمان
۱۳.....	اصل پارتو
۱۴.....	یک تمرین مختص
۱۷.....	هدف مدیریت زمان
۱۷.....	تمرکز بر روی نتایج، نه صرفاً مشغول بودن
۱۹.....	فصل دوم: مدیریت زمان شما چگونه است؟
۲۱.....	خود ارزیابی از طریق سؤالات مهارت های مدیریت زمان
۲۴.....	گزارش فعالیت های روزانه
۲۵.....	استفاده کردن از یک برگ برای هر روز
۲۷.....	فصل سوم: تعیین هدف
۳۰.....	نظریه تعیین هدف
۳۱.....	شفافیت [واضح بودن]
۳۲.....	چالش همواردطلب
۳۳.....	توافق فردی و گروهی
۳۴.....	بازخورد گرفتن [بررسی مجدد]
۳۵.....	پنجیدگی وظایف
۳۹.....	شیوه تعیین هدف وارانه
۴۳.....	فصل چهارم: اولویت بندی
۴۶.....	مهم بودن در مقابل اضطراری بودن
۴۹.....	تحلیل مقایسه های جفت شده
۵۲.....	تحلیل شبکه ای
۵۵.....	تحلیل پارتو
۵۷.....	تکنیک گروه اسمی

فهرست مطالب

۵۹	 نماینده تعیین کردن
۶۳	 فصل پنجم: ۱۰. بریت ریف ها
۶۵	 معرفی
۶۶	 عوامل مطرح در ایجاد توقف در ۱۰
۷۰	 راهنمایی بیشتر برای مدیریت توقف ها
۷۵	 فصل ششم: مدیریت به تعویق انداختن ها
۷۸	 تعریف تعویق
۷۸	 شاخص های تعویق
۷۹	 چرا به تعویق می اندازید؟
۸۰	 ناخوشایند یافتن شغل
۸۰	 شما آشفته هستید
۸۱	 کار را طاقت فرسا یافتن
۸۲	 نداشتن قدرت تصمیم گیری
۸۲	 استراتژی برای غلبه بر تعویق ها
۸۲	 زمانی که کار را ناخوشایند می یابد
۸۳	 وقتی که آشفته اید
۸۴	 وقتی که پروژه، طاقت فرسا می شود
۸۵	 وقتی در تصمیم گیری مشکل دارید
۸۷	 فصل هفتم: برنامه ریزی کردن
۹۱	 گزینه های برنامه ریزی
۹۱	 برنامه ریزی بلند مدت
۹۲	 برنامه ریزی میان مدت
۹۲	 برنامه ریزی کوتاه مدت
۹۵	 خلاصه کتاب

از نشانه‌های اصلی و حتمی انسان‌های با فضیلت، مفاخر سرشناسان و افراد موفق، مراقبت و تسخیر و توسعه و به عبارتی، مدیریت زمان (شب و روزهای) در اختیار آنان است. شاید این چیستان را شنیده‌اید: «آن چیست که از همه چیز بلندتر و از همه چیز کوتاه‌تر است. سرعتش از همه چیز بیش‌تر و از همه چیز کندتر است. به آن توجهی نمی‌کنیم و پیش‌پیمان می‌شویم. هیچ چیز بدون آن انجام نمی‌شود. همه‌ی چیزهای کوچک را در خود می‌بلعد و همه‌ی چیزهای بزرگ را به وجود می‌آورد»

زمان، بلندتر است از هر چیزی که از ما، زمان اتمام همه‌ی کارهای خود را نداریم؛ بسیار زود می‌گذشت. برای آن‌ها که خوشحالند؛ از همه کندتر، است برای آن‌ها که می‌ترسند؛ هیچ چیز بی آن، به انجام نمی‌رسد؛ زیرا تنها صحنه‌ای است که، در آن مجال بازی زندگی را داریم. چیزی است که زندگی از آن ساخته شده است. زمان، همه‌ی چیزهای بی ارزش گذشته و آینده را به فراموشی می‌سپارد و در خود می‌بلعد. در مقابل، همه‌ی چیزهای بزرگ و فداکارانه را می‌سازد و می‌پروراند.

اغلب در مورد ارزش و اهمیت زمان فقط بحث می‌کنند، اما با وجود این، به ندرت از طریق محاسبه، هزینه‌ی وقت را در یک دقیقه یا گردهمایی یا کنفرانس به دست می‌آورند. اگر مثلاً، برای هر دقیقه، هزینه‌ای در نظر بگیرید در می‌یابید که با اغتنام یا اتلاف وقت، به ازای هر دقیقه، همان اندازه، پول به دست می‌آورید یا از دست می‌دهید. شما باید بدانید که: کشتن وقت، وقت کشی نیست، خود کشی است. انسان‌ها باید مراقب دقیقه‌ها باشند. ساعات از خودشان، مراقبت می‌کنند.

مهارت‌های مدیریت زمان، ارثی نیستند؛ بلکه باید آن را آموخت. آیا می‌خواهید زمان خود را بیش‌تر برنامه‌ریزی کنید؟
آیا وقت زیادی برای انجام کارهایتان هدر می‌دهید؟
آیا نمی‌دانید که روز کاری خود را چگونه شروع کنید و ابتدا، چه کارهایی را انجام دهید؟

زمان، زندگی است شما نمی توانید سپری شدن زمان را متوقف کنید.

یک ساعت از عمر شما، چقدر برایتان ارزش دارد؟

آیا همان قدر که مراقب پولتان هستید، درباره ی وقت تان نیز دقت می کنید؟

سرمایه ی محدود عمر، فقط قابل تخمین است. یک انسان با امید زندگی طولانی، حداکثر ۲۰۰/۰۰۰ ساعت از زمان را به عنوان وقت قابل استفاده ر اختیار دارد.

طبق تخمین و برآورد به عمل آمده، تنها ۳۰ تا ۴۰ درصد از توان و پتانسیل افراد در کار آزاد شده است. به عبارت دیگر، طبق محاسبات بیشتر افراد، حداقل ۶۰ درصد از زندگی کاری شان را حرام می کنند. بیشتر وقت ها و انرژی ها به هدر می روند؛ چون اهداف روشن، برنامه ریزی، اولویت گذاری و پیگیری وجود ندارد.

مدیریت زمان و اوقات مهم، به معنی مسلط بودن و کنترل کردن زمان و کار شماست؛ به جای آن که اجازه دهید آن ها شما را تحت کنترل خود در آورند.

زندگی، به شرطی می تواند کاملاً رفیق و آیمز باشد که، بر پایه ی دیدگاهی صحیح از زمان و زندگی، بنا نهاده شود. شما باید تلاشی هوشمندانه به کار برید تا از وقتی که در اختیار دارید جهت دست یابی به اهداف شخصی و حرفه ای خود سود جوئید.

از وقت، برای کار استفاده کنید؛ چرا که کار، بهای موفقی است.

از وقت، برای تفکر استفاده کنید؛ چرا که تفکر، سرچشمه ی قدرت است.

از وقت، برای تفریح استفاده کنید؛ چرا که دوستی، جاده ی خوشبختی است.

از وقت، برای عشق استفاده کنید؛ چرا که عشق، لذت زندگی است.

از وقت، برای خنده استفاده کنید؛ چرا که خنده، موسیقی و آهنگ روح است.

امید است این نوشته، بتواند تأثیر مناسبی در ایجاد فرهنگ مدیریت موفق زمان افراد در کشور عزیزمان داشته باشد.

مهدی زارعی - اول اسفند ماه ۱۳۹۴