

 **TimeControl®**

کنترل زمان

دکتر فرزانه نوروزی

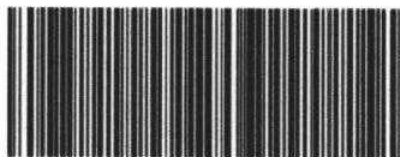
وبژه ی یکسال مطالعه

www.ketabonline.ir



سرشناسه	: نوروژی، فرزانه، ۱۳۷۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: دفتر کنترل زمان/ تألیف فرزانه نوروژی.
مشخصات نشر	: مشهد: دیانت، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۴۲ ص.: مصور(رنگی)، جدول(رنگی)؛ ۲۲ × ۲۹ س.م.
شابک	: 978-600-8862-03-1
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
پادداشت	: عنوان روی جلد: کنترل زمان.
عنوان روی جلد	: کنترل زمان.
موضوع	: مدیریت زمان
موضوع	: Time management
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۶/۹ HD۶۹۹/۷
رده بندی دیویی	: ۶۵۰/۱۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۰۰۹۳۴

تمامی حقوق مادی، معنوی، حق چاپ، توزیع و چاپ مجدد تنها با اجازه کتبی از مولف می باشد و انتشارات دیانت هیچ مجوزی جهت توزیع، چاپ و چاپ مجدد را ندارد.



به نام پروردگار لحظه ها

زمان می گذرد و شما باید ثانیه ها را به فرمان خود در آورید.

دوستان زیادی در مشاوره با من ذکر می کنند که نمی دانند چرا علی رغم داشتن زمان مناسب، میزان مطالعه ی روزانه ی کمی دارند؛ لذا بر آن شدم تا راه حلی را ارایه دهم.

دفتر "کنترل زمان" حاصل چند هفته بررسی است.

- این دفتر از ۲۴ ستون تشکیل شده است که شرح کننده ی ۲۴ ساعت روزانه می باشد. در هر صفحه ۱۶ روز گنجانده شده (جهت ماه های ۳۱ روزه). و مجموعاً ۲۴ صفحه داریم که یکسال مطالعاتی را پوشش می دهد. از هر روزی که شروع می کنید تاریخ را در ستون راست و نام ماه را در زیر صفحه یادداشت می کنید.
- هر ساعت نیز با نقطه چین به ۴ قسمت تقسیم شده که هر یک یک ربع کوچک نشان دهنده ی ۱۵ دقیقه است.
- شما در هر روز می توانید هر ساعتی که مطالعه کردید را مارک کنید. همچنین هر قسمت که به هر دلیلی مطالعه نداشتید را با نقطه پر کنید یا هاشور بزنید. و روی آن علت را بنویسید (خواب، فیلم، خرید، تلگرام و ...).
- در انتها در ستون آخر جمع ساعت مطالعه ی روزانه را می نویسید.
- این دفتر در انتهای روز، در انتهای هفته و در انتهای ماه به شما به صورت واضح علت های عدم مطالعه را نشان می دهد و ذهن شما کم کم سعی بر کاستن زمان از دست رفته به خاطر علل فوق را دارد.

یادتان باشد ذهن وقتی از علل از دست رفتن زمان به طور دقیق مطلع نباشد نمی تواند به طور صحیح به شما در مدیریت زمان کمک کند. این دفتر به شما کمک می کند تا کنترل زمان را به دست بگیرید. ویدیو آموزشی این دفتر را نیز می توانید در کانال زیر با جست و جوی عبارت #کنترل زمان مشاهده نمایید:

<https://t.me/DrFarzanehNorouzi>

با آرزوی موفقیت برای یکایک شما بزرگواران

ارادتمند شما

دکتر فرزانه نوروزی