

تسلط بر زمان

یعنی تسلط بر زندگی

نویسنده: برایان تریسی
مترجم: سردون تازهزاده



انتشارات آفاق

تریزی، برایان، ۱۹۴۴ م. Tracy.Brian :

سرشناسه

تسلط بر زمان یعنی تسلط بر زندگی / نویسنده: برایان تریزی،

عنوان و نام پدیدآور

ترجمه: فریدون تازه‌زاده

مشخصات نشر

تهران، آرون، ۱۳۹۶.

۲۰۸ ص.

مشخصات ظاهری

۴ - ۵۳۱ - ۲۳۱ - ۹۶۴ - ۹۷۸ .

شابک

وضعیت فهرست‌نویسی : فیا.

Master your time, master your life: the عنوان اصلی

break through system to get more results,faster,in :

یادداشت

every area of your life, C 2016

خودسازی - مدیریت زمان - موفقیت :

موضوع

Psychology - Time management - success :

موضوع

BF ۶۳۷ / ۴ ت ۹ خ / ۱۳۹۶ :

رده‌بندی کتبی

۶۵۰/۱ :

رده‌بندی دیوید

۴۹۹۱۸۷۰

شماره کتابخانه



تسلط بر زمان یعنی تسلط بر زندگی

نویسنده: برایان تریزی

مترجم: فریدون تازه‌زاده

ناشر: انتشارات آرون

چاپ اول: ۱۳۹۶

تیراژ: ۱۲۰۰ نسخه

۲۲۰۰۰ تومان

نشانی: میدان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - خیابان وحید نظری - نرسیده به خیابان منیری جاوید

تلفن: ۵۱ - ۶۶۹۶۲۸۵۰

پلاک ۱۰۵ - واحد ۳

وبسایت: www.Arvanashr.ir

ایمیل: Arvanashr@yahoo.com

فهرست

۱۳	 مقدمه
۱۹	 فصل اول: برنامه‌ریزی راهبردی و زمان مناسب برای تنظیم اهداف
۲۰	 یک درصد در برابر ۹۹ درصد
۲۱	 شفافیت یعنی همه چیز
۲۲	 به درون خود نظری بیفکنید
۲۴	 کاری را انجام دهید که واقعاً دوست دارید
۲۵	 برنامه‌ریزی راهبردی شخصی
۲۶	 ثروت اولین نسل
۲۸	 به ندای درونی خود گوش فرادهید
۲۹	 عامل هوشمندی
۳۰	 یک روش عمل کردن
۳۱	 تنظیم اهداف و فرمول دستیابی به آنها
۳۳	 اهدافتان را مکتوب کنید

- ۳۴ هدف‌تان را برای چه زمانی می‌خواهید؟
- ۳۵ افکار خود را بر روی کاغذ بیاورید.
- ۳۶ عمل‌گرا شوید.
- ۳۷ تنظیم هدف به‌شکل تمرینی.
- ۳۹ مقصد اصلی مشخص و معین.
- ۴۰ میل بر سر ساز.
- ۴۳ فصل دوم اوقات، بازنده و مولّد و انجام کار بیشتر.
- ۴۵ برند شخصی شما.
- ۴۵ خون‌گرمی و شایستگی ویژگی‌های اساسی هستند.
- ۴۷ اپیدمی بزرگ.
- ۴۸ دنیای کار شما.
- ۴۹ دنیای کار.
- ۵۰ بیماری ایمیل.
- ۵۱ اوقات کاری در برابر اوقات بازی.
- ۵۲ هنگامی که کار می‌کنید، واقعاً کار انجام دهید.
- ۵۳ توجه و تمرکز.
- ۵۴ نتایج بزرگ.
- ۵۵ احساس کنید برنده‌اید.
- ۵۶ استفاده بهینه از مدت زمان کار.
- ۵۶ یک لیست تهیه کنید.
- ۵۷ اولویت کارها را به‌وضوح تنظیم کنید.
- ۵۸ روش ABCDE.

۶۰	 کارهای خود را انتخاب کنید
۶۰	 لیست خود را سازماندهی کنید
۶۱	 ROE خود را افزایش دهید
۶۲	 قانون سه
۶۵	 تمرینات عملی
۶۷	 فصل سوم: وقت مناسب برای افزایش حقوق
۶۸	 افزایش یا کاهش ارزش
۶۹	 مهارت‌ها من به من خوش خواهند آمد
۷۰	 دائم‌آموزان
۷۱	 مهم‌ترین مهارت خود را بشناسید
۷۲	 عدد جادویی
۷۴	 شما رئیس کل هستید
۷۵	 چه عواملی حقوق شما را تعیین می‌کنند؟
۷۷	 موضع طبیعت، یک موضع خنثی است
۷۸	 درباره پیامدها فکر کنید
۸۲	 تمرینات عملی
۸۳	 فصل چهارم: اوقات آزاد
۸۴	 محصولات فرعی زندگی
۸۵	 محصول جانبی شخص شما
۸۶	 جزء افراد پردرآمد شوید
۸۷	 داستان خودم

- ۸۸ هدف روشنی برای خود تنظیم نمایید
- ۹۰ به یادگیری و رشد خود ادامه دهید
- ۹۱ تمرینات عملی
- ۹۳ پنجم: اوقات انجام کار
- ۹۴ حفاف بودن مسائل اساسی
- ۹۵ هفت: مدرد مده اصل عنصر زمان
- ۱۰۸ چهار نوع م م م
- ۱۰۹ هربار فقط یک کار را انجام دهید
- ۱۱۰ تمرینات عملی
- ۱۱۱ فصل ششم: اوقات خلایق
- ۱۱۲ ایده میلیارد دلاری
- ۱۱۴ اهمیت عمل کردن
- ۱۱۵ شما بالقوه یک نابغه هستید
- ۱۱۵ انواع خلایق
- ۱۱۶ چه چیزی جلوی شما را می گیرد؟
- ۱۱۷ اکثر مردم نمیتوانند از حوزه آسایش خود خارج شوند
- ۱۱۸ عجز فنی
- ۱۱۹ ترس باعث عقب نشینی شما می گردد
- ۱۲۰ سئوالاتی درست و بجا بپرسید
- ۱۲۱ فرض های خود را تحلیل نمایید
- ۱۲۳ فرض های خود را به چالش بکشانید

۱۲۴	 قفل خلاقیت خود را باز کنید
۱۲۵	 فکرتان را بر روی کاغذ بیاورید
۱۲۶	 تمام مسائل و انواع آن‌ها را حل کنید
۱۲۷	 ضمیر فوق آگاه شما
۱۲۸	 فعال کردن نیروهای روحی
۱۳۰	 توفان فکری
۱۳۱	 ترسنتان را ادامه دهید
۱۳۴	 پروسه تفکر در پنج مرحله‌ای
۱۳۶	 تمرینات عملی
۱۳۷	 فصل هفتم: اوقات حل مسئله و تصمیم‌گیری
۱۳۸	 اصل جهانی
۱۳۹	 در چهارچوب کاری که باید انجام شود فکر کنید
۱۴۰	 نظریه محدودیت‌ها
۱۴۱	 درباره محدودیت‌ها سؤال کنید
۱۴۳	 فرض کنید همیشه یک راه‌حل وجود دارد
۱۴۴	 قانون توجه‌تان را بر روی راه‌حل بگذارید
۱۴۵	 پیشرفت بزرگ
۱۴۶	 تعریف خودتان را از مسئله گسترش دهید
۱۴۷	 بررسی مجدد توفان فکری
۱۴۸	 افزایش ۵۰۰ درصدی
۱۴۸	 واگذاری مسئولیت
۱۴۹	 اصل پیتز

- توانائی شما در حل مسائل ۱۵۰
- راه حل گرا شوید ۱۵۱
- تمرینات عملی ۱۵۱
- فصل هشتم: وقت مردم و خانواده ۱۵۳
- نادانان عنصری حیاتی ۱۵۴
- زندگی ایده آل خود را به تصور درآورید ۱۵۶
- روابط خود را با زن اصلاح نگه دارید ۱۵۷
- پس واقعاً چه چیز مهم است ۱۵۸
- نزد خانواده خود کاملاً حاضر، رنده و سرزنده باشید ۱۵۹
- اطمینان و محبوبیت ۱۶۰
- با دیگران در تماس باشید ۱۶۴
- هفت کلید برای موفقیت در بین مردم ۱۶۵
- منفعت موفقیت ۱۷۰
- حقیقت ساده ۱۷۰
- درس بزرگ ۱۷۲
- تمرینات عملی ۱۷۳
- فصل نهم: اوقات استراحت و تمدد اعصاب ۱۷۵
- طبیعت کار توأم با دانش ۱۷۶
- مغز شما شبیه به یک باتری است ۱۷۷
- خطر دوپامین ۱۷۸
- برای استراحت، یک اولویت ضروری قائل شوید ۱۸۰

- آهسته حرکت کنید تا سریع تر پیش بروید ۱۸۱
- قانون پارکینسون را نقض کنید ۱۸۲
- برای خودتان تاریخ سررسید تنظیم کنید ۱۸۳
- تعطیلی روزهای آخر هفته را رعایت نمایید ۱۸۴
- هیچ استثنائی قائل نشوید ۱۸۴
- تست اختصاص ۱۸۶
- کری انجام دهید که ثروتمندان انجام می دهند ۱۸۷
- محرومیت از خواب می رساند ۱۸۷
- زندگی تان را تغییر دهید ۱۸۸
- تعطیلات طولانی مدت خود را تعیین کنید ۱۹۰
- R & R را روش زندگی خود قرار دهید ۱۹۱
- تعطیلات مناسب برای خانواده ۱۹۲
- طرح استفاده از تعطیلات را از پیش بریزید ۱۹۳
- تمرینات عملی ۱۹۵
- فصل دهم: وقت سکوت** ۱۹۷
- توسعه معنویات ۱۹۸
- کار توسعه معنوی ۱۹۸
- شکل ساده نگرانی ۱۹۹
- خود را بیاد آورید ۲۰۱
- مراقبت در خلال زندگی عادی ۲۰۲
- تمرین مراقبت برای حل مسئله ۲۰۳
- درباره آب فکر کنید ۲۰۴

- ۲۰۵ تمرین مدیریتیشن
- ۲۰۶ بازده خوب
- ۲۰۷ تمرینات عملی

www.ketab.ir

مقدمه

انواع مختلف زمان

«آیا برای زندگی ارزش تولید؟ پس زمان را هدر ندهید، زمان همین بند و بساط ساده‌ای است که زندگی از آن‌ها ساخته شده است.»

بنیامین فرانکلین

دوره زمانی که در آن قرار گرفته‌ایم دور بسیار بزرگی برای زندگی کردن است. فرصت‌هایی که در این دوره برای انجام کارهای فراوان وجود دارد هرگز در طول تاریخ بشر تا بدین حد زیاد نبوده است. البته نداشته که بتوانید این قدر کار انجام دهید و به این تعداد از اهداف‌تان نائل شوید.

امروزه شما می‌توانید در مقایسه با هر نسل دلخواهی که پیش از شما وجود داشته‌اند عمر طولانی‌تر و بهتری داشته باشید. در سایه پیشرفت‌های نوین پزشکی و مراقبت از سلامتی، در ذهن هیچ‌کسی نمی‌گنجید که مانند امروزه افراد بیشتری بتوانند به سن هشتاد یا نود یا حتی یکصدسالگی برسند

اما با این همه فرصت‌های بزرگی که برای موفقیت، بهروزی، عمر طولانی و شادمانی وجود دارد احتمالاً احساس شما مانند اکثریت مردم نیز همین است که می‌گویید: «کارهای بیش از حد زیادی برای انجام دادن وجود دارد اما زمانی که برای انجام آن‌ها در دست داریم بیش از حد کم است.»

به نیل رشد انفجارگونه اطلاعات، تکنولوژی و رقابت؛ آهنگ تغییر آن قدر شایدار شده که احتمالاً ظرفیت شما بسیار بسیار کمتر از آن است که بتوانید پایه‌پای آن، به همراه آن به پیش بروید.

امروزه محتاج ار مستم که درباره زمان و به‌ویژه انواع مختلف زمان، فکر تازه‌ای بنمائیم.

اگر می‌خواهید از تمام کاری که انجام می‌دهید بهترین نتیجه را بگیرید باید متوجه باشید که برای سرید از کارها و مسئولیت‌هایتان لازم است راهبرد زمانی متفاوتی در پیش بگیرید.

برای تنظیم اهداف و تصمیم‌گیری درباره اینکه در زندگی واقعاً چه می‌خواهید به یک نوع زمان احتیاج دارید و نوع دیگری از زمان را هم برای تنظیم اولویت‌ها، تمرکز بر روی امور بسیار باارزش و انجام کارها نیاز دارید.

شما برای تعامل با دیگران، برقراری ارتباط با آنان، مذاکره، مدیریت به یک نوع زمان احتیاج دارید و برای بودن با خانواده و مهم‌ترین خویشاوندانتان به نوع دیگری از زمان نیازمند هستید.

غالباً انواع مختلف زمان شبیه به روغن و آب هستند که به‌خوبی با یکدیگر مخلوط نمی‌شوند. اگر سعی کنید که در یک حوزه اشتباه، نوع اشتباهی از زمان را بکار ببرید منجر به سرخوردگی، شکست و بی‌نتیجه بودن می‌گردد.

کیفیت زندگی شما

کیفیت زندگی شما عمدتاً به وسیله کیفیت مدیریت زمان توسط شما تعیین می‌گردد. اما مدیریت زمان واقعاً همان مدیریت شخصی و مدیریت زندگی است. مدیریت خودتان است. اگر شما وقت و زمانتان را به نحو مناسبی کنترل نمائید، کنترل هر چیز دیگری برایتان دشوار است.

خوشبختانه، غریب‌ترین و موفق‌ترین شخص در جهان در هر روز همان بیست و چهار ساعت را سر اختیار دارد که شما دارید. تفاوت بین افراد موفق و افراد ناموفق در این است که افراد موفق گاهی اوقات پتانسیل کمتر و فرصت‌های کمتری دارند اما غالباً خیلی بیشتر از دیگران توفیق انجام کار پیدا می‌کنند زیرا از وقت و زمان خود با روش‌های بهتر و سودمندتری استفاده می‌برند.

مهم‌ترین مهارتی که بابت آن بالاترین مبالغه دریافت می‌کنید قابلیت و توانایی شما برای فکر کردن است، خواه پیش از عمل کردن و خواه در اثنای عمل کردن. این در واقع توانایی شماست که انتخاب کنید که چه چیزی مهم‌تر است و چه چیزی اهمیت کمتری دارد.

روان‌شناسان می‌گویند که میزان عزت‌نفس شما یعنی میزان محبت شما نسبت به خود و میزان احترامی که برای خودتان قائلید مقدار کلیدی در مورد نحوه زندگی کردن و میزان شادی شما در تمام حوزه‌های مختلف زندگی‌تان است. کلید عزت‌نفس بالای شما عبارت است از این که احساس کنید به حال خودتان سودمند هستید و اثربخش و این اطمینان را داشته

باشید که بر زندگی خود مسلط شوید، به اهداف‌تان نائل گردید، کارها و وظایف‌تان را انجام دهید و به نتایجی برسید که از شما انتظار می‌رود؛ نتایجی که خود شما از خودتان انتظار دارید.

بالزشترین دارائی مادی شما توان درآمدزائی شما یا قابلیت نیل به نتایجی است که مردم بابت انجام آنها به شما پول پرداخت می‌کنند. مجدداً بایست گفت که این قابلیت تا حد زیادی از روی چگونگی استفاده شما از وقت و زدن خردتان در هنگامی که کار می‌کنید و همچنین در قبل و بعد از کارکردن شما، حاصل می‌شود.

به عقیده توماس ایسور «نکر، دشوارترین کاری است که وجود دارد و به همین دلیل است که اکثر مردم ترجیح می‌دهند که بمیرند اما فکر نکنند.»

روش تفکری که در مورد زمان دارید و روش‌های متعدد احتمالی که می‌توانید عمدتاً از وقت و زمان‌تان استفاده کنید، نربخشی و کیفیت هر قسمت از زندگی‌تان را معین می‌سازد.

متوقف شوید و فکر کنید

حالتی که اکثریت مردم در آن زندگی می‌کنند حالت «واکنشی-پاسخ‌دهی» است. هنگامی که در اطراف آنها اتفاقی می‌افتد واکنش و پاسخ آنها بی‌درنگ خودکار و بدون تفکر است. آنها بنده و اسیر یک لحظه زمانی یا گرفتار و پایبند آخرین زنگی هستند که گوشی هوشمند یا رایانه آنها نواخته است.

کلید در دست گرفتن کنترل کامل وقت و زمان شما و هم‌چنین زندگی‌تان این است که متوقف شوید و پیش از آن‌که واکنش نشان دهید و پاسخ دهید درباره آن فکر کنید. کار شما این است که نوع زمان و رفتار موردنیاز از طرف شما در هر لحظه را بشناسید و سپس به آن موقعیت پاسخ مناسب بدهید.

تاریخ‌دان انگلیسی آرنولد توین‌بی به‌دلیل کار ۱۲ جلدی استادانه‌اش یعنی «مطالعاتی در تاریخ» جایزه نوبل را دریافت نمود. این مجموعه کتب، ردّ ظهور و افول ۲۳ تمدن یا امپراتوری بزرگ را در طول ۲۵۰۰ سال دنبال می‌کند و او دید دارد که یک دوره قابل پیش‌بینی وجود دارد که یک امپراتوری از بدو شروع حاکمیت خود از آن عبور می‌کند تا به اضمحلال خود برسد.

توین‌بی ایده «نظریه تاج‌چالش و پاسخ» را پیشنهاد کرد. او نشان داد که همه تمدن‌های بزرگ در ابتدای تشکیل، کوچک و گاهی فقط یک قبیله یا روستای واحد بودند. سپس این واحد کوچک مکرراً به چالش‌های خارجی پاسخ مؤثر و کارآمد در پاسخ به چالش‌های خارجی معمولاً قبایل درحال جنگ و سایر دشمنان بشریت بودند. بدین ترتیب این گروه کوچک به رشد و گسترش خود ادامه داد تا این‌که بر سرزمین‌های وسیع، بزرگ مسلط شد.

برای مثال مغول‌ها که در تاریخ بیشترین سرزمین‌ها را تحت تصرف خود درآورده بودند امپراتوری خود را با سه نفر آغاز نمودند: هم‌چین؛ مادرش هونلون؛ و برادر جوانش، این در هنگامی بود که یکی دیگر از دیل مغول، روستای این‌ها را کاملاً از بین برد. بعد از این شکست آسان و بی‌خبرانه‌آمیز که در شروع امپراتوری اتفاق افتاد تموجین که پس از آن او را به‌نام چنگیزخان «مرد جنگجوی فوق‌العاده» می‌شناختند امپراتوری مغول را از دریای ژاپن به سرتاسر چین، هند، قسمت‌های زیادی از روسیه و خاورمیانه، تا تمام مسیری که به سمت مدیترانه و دانوب می‌رود گسترش داد.

انتخاب‌ها و تصمیمات شما همه چیز هستند

در مورد شما و زندگی‌تان نیز وضع به همین شکل است. مادامی که شما به چالش‌های مستمر زندگی و کار روزمره پاسخ مؤثر می‌دهید باهوش‌تر می‌شوید و قابلیت بیشتری پیدا می‌کنید و به‌پیش می‌روید تا پتانسیل کامل خود را برآورده کنید.

موفقیت شما، هم در کوتاه‌مدت و هم در درازمدت بیشتر از هر چیزی، عمدتاً از روش پاسخ‌گوئی شما به دشواری‌ها و چالش‌های ناگزیر و غیرقابل اجتناب زندگی روزمره مشخص می‌گردد. به این عبارت، توان پاسخ‌دهی شما گفته می‌شود که همان توان شما در پاسخ‌دهی مؤثر به تقاضاهای بدون توقف و متضاد درباره وقت و زمان شماست.

در این کتاب مجموعه‌ای از بهترین موارد استفاده از زمان و اصول مدیریت زمان را فرا خواهید گرفت که تاکنون کشف نشده‌اند. این‌ها همان روش‌های مدیریت زمان و راهبردهائی هستند که موفق‌ترین و شادترین افراد جامعه ما آن‌ها را عملاً به‌کار بسته‌اند.

اگر این روش‌ها و فنون را مبنای کار عملی خود قرار دهید کنترل کامل خود را بر روی زمان و زندگی‌تان به‌دست خواهید گرفت و نسبت به اکثریت کسانی که در چندین و چندسال آتی و یا حتی در طول عمر خود قدری موفقیت کسب می‌کنند در طول یک سال یا دو سال آینده به موفقیت‌های بسیار بیشتری نائل خواهید شد.

اکنون که به‌شدت به‌فکر وضعیت فعلی خود می‌باشید و مؤثرترین شیوه برخورد با وقایع مختلف را در زمان‌های مختلف با راهبردهای مختلف فرا می‌گیرید به‌طور کامل نسبت به تمام گذشته، شفافیت تفکر شما بیشتر خواهد شد و مطمئن‌تر از قبل پاسخ خواهید داد.