

مدیریت زمان

راهکارهایی اثبات شده برای انجام کار بیشتر در کمترین زمانی
که حتی فکرش را هم نمی کردید

نویسنده: بیان اریس

انتشارات
آتیس

سرشناسه	ترسی، برایان، ۱۹۴۴ - م.
عنوان و نام پدیدآور	Tracy, Brian
مشخصات نشر	مدیریت زمان: راهکارهایی اثبات شده برای انجام کار بیشتر در کمترین زمانی که حتی فکرش را هم نمی کردید/ مولف برایان ترسی؛ مترجم اسداله حقانی.
مشخصات ظاهری	تهران: انتشارات آتیس، ۱۳۹۷.
شابک	۳۳۸ ص؛ ۱۴×۵/۲۱؛ ۵/۵ م.
وضعیت فهرست نویسی	۶۰۰-۸۹۵۱-۴۰-۷۹۷۸
یادداشت	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: Time power : a proven system for getting more done in less time ..
یادداشت	than you ever thought possible
عنوان دیگر	کتاب حاضر در سالهای مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت ترجمه و منتشر شده است.
موضوع	راهکارهایی اثبات شده برای انجام کار بیشتر در کمترین زمانی که حتی فکرش را هم نمی کردید.
موضوع	بریت زمان
شناسه افزوده	Time management
رده بندی کنگره	صفای اسد، ۱۳۶۸ - مترجم
رده بندی دیویی	۱۳۹۱ ۱۲۶ /و
شماره کتابشناسی ملی	۱/۶۵۰
	۵۳۹۳۷۱۹

انتشارات
آتیس

دفتر انتشارات: خیابان توحید، خ فرصت شیرازی، بین خیابان ستار و خیابان
ایزدی مقدم، پلاک ۷۷ تلفن: ۶۶۴۲۵۳۳۵ - ۶۶۴۶۵۸۸۱

مدیریت زمان

- مؤلف: برایان ترسی
- ویراستار: نسرين نظری راد
- طراح جلد: تکتّم سلمانی
- ناشر: آتیس
- شمارگان: ۵۰۰ نسخه
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۵۱-۴۰-۷
- مترجم: اسداله حقانی
- صفحه آرا: زهرا بیات
- مدیر فنی: علیرضا فرهمند
- چاپ و صحافی: گنج شایگان
- نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

مقدمه

انجام کارهای بیشتر با سرعت بالاتر

«موفقیت یعنی تمام قدرت خود را بر روی به دست آوردن چیزی که مشتاقانه و اهاش هستید متمرکز کنید».

ویلفرد ای. پیترسون^{۱*}

از اینکه این کتاب را برای خواندن انتخاب کرده‌اید، تشکر می‌کنم. می‌دانم که مقدسرتان شلوغ است و حتی خواندن یک کتاب درمورد مدیریت زمان هم کاری است که به‌ندرت برایش وقت پیدا می‌کنید. به شما قول می‌دهم که در چند صفحات پیش رو، ایده‌ها، روش‌ها، راهبردها و تکنیک‌های کارایی و قابل استفاده زیادی خواهید آموخت که به شما کمک می‌کنند تا کارهایتان را خیلی سریع‌تر از قبل انجام دهید. وقتی چگونگی به کار بستن این تکنیک‌ها، قدم‌ها و عملی را یاد بگیرید، کیفیت زندگی‌تان در تمامی سطوح و جنبه‌ها به‌طور قابل توجهی بهبود پیدا خواهد کرد.

بزرگ‌ترین ذهن‌های تاریخ در طول سال‌های متمادی، خودشان را وقف پاسخ دادن به این سؤال کرده‌اند که «با چه روشی زندگی کنیم تا خوشبخت شویم؟». زیگموند فروید^{۲*}، پدر علم روان‌کاوی، در جایی نوشته است که انگیزه اصلی نوع بشر، اصل لذت است؛ یعنی تلاش بی‌پایان برای رسیدن به چیزهایی که به ما لذت می‌بخشند و باعث می‌شوند نسبت به خودمان و زندگی‌مان احساس خوبی پیدا کنیم.

1. Wilferd Arlan Peterson

* نویسنده آمریکایی که برای مجله این هفته (This Week) ستونی درمورد علوم ذهنی می‌نوشت.

2. Sigmund Freud

* روان‌کاو و دانشمند برجسته سوئیسی

هرطور که تجزیه و تحلیل کنیم، در نهایت همه ما می‌خواهیم خوشبخت و خوش حال باشیم. ما بیشتر عمرمان را صرف جست‌وجوی ترکیبی از روابط، کار، پول، ورزش، سرگرمی و سایر فعالیت‌ها (به صورت کلی سبک زندگی) می‌کنیم که یک احساس رفاه و شادی عمیق را که دنبالش هستیم، به ما می‌دهد. این کتاب در زمینه مدیریت زمان، طوری طراحی شده است که بدها ایده ارزشمند به شما ارائه می‌دهد که می‌توانید از آن‌ها برای ساهل‌دهی زندگی و فعالیت‌های خود استفاده کنید تا بتوانید چیزهایی را که به شما دست‌یابی به خوشبختی خودتان می‌خواهید و نیاز دارید، راحت‌تر و سریع‌تر به دست بیاورید.

مدیریت زمان، ابزاری است

مدیریت زمان، ابزاری است که می‌توانید به وسیله آن، یک زندگی باشکوه بسازید؛ زندگی‌ای سرشار از موفقیت‌های بزرگ و احساس رضایت و خشنودی و صف‌نشدنی. مدیریت زمان را می‌توان وسیله نقلیه‌ای در نظر گرفت که شما را از هر جایی که هستید، به هر جایی که می‌خواهید باشید می‌برد. همچنین می‌توان مدیریت زمان را به صورت مجموعه‌ای از اصول فردی در نظر گرفت که وقتی بر آن‌ها مسلط شوید، این قدرت را به شما می‌دهد که هر چیزی را برای رسیدن به هر موفقیتی در زندگی خود می‌خواهید یا نیاز دارید - که به شما بهترین و والاترین احساس خشنودی و شادی را می‌دهد - به دست آورید.

این کتاب، نتیجه بیشتر از ۲۰ سال پژوهش و آموزش در زمینه بازگذاشتن شخصی است و بر تجربه بیست‌ساله من در کارهای فروش، بازاریابی، مدیریت و مشاوره در بیشتر از ۵۰۰ شرکت مختلف مبتنی است.

مخرج مشترک موفقیت

هرچه بیشتر درمورد موفقیت و افراد موفق مطالعه کردم، بیشتر برایم آشکار شد که همگی آن‌ها یک نقطه مشترک داشته‌اند. همه افراد موفق، ارزش

بسیار بالایی برای زمانشان قائل بوده‌اند و دائماً در تلاش بوده‌اند تا از زمانشان به‌شکلی منظم‌تر و کارآمدتر استفاده کنند.

سرانجام به این نتیجه رسیدم که هیچ موفقیتی بدون داشتن مهارت‌های مدیریت زمان بی‌نقص، امکان‌پذیر نیست؛ حتی تصور کردن یک شخص شاد و راضی که زندگی‌اش بی‌نظم و بدون سازمان‌دهی است، هم غیرممکن است. بهترین کشف من این بود که دریافتم وقتی اصول مدیریت زمان را تویعه می‌بخشید، به‌صورت هم‌زمان بسیاری از سایر عادت‌هایتان را هم بهبود داد. اید که به دستاوردهای مهم، ثروت و موفقیت در تمام جنبه‌های زندگی‌تان منتهی می‌شوند.

نقطهٔ آغاز برای پرورش مهارت‌های مدیریت زمان خوب این است که متوجه شوید مدیریت زمان در واقع مدیریت زندگی است. از طریق مدیریت زمان، شما از اسم‌دترین نعمتی که دارید مراقبت می‌کنید. به قول بنجامین فرانکلین: «آب عاشق زندگی هستی؟ پس زمانتان را بیهوده نگذرانید، چون زندگی از زمان ساخته شده است».

وقتی یاد بگیرید چگونه زمانتان مسلط شوید، به‌طور هم‌زمان بر زندگی خود هم مسلط می‌شوید. کنترل مطلق آیندهٔ خود را به دست خواهید گرفت.

کتابچه‌ای برای داشتن عملکرد متعالی

این کتاب طوری طراحی شده است که تمام ابزارهای موردنیاز برای رسیدن به تعالی در مدیریت زمان (چه در زندگی شغلی و چه زندگی شخصی) را به شما ارائه می‌دهد. همان‌طور که این کتاب را می‌خوانید، به این فکر کنید که چگونه می‌توانید بلافاصله این ایده‌ها را اجرا کنید؛ زیرا نکات کلیدی خط بکشید و برای خودتان یادداشت‌برداری کنید و تمرین‌های عملی انتهای هر

1. Benjamin Franklin

* یکی از بنیان‌گذاران ایالات متحده بود؛ فرانکلین یک نویسنده، چاپخانه‌دار، طنزنویس، نظریه‌پرداز سیاسی، سیاست‌مدار، رئیس پست، دانشمند همه‌چیزدان، مخترع، فیزیک‌دان، فعال مدنی، رجل سیاسی و دیپلمات بود.

فصل را انجام دهید؛ اگر می‌خواهید این ایده‌ها را برای همیشه به خاطر بسپارید و در خود نهادینه کنید، این آمادگی را داشته باشید که این کتاب را بیشتر از یک بار بخوانید و مرور کنید. تکرار با فاصله، امری ضروری برای یادگیری است.

زمانی که بر این مهارت‌ها مسلط شدید، آماده خواهید بود که در تمام طول زندگی خود شاهد بهبود کارآمدی و رسیدن به موفقیت‌های بزرگ باشید. شما به فرد جدیدی تبدیل خواهید شد و نگاه جدیدی به زندگی پیدا خواهید کرد؛ کارهای بیشتری را در زمان کمتری - کمتر از آن چیزی که فکر می‌کردید امکان دارد - به انجام خواهید رساند. شما با خواندن این کتاب، کنترل کامل زندگی‌تان را در دست خواهید گرفت.

«وقتی تمام منابع فیزیکی و ذهنی متمرکز باشند، قدرت فرد برای حل یک مسئله چندین بار می‌شود».

نورمن وینسنت پیال^{*۱}

1. Norman Vincent Peale

* نویسنده آمریکایی که بیشتر به‌خاطر ارائه مفهوم تفکر مثبت در کتابش با عنوان قدرت تفکر مثبت شناخته می‌شود.