

قدرت زمان

یک سیستم اثبات شده برای انجام کارهای بیشتر در زمان کمتر که شما هرگز

فکر نمی کردید امکان پذیر باشد

جرانان تریسی

ترجمه

میلاد باهوش



سرشناسه: قدرت زمان
عنوان و نام پدیدآور: برایان تریسی
مترجم: میلاد باهوش
مشخصات نشر: تهران: ریواس، ۱۳۹۹
مشخصات ظاهری: ۳۱۲ صفحه رقعی
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۱۶-۲۱-۴

قدرت زمان

نویسنده: برایان تریسی
مترجم: میلاد باهوش
ویراستار: فائزه باطنی
ناظر امور چاپ و نشر: محسن باطنی
طراح جلد: ویدا کاوه
صفحه‌آرایی: سامان عثمان پور
انتشارات: ریواس
سال: نوبت چاپ: اول- ۱۳۹۹
حالت: دیجیتال
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۱۶-۲۱-۴
برای اطلاع بیشتر: ۵۰۰ صفحه
قیمت: ۶۰۰۰ تومان



آدرس: تهران - میدان انقلاب - بازار بزرگ کتاب

کتابسرای وطن - نشر ریواس

تلفن: ۶۶۹۱۵۹۱۸ - ۶۶۴۹۷۷۱۱ - ۰۹۳۵۵۷۰۳۶۴۳

www.rivasbooks.ir

فهرست

۴	مقدمه
۷	فصل اول: روانشناسی مدیریت زمان
۳۱	فصل دوم: تسلط بر زمان از طریق اهداف و خواسته‌ها
۵۹	فصل سوم: ماهیت مدیریت زمان: منظم کردن خود
۸۱	فصل چهارم: اولویت‌ها را به درستی مشخص کنید
۱۱۳	فصل پنجم: ایجاد عادت‌های کاری برای به‌انجام رساندن امور
۱۳۳	فصل ششم: مدیریت کارهای بلندخشی
۱۵۳	فصل هفتم: تکنیک‌های صرفه‌جویی در زمان
۱۷۷	فصل هشتم: غلبه بر تعلل
۱۹۷	فصل نهم: به کارتان ادامه دهید و با استفاده بهینه از وقتتان پیشرفت کنید
۲۲۵	فصل دهم: در زمان ارتباطتان با دیگران صرفه‌جویی کنید
۲۵۳	فصل یازدهم: تکنیک‌های مدیریت زمان برای فروشندگان
۲۷۹	فصل دوازدهم: فلسفه مدیریت زمان

مقدمه

انجام کارهای بیشتر در زمان کمتر

ویلفرد ای. پترسون^۱: «موفقیت این است که شما تمام توانتان را بر روی میل خود به رسیدن هدفتان متمرکز کنید».

از شما به خاطر مطالعه این کتاب متشکرم. من می‌دانم که شما چقدر سرتان شلوغ است و می‌دانم که حتی مطالعه یک کتاب در زمینه مدیریت زمان، چیزی است که شما به ندرت وقت آن را دارید. من به شما قول می‌دهم که شما در ادامه این کتاب ایده‌ها، روش‌ها، استراتژی‌ها و تکنیک‌هایی برای کاربرد یاد خواهید گرفت تا کارهای بیشتری را در مدت زمانی کمتر انجام دهید. و من می‌دانم که شما این تکنیک‌های قدرتمند و کاربردی را یاد گرفتید به شکل بسیار چشمگیری در تمام جوان‌ها، زندگی خود را بهبود خواهید بخشید.

در دوره‌های مختلفی، افراد بزرگ به بسیاری زندگی‌شان را وقف پاسخ به این سوال کرده‌اند که: «چگونه ما باید به گونه‌ای زندگی کنیم که شاد باشیم؟» سیگموند فروید^۲، پدر روانشناسی مدرن، می‌نویسد که انگیزه اصلی بشر زندگی، قانون شادمانی است. قانون شادمانی یعنی تلاش مداوم برای حرکت به سمت چیزهایی که ما را شاد می‌کنند و باعث می‌شوند که ما نسبت به خودمان و زندگی‌مان احساس خوبی داشته باشیم. بر اساس آخرین تحلیل‌ها، همه ما می‌خواهیم که شاد باشیم. ما اکثر عمرمان را به دنبال ترکیبی از سبک زندگی، روابط، شغل، پول، ورزش، تفریح و دیگر فعالیت‌هایی هستیم که یک حس عمیق شادی را به ما بدهند. این کتاب درباره مدیریت زمان به گونه‌ای طراحی شده است که به شما

^۱ Willard A. Peterson

^۲ Sigmund Freud

ایده‌هایی بدهد که بتوانید فوراً از آن‌ها برای سامان دادن به زندگی و فعالیت‌های‌تان استفاده کنید تا به این ترتیب به چیزهایی که باعث شادی‌تان می‌شود برسید.

مدیریت زمان یک وسیله است

مدیریت زمان می‌تواند به عنوان وسیله‌ای دیده شود که شما به وسیله آن می‌توانید زندگی خود را بسازید، زندگی‌ای که سراسر آن را اهداف، موفقیت‌ها و شادی‌های بزرگی فرا گرفته است. می‌توان به مدیریت زمان به عنوان ابزاری نگاه کرد که می‌تواند شما را از هر جایی که هستید به هر جایی که می‌خواهید برود. می‌توان به مدیریت زمانه به عنوان انضباط شخصی نگاه کرد که وقتی در آن زمینه استاد شدید شما را قادر خواهد ساخت تا به هر آنچه که می‌خواهید باشی، هر آنچه که می‌خواهید داشته باشید و هر آنچه که می‌خواهید انجام دهید تا در زندگی‌تان موفقیت بیشتری داشته باشید، برسید.

این کتاب حاصل بیش از ۲۰ سال تحقیق و آموزش من در زمینه اثربخشی شخصی و بر پایه ۲۵ سال سابقه من در زمینه فروش، بازاریابی، مدیریت و مشاوره در بیش از ۵۰۰ شرکت است.

مخرج مشترک موفقیت

هر چه که من بیشتر درباره موفقیت و افراد موفق تحقیق و مطالعه می‌کنم، بیشتر متوجه می‌شوم که همه آن‌ها یک چیز مشترک دارند و آن این است که همه آن‌ها برای وقت‌شان ارزش بسیاری قائل هستند و مدام به دنبال این هستند که کارآنها را رشد و بازده کاری‌شان را افزایش دهند. سرانجام من به این نتیجه رسیدم که هیچ موفقیتی بدون داشتن مهارت مدیریت زمان مناسب، قابل دستیابی نیست. شما حتی نمی‌توانید فرد موفق را متوجه شوید که زندگی‌اش بر از بی‌نظمی و ناهماهنگی است. بهترین کشفی که من داشته‌ام این بوده است که وقتی شما توانایی مدیریت زمان خودتان را رشد دهید، به صورت همزمان دیگر عادت‌هایی که شما را به هدف، ثروت و موفقیتی بزرگ در هر حوزه‌ای از زندگی‌تان می‌رساند را رشد خواهید داد. اولین گام برای این که شما شروع به رشد مهارت‌های مدیریت زمان خود کنید

این است که بدانید مدیریت زمان در حقیقت مدیریت زندگی است. این کار یعنی مراقبت از ارزشمندترین دارایی شما. درست مثل حرف بنجامین فرانکلین^۱ که گفت: «آیا زندگی را دوست داری؟» پس وقت را هدر نده، زیرا زندگی از همین وقت‌ها تشکیل شده است. وقتی که شما در زمینه مدیریت زمان به خوبی عمل کردید، آن‌گاه به صورت همزمان در زمینه مدیریت زندگی‌تان نیز به خوبی عمل کرده و آینده‌تان را به کنترل خود در خواهید آورد.

کتاب راهنمایی برای داشتن بازده کاری بالا

این کتاب به گونه‌ای طراحی شده است که هر ابزاری که شما برای رسیدن به یک مدیریت زمان عالی در شغل و زندگی شخصی‌تان نیاز دارید را در اختیار شما قرار دهد. شما درباره این موضوع فکر کنید که چگونه این ایده‌ها را فوراً در زندگی‌تان اعمال کنید. زیر نکات کلیدی کتاب خط کشه و نکات آن را یادداشت کنید. تمرین‌های عملی پایان هر فصل را در زندگی‌تان پیاده کنید. اگر می‌خواهید این ایده‌ها و حفظ کرده و آن‌ها را به صورت دائم وارد ذات خود کنید، آماده مطالعه و مرور این کتاب برای بار چندم نیز باشید. تکرار موضوع در بازه‌های زمانی خاص، برای یادگیری بسیار مهم و ضروری است.

وقتی که شما به خوبی این مهارت‌ها را یاد بگیرید، آماده افزایش بازده زندگی و رسیدن به اهداف والای خودتان خواهید بود. شما انسان جدیدی خواهید شد که از دید جدیدی به زندگی نگاه می‌کند. شما در زمان کمتر، کار بیشتری انجام خواهید داد، به گونه‌ای که خودتان هم فکرش را نمی‌کردید. که همچنین کاری امکان‌پذیر باشد. شما به این ترتیب کنترل زندگی‌تان را به دست خواهید گرفت. نورمن وینسنت پیل^۲ می‌گوید: «رفتاری که توانایی فکری و فیزیکی یک فرد متمرکز شوند، قدرت فرد در حل مشکل چند برابر می‌شود».

^۱ Benjamin Franklin

^۲ Norman Vincent Peale