

مدیریت زمان

انجمن‌های رایج و راه‌کارها

تالیف:

حمیدرضا مرادقلی

نشر پریس / ۱۳۹۸



سرشناسه	: مرادقلی، حمیدرضا، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: مدیریت زمان: اشتباهات رایج و راه کارها/تالیف حمیدرضا مرادقلی.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات پریس، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۶۴ص.
شابک	: 978-600-8125-14-3 ۸۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
عنوان دیگر	: اشتباهات رایج و راه کارها.
موضوع	: مدیریت زمان
موضوع	: Time management
رده بندی کنگره	: HD۶۹
رده بندی دیسی	: ۶۵۰/۱۱
شماره کتابخانه ملی	: ۵۷۹۳۹۵۷



انتشارات پریس

نام کتاب: مدیریت زمان، اشتباهات رایج و راه کارها

ناشر: انتشارات پریس

تالیف: حمیدرضا مرادقلی

چاپ اول: ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

لیتوگرافی: اطلس

چاپ: نقش نیزار

قیمت: ۸۰ ۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۲۵-۱۴-۳

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.
تکثیر تمامی یا قسمتی از این اثر به
صورت حروفچینی، چاپ، عکس، چاپ
افست، پلی کپی، فتوکپی و انواع دیگر
چاپ ممنوع است و پیگرد قانونی دارد.

فهرست

۵	مقدمه
۷	چرا دیگر کمبود زمان می شویم؟
۱۹	راه کارهایی برای مدیریت زمان
۳۱	اشتباهات ما در مدیریت زمان
۵۳	چند پیشنهاد عملی برای مدیریت زمان
۵۹	خلاصه و نتیجه گیری

مقدمه

خیلی از ما تا حالا به این فکر کرده ایم که ای کاش روز ما ساعات بیشتری داشت. ای کاش هفته ی ما روزهای بیشتری داشت. همیشه احساس می کنیم که اگر زمان بیشتری داشتیم، احتمالا کارهای بزرگتر و پیشرفت های بیشتری می کردیم.

خیلی از ما به خاطر همین مسئله، وقت خود را صرف گذراندن کلاس های مدیریت زمان می کنیم و در دوره های مدیریت زمان شرکت می کنیم. تلاش می کنیم تا در زمانی که در اختیار داریم کارهای بیشتری انجام دهیم. اما آیا تکنیک هایی که ما برای مدیریت زمان یاد می گیریم آن طرف هایی که با ما در مورد مدیریت زمان می زنند، واقعا کمک می کند که ما نتیجه ی بیشتری بگیریم؟

نمی دانم که آیا شما هم جزو این گروه هستید یا خیر. ولی احتمالا خیلی ها را می شناسید که مدیریت زمان مثل یک تب، مدتی از زندگی شان را می گیرد. لیست های بلند و نرم افزارهای مختلف در دسترس دارند. گاهی

اوقات می‌بینید که بر روی موبایل شان چند تا برنامه نصب کرده اند و تمام زندگی شان را سعی می‌کنند مدیریت کنند و به طور منظم جلو ببرند. معمولاً این اتفاق برای مدت کوتاهی می‌افتد و بعد از یک هفته یا یک ماه، این تب از بین می‌رود و دوباره همه چیز به حالت عادی خودش بر می‌گردد.

ما سعی خواهیم کرد مورد اشتباهاتی که افراد در مورد مدیریت زمان انجام می‌دهند صحبت کنیم. اشتباهات خیلی از آنها گریبانگیر خود ما نیز بوده است. بنابراین ترجیح می‌دهیم که در این کتاب در مورد اشتباهات ما در مدیریت زمان صحبت کنیم.