

به نام خدا

کنترل زمان را به دست گیرید: شیوه بخش بندی زمان

برنامه کاربردی ۱۰ مرحله ای برای افزایش بهره وری

www.ketab.ir

دیمن زاهاریادس

مترجم: شیوا امین الرعایا

سرشناسه	: زاهاری ادس، دی من Zahariades, Damon
عنوان و نام پدیدآور	: کنترل زمان را به دست بگیرید: شیوه بخش بندی زمان / دی من زاهاری ادس + مترجم شیوا امین الرعای.
مشخصات نشر	: اصفهان: کنکاش، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۲ ص: ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۱۳۶-۶۴۳-۷
یادداشت	: The time chunking method : a ۱۰-step action plan for increasing your productivity.
عنوان دیگر	: زمان بندی - برنامه عملی ۱۰ مرحله ای برای افزایش بهره وری.
شناسه افزوده	: امین الرعای، شیوا، ۱۳۶۹ - مترجم
رده بندی کنگره	: HD۶۹
رده بندی دیویی	: ۶۵۰/۱۱
شماره کتابخانه ملی	: ۸۴۲۴۶۲

انتشارات کنکاش، تاسیس و انتشار سال ۱۳۹۰ و ناشر برگزیده استان سال ۱۳۸۸

کنترل زمان را به دست بگیرید: شیوه بخش بندی زمان



مؤلف:	دیمن زاهاری ادس
مترجم:	شیوا امین الرعای
ناشر:	انتشارات کنکاش
نوبت چاپ:	اول
تاریخ نشر:	۱۴۰۰
تیراژ:	۱۰۰۰ جلد
مدیر تولید:	محمد جزینی
چاپ:	کنکاش
صحافی:	مردانی
قیمت:	۳۴۰۰۰ تومان
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۱۳۶-۶۴۳-۷

اصفهان، سه راه حکیم نظامی، ابتدای خیابان ارتش، چاپ و نشر کنکاش
تلفن: ۰۳۱) ۳۶۲۵۸۰۴۹

مرحله ۱ ۱۱

نوشتن دلایل استفاده از شیوه بخش‌بندی زمان برای بهبود زندگی ۱۱

مرحله ۲ ۱۵

آشنایی با سازوکار شیوه بخش‌بندی زمان ۱۵

خلاصه‌ای از نحوه عملکرد شیوه بخش‌بندی زمان ۱۶

کار کردن روی فعالیت‌های تکی در مقایسه با کار کردن روی فعالیت‌های دسته‌ای ۱۷

اگر کاری را قبل از اتمام ۲۵ دقیقه به پایان رساندید چه کار کنید ۱۸

چرا شیوه بخش‌بندی زمان تا این حد اثربخش است ۱۹

سخن پایانی درباره سازوکار استفاده از بخش‌های زمانی ۲۰

مرحله ۳ ۲۱

اصلاح شیوه بخش‌بندی زمان برای سازگار کردن آن با سبک زندگی ۲۱

مناسب بودن برای شخص ۲۲

چطور هنگامی که می‌خواهیم بهره‌وری بیشتری داشته باشیم شکست می‌خوریم: مثال

شخصی ۲۲

نحوه اصلاح شیوه بخش‌بندی زمان برای هماهنگ شدن با روند کار ۲۴

سخن پایانی درباره اصلاح کردن شیوه بخش‌بندی زمان ۲۷

مرحله ۴ ۲۹

برنامه‌ریزی برای چالش‌هایی که هنگام ایجاد عادت بخش‌بندی زمان با آن‌ها

مواجه می‌شوید ۲۹

- ۳۰..... مزاحمت‌های همکاران، دوستان و اعضای خانواده.
- ۳۲..... فقدان انگیزه برای حفظ سطح بالای بهره‌وری.
- ۳۳..... عوامل حواس‌پرتی هنگام کار کردن.
- ۳۵..... ایده‌هایی که ارتباطی با کار پیش رو ندارند.
- ۳۶..... شرایط اضطراری غیرقابل پیش‌بینی.

مرحله ۵..... ۳۷

۳۷..... تمایز قائل شدن بین شیوه بسته‌بندی زمان و بخش‌بندی زمان

- ۳۸..... بسته‌بندی زمان چه تفاوت‌هایی با شیوه بخش‌بندی زمان دارد؟
- ۴۰..... باید کدام را انتخاب کنید: شیوه بسته‌بندی زمان یا بخش‌بندی زمان؟
- ۴۲..... آنچه می‌توانید در ادامه این راهنمای کاربردی انتظار داشته باشید.

مرحله ۶..... ۴۵

۴۵..... انتخاب‌هایی که بازده شیوه بخش‌بندی زمان را به حداکثر می‌رسانند

- ۴۶..... ارزش خواب.
- ۴۹..... تأثیرات ورزش بر بهره‌وری.
- ۵۲..... رژیم غذایی و شیوه بخش‌بندی زمان.
- ۵۵..... استرس: دشمن بهره‌وری.
- ۵۹..... تعیین اهداف روزانه، هفتگی و ماهانه.
- ۶۱..... نمونه‌ای از نحوه تعیین هدف برای بخش‌های زمانی.
- ۶۲..... نحوه پیگیری میزان پیشرفت هنگام استفاده از بخش‌های زمانی.

مرحله ۷..... ۶۵

۶۵..... انجام اقدامات پیشگیرانه برای جلوگیری از فرسودگی

- فرسودگی چگونه بر بهره‌وری تأثیر می‌گذارد..... ۶۶
- استرس در مقایسه با فرسودگی: آیا هر دو به یک چیز اشاره دارند؟..... ۶۷
- به وجود آوردن عادت‌های سبک سالم زندگی..... ۶۸
- تعیین محدودیت برای مدت زمان کار..... ۶۹
- «واقعاً» استراحت کنید..... ۷۰
- کنار گذاشتن وقت برای تعطیلات..... ۷۱
- حصول اطمینان از اینکه اهدافتان واقع‌بینانه است..... ۷۲
- جدا شدن از فناوری..... ۷۳
- وقت گذاشتن برای خانواده و دوستان..... ۷۵
- افزودن تنوع به روند کار روزانه..... ۷۶
- یادگیری نه گفتن..... ۷۷

مرحله ۸..... ۸۱

- ایجاد فهرستی جامع از کارهایی که می‌توانید در طول استراحت انجام دهید..... ۸۱
- چند کاری که نباید در طول استراحت انجام دهید..... ۹۶

مرحله ۹..... ۹۹

- گسترش دادن مجموعه ابزار برای استفاده بهتر از شیوه بخش‌بندی زمان.... ۹۹

زمان سنج..... GOOGLE ۱۰۲

زمان سنج..... MARINARA ۱۰۲

.....REMEMBER THE MILK ۱۰۳

.....STAYFOCUSD ۱۰۴

.....TOODLEDO ۱۰۶

.....IQTELL ۱۰۷

مقدمه: چگونه با شیوه بخش‌بندی زمان آشنا شدم



قبلاً مدیریت زمان برایم بسیار سخت بود. همه روزهایم پر از عوامل مزاحمت‌زا بود. وقتی در یکی از شرکت‌های بزرگ آمریکایی کار می‌کردم، همکارانم به سراغم می‌آمدند و درباره آخرین اخبار مربوط به خانواده یا معشوقشان با من صحبت می‌کردند. من آن‌ها را دعوت نمی‌کردم، اما شاید عدم توانایی من در دوو کردن آن‌ها منجر به چنین نتیجه‌ای می‌شد.

وقتی دنیای کارمند بودن را پشت سر گذاشتم تا کسب‌وکار خودم را راه بیندازم، شرایط اصلاً بهتر نشد. همکارانم باز هم زنگ می‌زدند، چون می‌دانستند من بی‌کارم و در خانه هستم. احتمالاً تصور می‌کردند تمام روز را با لباس خواب روی مبل لم داده‌ام و تکرار سریال «پرونده‌های مجهول» را تماشا می‌کنم.

اگر شما هم کسب‌وکار خودتان را دارید، مطمئنم که این شرایط را درک می‌کنید.

و در آن موقعیت‌های کمیابی که می‌توانستم بخش زیادی از زمان را برای خودم نگه دارم، چه کار می‌کردم؟ زمان‌هایی که باید مشغول کار کردن می‌بودم؟ خوب، حواسم از کاری که انجام می‌دادم پرت می‌شد. تماشای ویدیوهای کریس راک در یوتیوب جذاب‌تر از طراحی سایت به نظر می‌رسید. ظاهراً بازدید از انجمن‌ها و وبلاگ‌های مورد علاقه‌ام خیلی هیجان‌انگیزتر از نوشتن مقاله درباره قطعات خودرو (یا هر کاری که باید در آن زمان انجام می‌دادم) بود.