

مدیریت

مدیریت زمان

شیوه‌های کاربردی برای بهره‌گیری مؤثر از وقت

برایان تریسی

ترجمه صالح سپهری فر و مهدی شهبازی



انتشارات
دنیای انصاف

پیش‌گفتار مترجمان	۷
مقدمه	۹
فصل اول: جنبه‌های روان‌شناختی مدیریت زمان	۱۳
فصل دوم: ارزش‌های خود را شناسایی کنید	۱۹
فصل سوم: چشم‌انداز و مأموریت خود را مد نظر قرار دهید	۲۳
فصل چهارم: آینده را تصور کنید سپس به حال بازگردید	۲۷
فصل پنجم: برنامه‌های خود را بنویسید	۳۱
فصل ششم: پروژه‌های خود را در قالب نمودار رسم کنید	۳۵
فصل هفتم: فهرست کارهای روزانه‌ای را که باید به انجام رسانید یادداشت کنید	۴۱
فصل هشتم: اولویت‌هایی مشخص تعیین کنید	۴۷
فصل نهم: همچنان در مسیر درست حرکت کنید	۵۳
فصل دهم: بخش‌های نتایج عمده را شناسایی کنید	۵۹
فصل یازدهم: تفویض اختیار کنید	۶۵
فصل دوازدهم: فقط بر روی انجام یک کار تمرکز کنید	۶۷
فصل سیزدهم: تعلل‌ورزی را کنار بگذارید	۷۱
فصل چهاردهم: بازه‌های زمانی ایجاد کنید	۷۵
فصل پانزدهم: عوامل مختل‌کننده تمرکز را مدیریت کنید	۷۹
فصل شانزدهم: فعالیت‌های مشابه را در کنار هم انجام دهید	۸۳
فصل هفدهم: تماس‌های تلفنی خود را مدیریت کنید	۸۷
فصل هجدهم: جلسه‌ها و ملاقات‌ها را به شکلی مؤثر برگزار کنید	۹۱
فصل نوزدهم: سریع‌تر بخوانید، بیشتر به یاد آورید	۹۵
فصل بیستم: بر روی رشد فردی خود سرمایه‌گذاری کنید	۹۹
فصل بیست‌ویکم: محیط کارتان را مرتب کنید	۱۰۱
نتیجه‌گیری	۱۰۳

فصل اول

جنبه‌های روان‌شناختی مدیریت زمان

احساس و نگرشی که نسبت به خودتان دارید تا حد زیادی تعیین‌کننده کیفیت زندگی شما خواهد بود. هسته هیجانی شخصیت انسان عزت نفس^۱ نام دارد. عزت نفس به معنای «میزان علاقه‌ای است که به خودتان دارید.»

نحوه استفاده شما از زندگی و نیز زمان برای تقویت و بهره‌گیری از همه ظرفیت‌های بالقوه‌ای که دارید تا حد زیادی تعیین‌کننده کیفیت عزت نفستان است. وقتی کاری را به شکل کارآمد به انجام می‌رسانید، عزت نفس شما هم افزایش می‌یابد. همچنین وقتی که در انجام کاری موفقیت چندانی نداشته باشید، عزت نفس شما نیز کاهش می‌یابد.

مفهوم دیگری که به عزت نفس مربوط است، «خوداثربخشی»^۲ نام دارد. باور شما نسبت به میزان شایستگی، توانمندی، بازدهی و همچنین توانایی‌تان برای حل مسائل، انجام درست کارها و دستیابی به اهداف، تعیین‌کننده کیفیت و میزان خوداثربخشی شما است.

هر قدر خودتان را شایسته‌تر، توانمندتر و پربازده‌تر بدانید، عزت نفس شما نیز افزایش می‌یابد. هر قدر عزت نفس شما بالاتر باشد،

بازدهی و توانمندیتان نیز افزایش می‌یابد. در واقع رابطه دوطرفه‌ای میان عزت نفس از یک سو و بازدهی و توانمندی از سوی دیگر وجود دارد و تقویت یک طرف موجب تقویت طرف دیگر می‌شود. افرادی که زمان خود را به خوبی مدیریت می‌کنند، نسبت به زندگی خود احساس مثبتی دارند و خود را در زندگی مسئول می‌دانند.

قانون کنترل^۱

مدیریت زمان یک جنبه روان‌شناختی دارد که اساس آن را باید در «قانون کنترل» جست. این قانون می‌گوید که میزان حس مثبت ما نسبت به خودمان، به میزان تسلط و کنترلی که فکر می‌کنیم بر روند زندگی خود داریم بستگی دارد. قانون کنترل همچنین می‌گوید میزان حس منفی ما نسبت به خودمان نیز به میزان باورمان به اینکه کنترل زندگی و کار در دست ما نیست بستگی دارد.

در روان‌شناسی، مفهومی به نام «قانون کنترل»^۲ وجود دارد. به‌طور کلی با دو حالت از قانون کنترل روبه‌رو هستیم. وقتی قانون کنترل درونی^۳ است، احساس می‌کنیم سرنوشت و روند زندگی در دست ما قرار دارد. همچنین وقتی قانون کنترل بیرونی^۴ است، حس می‌کنیم که شرایط بیرونی تعیین‌کننده روند زندگی ما است.

اگر قانون کنترل شما بیرونی باشد، احساس می‌کنید که روند زندگی شما توسط مدیرتان در محل کار، هزینه‌های زندگی، فشار کار و نیز مسئولیت‌ها تعیین می‌شود و اختیار زندگی در دست شما نیست. در این صورت احساس می‌کنید که باید در زمانی کوتاه، انبوهی از کارها را به انجام برسانید و در واقع مسئولیتی در قبال زمان و زندگی خود ندارید. به این ترتیب احساس می‌کنید کارهایی که انجام می‌دهید، واکنشی به رویدادهای خارجی است.