

مدیریت زمان

۳۴ تکنیک برای اینکه هر دقیقه

کارتان مفید باشد



مارک مانسینی

ابوذر کرمی



فهرست

- ۲۴ گام به سوی استفاده بیشتر از زمان ۷
- بدانید چطور از زمان استفاده می کنید ۹
- منطقی باشید ۱۲
- برنامه ریزی کنید که لذت ببرید ۱۵
- فضایتان را کنترل کنید ۱۸
- راهبردهای مدیریت زمان را سازگار کنید ۲۱
- با ABC ها اولویت بندی کنید ۲۴
- با برگه کاغذ اولویت بندی کنید ۲۷
- اولیت بندی کنید و تغییر دهید ۲۹
- بر اساس پاداش اولویت بندی کنید ۳۲
- بر اساس اصل پارتو اولویت بندی کنید ۳۵
- کار را به موقع انجام دهید ۳۸
- اهداف را تعیین کنید و پیش بروید ۴۱
- از بسته ها و الگوها استفاده کنید ۴۴
- کار را به طور موثر واگذار کنید ۴۷
- فقط بگویید نه ۵۰
- پیش بینی و برنامه ریزی کنید ۵۳
- هوشمندانۀ معاشرت کنید ۵۶
- بدانید وسایلتان را کجا می گذارید ۵۹
- یادداشت کنید ۶۲
- هوشمندانۀ سفر کنید ۶۵
- بهتر و کمتر مطالعه کنید ۶۸
- یاد بگیرید خداحافظی کنید ۷۱
- هوشمندانۀ از ابزارها استفاده کنید ۷۴
- ابزارها را با نیازهایتان متناسب کنید ۷۷

۱۴ گام به سوی استفاده بیشتر از زمان

زمان، محدود است. زمانی که داریم برای انجام کارهایی است که باید انجام دهیم و می‌خواهیم انجام دهیم.

وقتی وقتمان را به‌طور اثربخش‌تر و کارآمدتر مدیریت می‌کنیم فشار، استرس و سرخوردگی را کاهش می‌دهیم، اعتماد به‌نفسمان بیشتر می‌شود و احساس بهتری پیدا می‌کنیم. امیدواریم این کتاب کوچک به شما کمک کند بهتر به این اهداف برسید.

امیدواریم این کتاب به شما کمک کند در کارتان ثمربخش‌تر شوید. همچنین امیدواریم به شما کمک کند تا به کارکناتان کمک کنید وقتشان را بهتر مدیریت کنند، کارشان را راحت‌تر کنند و ثمربخش‌تر شوند. در پایان، امیدواریم این کتاب به شما کمک کند از وقتی که با خانواده و دوستان صرف می‌کنید استفاده بیشتری بکنید و مثال‌هایی که در این کتاب مطرح می‌شوند شما را برانگیزند تا در مورد شیوه‌های دیگری در استفاده از سیستم‌ها، راهبردها و تکنیک‌ها در زندگی‌تان فکر کنید.

مهم است به یاد داشته باشید که هر سیستم، راهبرد یا تکنیکی که در این کتاب کوچک ارائه شده لزوماً به درد شما نمی‌خورد. این یک امر طبیعی است. همه ما با هم فرق داریم. هر کسی کار و زندگی متفاوتی دارد. پس اگر می‌خواهیم موفق شویم باید از شیوه‌های متفاوتی استفاده کنیم. راه درست یا غلطی در مدیریت زمان شما وجود ندارد. آن راهی درست است که نتیجه درست بدهد.

برای بهبود سیستم‌هایی که تا به حال از آنها استفاده می‌کرده‌ایم یا برای