

چاپ سوم

مجموعه کتاب های موفقیت

برایان تریسی

مدیریت زمان ۲۰۱۴

تکنیک های کاربردی
برای استفاده بهینه از زمان

صبا حقیقی

به نام خدا

نام کتاب: مدیریت زمان

نام نویسنده: برایان ترسی

۲۱ فصل در ۱۲۰ صفحه

نویسنده مدیریت زمان را برای به حد اکثر رساندن سلامتی و کارای شخصی امری ضروری میداند و میزان کنترل ما بر زمان و زندگی را عامل تعیین کننده در میزان آرامش درونی و هماهنگی و سلامت روانی میدانم. به قدم اصول و تکنیک هایی را می آموزیم که بتوانیم با بکارگیری آنها برای تک تک لحظه های زندگی ارزش بیشتری قایل شویم و از فرصتهای باقی مانده عمر نهایت استفاده را ببریم. مهارتهایی را که با تلاش و پشتکار و اراده و تمرین بدست میاید وی خودباوری و عزت نفس بالا را مرهون مدیریت زمان درست میداند و میگوید شما به همان اندازه ای که احساس کنید که تمام لحظات زندگی را در دست دارید احساس خوبی را نسبت به خود خواهید داشت و خود را مسول کامل کار و زندگی خود میدانید

نویسنده در مورد ضمیر نا خودآگاه و قدرت حیرت انگیز او در راستای موفقیت و کامیابی و یا شکست و ناامیدی سخن میگوید و تاثیر کلام و فکر ما شگفت انگیز است اینک خودم را فردی موفق و منظم و بهرور بدانم و یا فردی نا منظم بی برنامه ، هر نوع تفکر و باورماز خودمان مسیرهایی را با اختلاف صد و هشتاد درجه برای ما درست میکند

شناخت ارزشها و هماهنگ شدن با آنها ، فلسفه زندگی ، مشخص کردن اهداف مهم و برنامه ریزی ، اختصاص کوتاه در هر روز به بازنگری و مکتوب کردن برنامه ها ، شناخت موانع مشکلات ،

الویت بندی کارها بر اساس فوریت و اهمیت ، به اتمام رسانیدن مهمترین کارها و بعد پرداختن به کار مهم دیگر ، به این مفهوم که به چندکار موازی هم زمان نپردازیم و واگذاری برخی از کارها به دیگران تا فرصت برای بروز توانیها و استعدادهایمان ایجاد شود

غلبه بر تنبلی و تعلل ، خلق زمان ، کنترل مزاحمتها و موانع بیرونی تلف کننده وقت ، و توصیه به کسب مهارت تند خوانی ، تبدیل ساعت به هرز رفته مثل ترافیک به یک دانشگاه سیار ، و نظم و سازماندهی محیط اطرافمان ، همه از آموزشهای قابل تاملیست که نویسنده در اختیار ما گذاشته

در فصل آخر نتیجه گیری میگوید با استفاده درست و کاربردی از فنون موجود در این کتاب شما استاد مدیریت زمان خواهید شد و زمان و فرصت بیشتری خواهید داشت تا به خانواده و زندگی خود برسید و کیفیت زندگی را ارتقاء داده و بر میزان ولذت و شادمانی در زندگی بیفزاید

پذیرش خود و توجه به سلامتی و روابط خانودگی و داشتن زندگی متعادل را رمز موفقیت و لذت و رضایت از زندگی میدانم

سیدیں زینتِ انبیاء
سلسلہ