

# زمان خود را مدیریت کنید زندگی خود را مدیریت کنید

نویسنده:

برنارد تریزی

ترجمه:

مهرآز شاهین



موسسه انتشاراتی آفتاب گیتی



سازمان انتشارات و نشر  
موسسه انتشاراتی آفتاب گیتی

سروشنامه

نویسنده: ترسی، برایان، ۱۹۴۴ م.	عنوان و نام پدید آور
Tracy, Brian	مشخصات نشر
زمان خود را مدیریت کنید: زندگی خود را مدیریت کنید نویسنده برایان ترسی : ترجمه مهراز شاهین	مشخصات ظاهری
تهران: آفتاب گیتی، ۱۳۹۸.	شابک
۲۰۸ ص، ۲۲۷/۱۴ سی. سی.	وضعیت فهرست نویسی
۲۸۰۰۰۰ ریال ۴-۲۷-۲۴۵-۶۲۲-۹۷۸	عنوان دیگر
فصلی	عنوان دیگر
زندگی خود را مدیریت کنید.	موضوع
مدیریت زمان ، مدیریت زندگی : روشی راهگشا برای رسیدن به نتایج بهتر و سریع تر در هر یک از جنبه های زندگی.	موضوع
خودسازی	موضوع
Self-actualization (Psychology)	موضوع
مدیریت زمان	موضوع
Management	موضوع
مدیریت	موضوع
تیم	موضوع
Self-actualization	موضوع
شاهین، ترسی، برایان، ۱۹۴۴ م.	تسلیه افزوده
BF۶۲۷	رده بندی کنگره
۶۵/۱	رده بندی دویی
۵۴۴۰۰۴	شماره کتابشناسی ملی

موسسه انتشاراتی آفتاب گیتی

آدرس: میدان انقلاب بازار بزرگ کد پستی ۱۹۶۴۰۴۲۰۷

نشر و پخش همراه: ۳۳۴۴۳۶۲ - ۶۶۴۰۴۲۰۷

زمان خود را مدیریت کنید زندگی خود را مدیریت کنید

نویسنده: برایان ترسی

ترجمه: مهراز شاهین

طراحی جلد: نوژن گرافیک

صفحه آرای و تنظیم: نوژن گرافیک

نشر و پخش: موسسه انتشاراتی آفتاب گیتی

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

چاپ: پاسارگاد

قیمت: ۳۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۴۵-۰۲۷-۴

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است. وب سایت: [www.aftabegiti.com](http://www.aftabegiti.com)

## مقدمه مترجم

این ترجمه را از استاد گرامی و شهیر بین المللی برایان تریسی تقدیم میکنم به همسر فرهیخته ام که تمام زندگی اش را صرف فراگیری تجربه و علم و خدمت به کشورش نموده و نیز به فرزندان عزیزم که همیشه نمونه ای از نوع و استعدادها نهفته به وسعت دریا در وجودشان موج میزند ، اکنون امیدوارم این کتاب با ارزش جرقه ای برای بهتر زیستن آنان در زندگیشان باشد . و هر بین تقدیم میشود به کلیه جوانان و عزیزان و دوستان گرامی در تمام سطوح اجتماعی و اقتصادی که با تمام وجود خواهان رهیابی به سوی بهترینها هستند .

امید است که موثر افتد

مهرآز شاهین

## فهرست مطالب

۱۹	کیفیت زندگی شما
۲۰	متوقف شوید و فکر کنید
۲۲	انتخابات شما یعنی همه چیز
۲۳	فصل ۱
۲۳	زمان تنظیم هدف و برنامه ریزی راهبردی
۲۴	درصد، در مقابل نود و نه درصد
۲۶	نگاه به خودتان بیندازید
۲۸	انچه واقعا عشق میورزید عمل کنید
۲۹	طریقه ریزی شخصی
۳۰	سرمایه سل اول
۳۱	به درون خود خوش آمدید
۳۳	فاکتور یا عامل هر شیء
۳۴	یک روش برای فعالیت
۳۵	تعیین هدف و فرمول رسیدن به آن
۳۷	آن را مکتوب کنید
۳۸	چه هنگام خواهان آن هستید
۴۱	تمرین هدف گذاری
۴۳	هدف اصلی و قطعی
۴۴	میلونر شدن
۴۶	تمرینات عملی
۴۷	فصل ۲
۴۷	زمان مولد، بازدهی بیشتر
۴۹	نام تجاری یا برند شخصی شما
۴۹	محبت و خونگرمی و صلاحیت از ضروریات هستند
۵۲	دنیای کاری شما
۵۳	دنیای کار و فعالیت
۵۴	بیماری پست الکترونیکی
۵۶	زمان کار کردن در مقابل زمان بازی

- وقت کار، کار کنید ..... ۵۷
- جمع کردن حواس و تمرکز ..... ۵۸
- حس برنده بودن کنید ..... ۶۰
- سازنده تر کردن ساعت کاری ..... ۶۱
- لیستی تهیه کنید ..... ۶۱
- اولویت ها را مشخص کنید ..... ۶۲
- روش حروف گذاری ..... ۶۳
- وظایف خود را انتخاب کنید ..... ۶۵
- است خود را سازماندهی کنید ..... ۶۵
- قانون سه ..... ۶۷
- تمرینات عملی ..... ۷۰
- فصل ..... ۷۱
- زمان بهبود بیشترت درآمد ..... ۷۱
- بی ارزش یا با ارزش شدن ..... ۷۲
- مهارت ها منسوخ و کهنه می شود ..... ۷۳
- یادگیرندگان مادام العمر ..... ۷۴
- مهمترین مهارت خود را شناسایی و تعیین کنید ..... ۷۵
- نمره جادویی ..... ۷۶
- شما پرزیدنت هستید ..... ۷۸
- چه چیزی درآمد شما را تعیین می کند ؟ ..... ۷۹
- طبیعت بی طرف است ..... ۸۱
- درباره نتایج فکر کنید ..... ۸۲
- برای ارتقاء شخصیتی (( برتری شخصی)) برنامه ریزی کنید ..... ۸۳
- تمرینات عملی ..... ۸۶
- فصل ۴ : ..... ۸۷
- وقت فراغت ..... ۸۷
- زمان های پرت زندگی ..... ۸۸
- محصول پرتی شخصی شما ..... ۹۰
- یک فرد با درآمد بالا شوید ..... ۹۰
- داستان خود من ..... ۹۲

۹۳	یک هدف روشن برای خود در نظر بگیرید
۹۴	به یادگیری و پیشرفت ادامه دهید
۹۶	تمرینات عملی
۹۷	فصل ۵:
۹۷	وقت کار
۹۸	از ابتدا روشن باشید و بدرخشید
۹۹	هفت تلف کننده اصلی زمان
۱۱۲	از نوع تصمیم
۱۱۴	یک روز در یک زمان
۱۱۵	تمرینات عملی
۱۱۷	حل
۱۱۷	زمان خلاق
۱۱۸	ایده میلیاردی
۱۱۹	اهمیت اقدام کردن
۱۲۱	شما یک نابغه بالقوه هستید
۱۲۱	انواع خلاقیت ها
۱۲۲	چه چیزی شما را عقب نگه می آید
۱۲۳	شکست در بیرون آمدن از منطقه امن
۱۲۵	احساس درماندگی
۱۲۵	ترس شما را عقب نگه می دارد
۱۲۶	سوالات صحیح بپرسید
۱۲۸	پیش فرض ها و دلایل خود را تجزیه و تحلیل کنید
۱۲۹	پیش فرض هایتان را به چالش بکشید
۱۳۱	قفل خلاقیت خود را بگشایید
۱۳۲	افکارتنان را بنویسید و روی کاغذ فکر کنید
۱۳۳	هر مشکلی را حل کنید
۱۳۴	ذهن شما ابر آگاه است
۱۳۴	فعال کردن نیروهای ذهنی
۱۳۶	طوفان ذهن
۱۳۷	به نوشتن ادامه دهید

۱۳۸	طوفان مغزی (تکنیکی دیگر برای تفکر خلاق)
۱۴۰	بخش تفکر خلاق پنج مرحله ای
۱۴۲	تمرینات عملی
۱۴۳	فصل ۷
۱۴۳	زمان حل مشکل و تصمیم گیری
۱۴۴	اصل جهانی
۱۴۵	به عمل کردن فکر کنید
۱۴۶	نظری محدودیت
۱۴۷	عدودیت هاینان را مورد سوال قرار دهید
۱۴۹	نصورت کنید همیشه راه حلی وجود دارد
۱۵۰	بر روی راه حل رانز کنید
۱۵۱	پیشرفت چشم گیری
۱۵۲	تعریف خود را بهتر کنید
۱۵۳	بازبینی طوفانی فکر کردن
۱۵۳	افزایش پانصد درصدی نتیجه
۱۵۴	اختصاص مسئولیت
۱۵۵	اصل یینر
۱۵۶	توانایی حل مشکل شما
۱۵۷	راه حل گرا شوید
۱۵۸	تمرینات عملی
۱۵۹	فصل ۸
۱۵۹	زمان مخصوص خانواده و آشنایان
۱۶۰	تعادل ضروری است
۱۶۱	توازن درون و برون
۱۶۲	زندگی ایده آل خود را به تصویر بکشید
۱۶۳	ارتباطتان را نظم دهید
۱۶۵	چه چیزی واقعا مهم است؟
۱۶۵	برای خانواده خود همیشه حاضر باشد
۱۶۶	اعتماد و دوستی
۱۷۰	با دیگران ارتباط برقرار کنید

- ۱۷۶..... مزیت موفقیت.....
- ۱۷۷..... یک واقعیت ساده.....
- ۱۷۸..... یک درس بزرگ.....
- ۱۸۰..... تمرینات عملی.....
- ۱۸۱..... فصل ۹ :.....
- ۱۸۱..... اوقات استراحت و تمدد اعصاب.....
- ۱۸۲..... ماهیت کار دانش.....
- ۱۸۳..... عملکرد مغز شما به عنوان یک باطری.....
- ۱۸۴..... خط دو پینگ کردن.....
- ۱۸۶..... استراحت را در اولویت خود قرار دهید.....
- ۱۸۷..... برای تند تر شدن شما باید آرام شوید و سرعتتان را کم کنید.....
- ۱۸۷..... قانون رکینسون را نقض کنید.....
- ۱۸۸..... برای خواب بهتر به پینگ بزنید.....
- ۱۹۰..... روز شنبه را در نظر داشته باشید.....
- ۱۹۱..... به هیچ مورد استثنایی اجازه دهید.....
- ۱۹۲..... یک تست شخصیت شناسی.....
- ۱۹۳..... آنچه را که افراد ثروتمند انجام می دهند انجام دهید.....
- ۱۹۴..... محرومیت از خواب به شما آسیب می رساند.....
- ۱۹۵..... زندگی خود را عوض کنید.....
- ۱۹۶..... ضامن تعطیلات خود باشید.....
- ۱۹۹..... تعطیلات با خانواده.....
- ۲۰۰..... تعطیلات را از پیش برنامه ریزی کنید.....
- ۲۰۲..... تمرینات عملی.....
- ۲۰۳..... فصل ۱۰ :.....
- ۲۰۳..... اوقات آرام.....
- ۲۰۴..... پیشرفت های معنوی.....
- ۲۰۴..... کار رشد معنوی.....
- ۲۰۵..... ذهن آگاهی ساده است.....
- ۲۰۷..... خودتان را به خاطر بیاورید.....
- ۲۰۸..... ذهن آگاهی در طول زندگی عادی.....



۲۰۹	..... ذهن آگاهی را برای حل مسائل تجربه کنید
۲۱۰	..... دربارهٔ آب فکر کنید
۲۱۱	..... تمرین مراقبه یا مدیتیشن
۲۱۲	..... بازپرداخت بزرگ
۲۱۳	..... تمرینات عملی
۲۱۴	..... خلاصه

www.ketab.ir