

www.ketab.ir

بار حری

کتابی برای
کارآفرین‌ها

زمان

دن مارتل | ترجمه سمیرا حسن زاده

سورشناسه	:	مارتل، دن. Martell, Dan.
عنوان و نام پدیدآور	:	بازخرید زمان / دن مارتل. ترجمه سمیرا حسن زاده.
مشخصات نشر	:	تهران، نوین توسعه، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	:	۲۸۰ صفحه
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۵۲۱۳-۶۶-۱
فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Buy Back your Time, 2023
موضوع	:	مدیریت زمان برای مدیران و کارآفرینان
رده بندی کنگره	:	HD ۶۹
رده بندی دیوبند	:	۶۵۰ / ۱۱
شماره کتاب شناسی ملی	:	۹۸۶۴۵۷۳

تمامی حقوق این اثر، از جمله حق انتشار تمام یا بخشی از آن، برای ناشر محفوظ است.



عنوان	:	بازخريد زمان
مؤلف	:	دن مارتل
مترجم	:	سميرا حسن زاده
ويراستار	:	مريم قياسوند
صفحه آرا	:	صبا كريمي
زمان و نوبت چاپ	:	۱۴۰۳، اول، ۱۰۰۰ نسخه
ناشر	:	نشر نوين توسعه
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۵۲۱۳-۶۶-۱
قيمت	:	۳۰۰,۰۰۰ تومان

تعهد ما به پايداري محيط زيست

کاغذ بالکی، کاغذی سبک، خوش رنگ و زیست محیطی است که در کشورهای باران خیزی همچون سوئد و فنلاند تولید می شود و مخصوص چاپ کتاب است.

ما نیز کتاب های نشر نوین را روی این کاغذها چاپ می کنیم تا علاوه بر ساختن تجربه خوب مطالعه برای خوانندگانمان، با هم گامی در جهت حفظ محیط زیست نیز برداریم.

 nashrenovin.ir

 nashrenovin.ir

 nashrenovin

یادداشت حامی

زمان، بارزترین منبع در دنیای امروز است؛ منبعی که برخلاف سایر دارایی‌ها، قابل بازگشت یا جایگزینی نیست. در جهانی که سرعت رشد فناوری و تحولات اقتصادی لحظه به لحظه افزایش می‌یابد، مدیریت زمان، یکی از اساسی‌ترین نیازهای کارآفرینان و مدیران شده است. به یاد داشته باشید برای رسیدن به موفقیت، نیازی نیست آزادی خود را قربانی کنید. سامان‌دهی زمان نه تنها راهی برای بهبود بهره‌وری، بلکه ابزاری برای دستیابی به اهداف بلندمدت و رسیدن به تعادل میان کار و زندگی است.

در مسیر توسعه کسب‌وکارهای نوپا و مدیریت چالش‌های روزمره، بسیاری از کارآفرینان درگیر وظایف بی‌پایان و تصمیم‌گیری‌های وقت‌گیر می‌شوند. اما همان‌طور که دستیابی به سرمایه‌گذاری‌های هوشمندانه نیازمند برنامه‌ریزی است، بهینه‌سازی زمان نیز به ابزارها و نگرش‌های صحیح نیاز دارد.

زمان نه تنها برای پیشبرد اهداف حرفه‌ای مهم است، بلکه نقش کلیدی در کیفیت زندگی فردی دارد. بسیاری از کارآفرینان با تمرکز بیش از حد بر توسعه کسب‌وکار، از جنبه‌های دیگر زندگی خود غافل می‌شوند. مدیریت مؤثر زمان نه تنها می‌تواند به موفقیت حرفه‌ای منجر شود بلکه شادی و رضایت شخصی را نیز به همراه دارد.

«حرکت اول» به عنوان هلدینگ سرمایه‌گذاری جسورانه گروه همراه اول، همواره در تلاش است تا زمینه‌های لازم برای موفقیت کارآفرینان و مدیران ایرانی را فراهم نماید. کتاب «بازخريد زمان» نوشته دن مارتل، راهنمایی برای کارآفرینان، مدیران و تمامی کسانی است که در جستجوی راهی عملی برای بازپس‌گیری زمان خود و افزایش بهره‌وری هستند. این کتاب با ارائه راهکارهایی کاربردی، به شما کمک می‌کند تا در میان چالش‌های زندگی کاری و شخصی، اولویت‌های واقعی خود را بشناسید و بر اساس آن‌ها عمل کنید.

امیدواریم این اثر الهام‌بخش شما باشد و مسیر موفقیتتان را روشن‌تر سازد.

محمد مهدی عباسخانی

مدیرعامل و عضو هیأت مدیره

حرکت اول

فهرست

مقدمه ۹

فصل اول

چگونه زندگی‌ام را بازخرید کنم ۲۱

فصل دوم

ماتریس DRIP ۴۵

فصل سوم

۵ قاتل زمان ۷۳

فصل چهارم

۳ معامله‌ای که مهم‌اند ۹۱

فصل پنجم

نردبان جایگزینی ۱۰۵

فصل ششم

خود را تکثیر کنید ۱۲۳

فصل هفتم

تدوین دفترچه راهنما ۱۳۷

فصل هشتم

هفته ایدئال شما ۱۵۹

فصل نهم

۴ ترغیب زمانی مورد نیاز شما ۱۷۵

فصل دهم

روش استخدام "اول-آزمون" ۱۸۵

فصل یازدهم

رهبری تحول آفرین ۱۹۹

فصل دوازدهم

"بازخورد" یکسره کار شما را نجات خواهد داد ۲۱۵

فصل سیزدهم

بزرگ رؤیا ببینید و بزرگ تر به دست بیاورید ۲۲۷

فصل چهاردهم

سال از پیش برنامه ریزی شده ۲۴۷

نتیجه گیری

بازخرید زندگی ۲۶۱

ضمیمه

۷ ستون زندگی ۲۷۱

تشکر و قدردانی ۲۷۵

یادداشت ها ۲۷۷