

سلام من سجاد سلیمانی هستم

و شما شنونده رادیو مدیریت زمان هستید



یکی از برنامه‌هایی که رادیو مدیریت زمان دنبال می‌کنه اینه که تجربه‌ی آدم‌های موفق که میتونند از زندگی و زمان خودشون بهترین استفاده رو ببرند یکجا جمع کنه و به صورت فایل صوتی در اختیار کسانی قرار بده که به مدیریت زمان، برنامه‌ریزی، رشد کردن و افزایش بهره‌وری خودشون فکر میکنن.

دوستِ خوبم محمدرضا مرجوی یه متن کوتاه و خیلی کاربردی درباره‌ی نوشتن لیست روزانه با عنوان «میکرواکشنی برای مدیریت زمان» منتشر کرده که می‌خوانم اون رو اینجا بخونم. اونقدر ساده است که همین امشب شمایی که داری این صدا رو گوش می‌دی هم می‌تونی به عنوان یک تکنیک خیلی خوب واسه مدیریت زمان و انجام کارهای روزانه خودت ازش استفاده کنی.

با هم این نوشته‌ی خوب و ساده و کوتاه رو بشنویم:

ازم می پرسن چطور صبح ها پر انرژی میای سرکار؟

هر روزی که نباشی نیومدنت به چشم می‌آد

چطور بلافاصله کارت رو شروع می‌کنی؟

براش توضیح می‌دم یه چراغِ مطالعه کوچیک دارم. درست روی میزِ کوچیکِ کنارِ تخت. همیشه چند کتابِ روشه و یک جعبه‌ی کوچیک با کاغذ یادداشت و یک خودکار واسه نوشتن.

شبا موقع خواب و بعدِ حرف زدن با خانمم همینطور که روی تخت دراز کشیدم غلطی می‌زنم. چراغ رو روشن می‌کنم. از توی جعبه ؛ کاغذی برمی‌دارم و کارهای روز بعدمو می‌نویسم و بعدش هم اولویت بندیشون می‌کنم.

چراغ رو خاموش می‌کنم و می‌خوابم. این کار حدود ده تا بیست دقیقه ازمن زمان می‌بره ولی نتایجش واقعاً شگفت‌انگیزه.

روز بعد می‌دونم اولین و مهمترین کارم چیست و کارها را باید به چه شکلی انجام بدم. نتیجه اش حال خوش صبحه و شروعی بدون وقفه توی کارم

کل حرفِ همینه؛ فرق آدم‌های موفق با بقیه همین‌جاست. به کارای ریز و کوچیکی فکر کنید که زمان شما رو تلف می‌کنند یا می‌تونند باعث بشن شما زمان رو بهتر مدیریت کنید. نوشتن لیستِ کارهای روز بعد یکی از بهترین تکنیک‌های مدیریت زمانه.

در مورد نوشتن لیست روزانه بازم صحبت خواهیم کرد. شما واسه شنیدن فایل‌های بیشتر کافیه توی گوگل تایپ کنید سجاد سلیمانی یا اینکه بنویسید رادیو مدیریت زمان، لینک‌های اول شما رو به خونه مجازی من دعوت می‌کنند.

عزیزم شما هم بنویس، لیست کارهای خودت رو همین الان توی یه کاغذ کوچیک به اندازه کف دست بنویس و بگذار توی جیب. این رو از من قبول کن.

ایام به کام

هرکجا هستی دلت شاد

سجاد سلیمانی



پس از نوشتن پاسخ تمرین بالا، پیشنهاد می‌کنم نگاهی به این نوشته‌های مرتبط بیاندازید:

— کلیپ ۴۵ ثانیه‌ای از تفاوت دو سبک زندگی – نقطه‌ی آغاز کجاست؟

— اگر زمان بجای پول واحد مبادلات بود چه انتخاب‌هایی می‌کردی؟

— اگر علاقمند به مدیریت زمان هستی، به این سوال جواب بده

— مدیریت زمان و سبک زندگی

— مدیریت زمان درست از لحظه‌ای آغاز میشود که...

— مدل ذهنی، مهمترین نیاز ما برای مدیریت زمان

— یافته‌های فوق‌العاده علم درباره‌ی انگیزه – ویدیو سخنرانی آقای دانیل پینک

— به جای نوشتن اهداف، ترس‌هایت را بنویس – سخنرانی عالی آقای تیم فریس

— برای شروع مدیریت زمان باید انگیزه‌ها و نیازهای خود را بشناسیم + یک تمرین ساده برای شناخت آن

— سرهرکاری هستی، هرکجا هستی، زمان را قدر بدان و از آن استفاده کن