



۹ نکته برای در دست گرفتن زمام زمان

۱. بین کار و زندگی تعادل برقرار کنید.
۲. برای تندرستی و سلامتی جسم و روانتان به طور جدی برنامه ریزی کنید.
۳. از یک بعدی بودن بپرهیزید!
۴. کارهایی را که باید انجام بشوند و نیز آنهایی را که لزومی به انجامشان نیست، مشخص کنید.
۵. اموری را که نیاز به حضور و نظارت مستقیم شما ندارند، به یک فرد مطمئن و لایق بسپارید.
۶. از راهنمایی خواستن و راهنمایی کردن دیگران دریغ نکنید.
۷. از پرگویی بپرهیزید تا بیشتر بیاموزید.
۸. خطمشی زندگی‌تان را تعیین کنید.
۹. زمان و همچنین مکان‌هایی را برای خلوت و آرامش خود برگزینید.
۱۰. از فواید کار گروهی بی بهره نمانید.
۱۱. خودتان را دست‌کم نگیرید.

۱۲. به هدف خود ایمان داشته باشید.
۱۳. به حرکات خود سرعت ببخشید.
۱۴. زیرک‌تر و هوشمندانه‌تر عمل کنید.
۱۵. رفتارها و واکنش‌هایتان را در روابط و شرایط بهتر کنید!
۱۶. وقتی بی‌خواب می‌شوید، مراقبه کنید!
۱۷. به خاطر موارد بی‌اهمیت یا کم‌اهمیت، انرژی‌تان را تلف نکنید.
۱۸. تندخوانی را بیاموزید.
۱۹. وقت خود را برای مجاب کردن دیگران هدر ندهید.
۲۰. هر چیزی را سر جای خودش بگذارید تا دنبال آن نگردید.
۲۱. همیشه سراغ افرادی بروید که در کار خود استاد باشند، حتی اگر مجبور باشید بهای بیشتری بپردازید.
۲۲. اگر مشکلی پیش آمد به دنبال علت آن بگردید، نه مقصر.
۲۳. مسئولیت تمام چیزهایی را که تا به حال پیش‌آمده بر عهده بگیرید!
۲۴. نگرانی‌هایتان را رها کنید. فکر کردن به آن‌ها زمان و انرژی زیادی می‌گیرد.
۲۵. از تجربیات دیگران استفاده کنید و تجربه‌های ناموفق آنان را تکرار نکنید.
۲۶. از موثر بودن کاری که می‌خواهید انجام دهید اطمینان پیدا کنید.
۲۷. برای انجام کار موردنظر برنامه‌ریزی داشته باشید.
۲۸. موارد مهم را از موارد جزئی جدا کنید.
۲۹. تمام قوایتان را به‌کارگیرید.
۳۰. دو روز را در زندگی باید نادیده بگیرید: دیروز و فردا. امروز را دریابید.
۳۱. برای ملاقات‌های کاری یا دوستانه زمان مشخصی را تعیین کنید.
۳۲. تمام تلاشتان را بکنید و برای رسیدن به جواب این شش «چ» صبور باشید: چه کسی؟ چه چیزی؟ چه جایی؟ چه وقتی؟ چه جوری؟ چرا؟
۳۳. هر خواسته و هر کار شما باید واضح و روشن باشد.
۳۴. انگیزه خود را برای رسیدن قوی کنید.
۳۵. هدف شما باید خاص خودتان باشد.

۳۶. مشخصات یک هدف خوب به این قرار است: دست‌یافتنی، ملموس، مناسب شخص و زمان‌دار.
۳۷. حتما حتما حتما برای همسران وقت بگذارید.
۳۸. حتما حتما حتما برای بودن با فرزندان و رفع نیازهای آنان وقتی را اختصاص دهید!
۳۹. قدردان و شکرگزار باشید.
۴۰. کارها را پیچیده نکنید. ساده‌سازی را تمرین کنید!
۴۱. شرایط را تحت کنترل داشته باشید.
۴۲. در انتخاب خود دقت داشته باشید.
۴۳. درست و به‌موقع تصمیم بگیرید.
۴۴. به امورتان نظم و ترتیب بدهید.
۴۵. سعی کنید همیشه محیط اطرافتان منظم باشد.
۴۶. مطمئن شوید که اطرافیان‌تان اهداف و آرزوهای شما را درک کرده و پشتیبان و مشوق شما هستند.
۴۷. برای کمک در انجام مسئولیت‌های خانه برنامه‌ریزی کنید.
۴۸. بعضی وقت‌ها برای سرعت بخشیدن به کارها باید کمی سرعت را پایین بیاورید.
۴۹. افسار ذهنتان را به دست بگیرید.
۵۰. وقتتان را صرف تجزیه و تحلیل و ایرادگیری از دیگران نکنید.
۵۱. از کار کردن در روزهای تعطیل بپرهیزید.
۵۲. بهانه‌تراشی در مورد اشتباهات‌تان اتلاف وقت است. خطای خود را قبول کنید و درصد جبران آن باشید.
۵۳. برای پیشرفتتان مایه بگذارید.
۵۴. با افراد موفق معاشرت کنید.
۵۵. مهارت‌های شخصی‌تان را بالا ببرید.
۵۶. دنباله کارها را بگیرید و آن‌ها را نصفه و نیمه رها نکنید.
۵۷. متعادل باشید.

۵۸. به هر چیزی از زوایای مختلف بنگرید.
۵۹. از خواب شبانه خود نزنید.
۶۰. صبح‌ها زودتر از خواب بلند شوید.
۶۱. قاطع باشید.
۶۲. از مزایای گفت‌وگو و مذاکره غافل نمانید.
۶۳. ارتباطات خود را گسترش دهید.
۶۴. جوابگو باشید.
۶۵. دیگران را حمایت کنید.
۶۶. کارتان را بازبینی کنید.
۶۷. اصلاحات را اعمال کنید.
۶۸. نقاط مثبت و قوت همکاران و کارمندان را به ایشان بگویید.
۶۹. از آنان تمجید کنید.
۷۰. تشویقشان کنید.
۷۱. خوش‌بین باشید.
۷۲. رفتارتان مثبت باشد.
۷۳. پول‌هایتان را برای روز مبادا نگذارید. برای رفاهتان خرج کنید.
۷۴. وقتی در ترافیک می‌مانید، تنفس عمیق شکمی را تمرین کنید.
۷۵. در مواقع ضروری، از دیگران دستگیری کنید.
۷۶. در اتاق کارتان از رنگ سبز استفاده کنید زیرا موجب افزایش تمرکز می‌شود.
۷۷. می‌گویید «باشد برای بعد؟!» همین امروز انجامش دهید.
۷۸. مسائل کلیدی را در نظر داشته باشید.
۷۹. روش‌های مختلف را بیاموزید.
۸۰. نکته‌ها را چک کنید.
۸۱. حتما در موعد مقرر کارتان را تحویل دهید.
۸۲. برای مشتری‌های دائمی‌تان وقت ویژه‌ای اختصاص دهید.
۸۳. مدام در تکاپو و حرکت باشید: بدون ترس، بدون توقع و مطمئن.

- ۸۴. به قضاوت‌های بی‌مورد دیگران بی‌اعتنا باشید.
- ۸۵. با خواسته‌ها و اهدافتان هماهنگ باشید.
- ۸۶. عادت‌های خوب را در خود پرورش دهید.
- ۸۷. از محدودیت‌ها و موانع عبور کنید.
- ۸۸. متوجه باشید که اهداف بزرگ نیازمند وقت هستند. در این راه، تقلب و میانبر امکان‌پذیر نیست. پس صبور باشید.
- ۸۹. در این راه از همه‌چیز لذت ببرید و به خاطر هر موفقیت کوچکی به خودتان پاداش دهید.
- ۹۰. برای زندگی کردن وقت بگذارید.