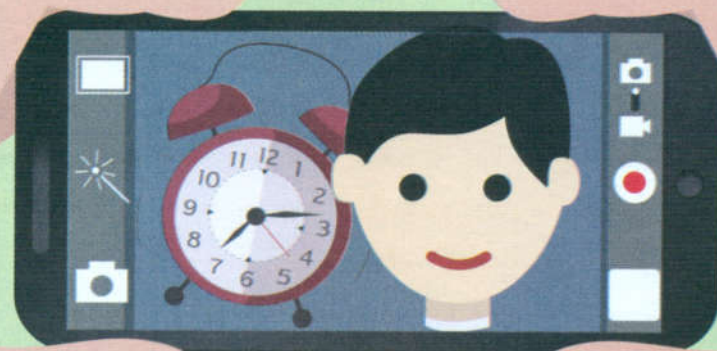


چگونه بازمانع عکس سلفی بگیریم!

منع وزمان همیخ الان یهویی

هماییر جندی



فاصله

نماز صبح تا

صبح را هم یک بازه جداگانه به حساب بیاورید.

به هر ترتیب یک جدول زمان تهیه کنید.

دوم این که خود را بازنگری کنید و ببینید تا به حال چگونه با رفیقتان تا می کرده‌اید: کارهای روزمره خود را بر اساس آنچه تا به حال انجام می‌داده‌اید در این جدولی که قبلاً تهیه کرده‌اید، بنویسید. حالا جابه‌جایی لازم را انجام دهید و هر کاری را در بهترین جایش بنویسید. این جدول پیشنهادی شما برای مدیریت شبانه‌روز خودتان است. برای کارهای خاص هر روز می‌توانید لیست جداگانه‌ای تهیه کنید و همیشه در دسترس خود داشته باشید.

کار سوم که رفاقت را تمام می‌کند این است که به این برنامه عمل کنید؛ البته مشکل‌ترین قسمت کار این جاست. اما اگر انگیزه و همت کافی داشته باشید که حتماً دارید این مرحله برایتان هم آسان خواهد شد و هم لذت‌بخش!

کارهایتان می‌ماند برای دقیقه نود؟

کارهای نیمه‌کاره زیادی دارید که هیچ‌وقت فرصت تمام کردنش را نداشته‌اید؟

وقت ندارید؟ وقت کم دارید؟

کارهای مهم‌ترتان فدای کارهای بی‌اهمیت می‌شوند؟

اگر حداقل یکی از این سوالات با جواب مثبت شما روبه‌رو بشود پس احتمالاً شما مشکل مدیریت زمان دارید. نگران نباشید برای مدیریت زمان کافی است با او رفیق شوید. بعد می‌توانید به راحتی مدیریتش کنید. مثل گرفتن یک عکس سلفی است با یک رفیق قدیمی... یهویی!

برای رفیق شدن با زمان باید سه کار مهم انجام بدهید. اول این که شبانه‌روزتان را به سه یا چهار مقطع تقسیم کنید. تا بتوانید بیش از پیش حواستان را جمع رفیقتان کنید. مثلاً صبح تا ظهر، ظهر تا غروب و غروب تا وقت خواب. ممکن است