

✓ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و..... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند،

شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید. برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی

لینک زیر کلیک کنید.

[www.karnil.com](http://www.karnil.com)

WWW.KARNIL.COM



# مردان بزرگ اراده می کنند

و مردان کوچک آرزو

چگونه برنامه ریزی کنید؟

کرد آوری: مهري عزتي مقدم

افراد موفق می دانند که باید هر روزشان مفید و پربار باشد و به همین دلیل سعی میکنند از هر روزشان بیشترین استفاده ممکن را ببرند، چه در جهت رشد فردی یا کاری خود. ابزاری که برای انگیزه دادن به خودشان استفاده می کنند، برنامه روزانه شان است. وقتی عادت کنید که برای هر روزتان برنامه داشته باشید، روی کارها تمرکز بیشتری داشته و اولویت های آن روز را خوب می فهمید. با این روش احتمال انجام شدن کارها خیلی بیشتر است

### برای هر روزتان از شب قبل برنامه ریزی کنید

15-20 دقیقه را هر شب صرف برنامه ریزی برای روز آینده کنید. متخصصین می گویند یک دقیقه برنامه ریزی، در 10 دقیقه وقت شما در اجرای کار صرفه جویی می کند. اگر برای برنامه ریختن تا روز بعد صبر کنید، ممکن است خیلی اتفاقات بیفتد که فکرتان را منحرف کند و نتوانید روی برنامه تمرکز داشته باشید. وقتی از روز قبل برنامه تان را آماده داشته باشید، می توانید هر اتفاق دیگری که در طول روز افتاده را در نظر گرفته و به برنامه تان اضافه و کم کنید. همچنین وقتی شب قبل برنامه ریزی می کنید، باعث می شوید که ذهن ناخودآگاهتان در طول شب روی این برنامه ها کار کند و بعد که صبح بیدار شدید، می دانید که دقیقاً چه کار باید بکنید و دیگر وقتتان را برای اینکه ببینید چه باید بکنید یا نکنید هدر نمی دهید

### یک لیست منظم تنظیم کنید

این لیست از همه کارهایی که فکرتان را بکنید تشکیل شده است. اگر کاری به فکرتان می رسد که لازم است انجام دهید، فوراً آنرا در این لیست جای دهید. هیچ تعهدی به انجام همه کارهایی که در لیست مسطر نوشته شده است ندارید. هدف این لیست این است که صرفاً آن کارها را فراموش نکنید. هر کار دیگری هم که در طول روز به ذهنتان می رسد را به این لیست اضافه کنید

### یک لیست از حتماً های روزانه تهیه کنید

این لیست از کارهایی تشکیل شده است که بالاترین اولویت را دارند و سنگین ترین نتیجه را در بر خواهند داشت، چه مثبت و چه منفی. برای تنظیم این لیست وقت بگذارید و خوب فکر کنید چون وقتی کاری وارد این لیست می شود باید تا آخر روز بعد بی بر و برگرد انجام شود. کارهایی که در این لیست نوشته می شوند به هیچوجه نباید به تاخیر بیفتند چون باعث می شود که اینکار برایتان شکل عادت درآید و به اولویت های روزانه تان بی توجه شوید. این لیست باید کوتاه بوده و بیشتر از 6 مورد روی آن نوشته نشده باشد

### یک لیست از بایدهای روزانه تهیه کنید

این لیست شامل کارهایی می شود که باید در طول روز انجام دهید اما حتمی و لازم نیستند که بخواهید آنها را روی لیست حتماً ها قرار دهید. این کارها را باید بعد از اتمام کارهای نوشته شده در لیست حتماًها به انجام برسانید

### قراردلاقات ها را فراموش نکنید

ساعت های خاصی در روز هستند که به یک ملاقات خاص تعلق دارند. وقتی قرار می گذارید حتماً آن را روی تقویم خود یادداشت کنید و بعد آن قرارها را به برنامه روزانه تان منتقل کنید

### بعضی کارها را به دیگران محول کنید

خیلی از کارهای قید شده در لیست روزانه تان هستند که می توانید انجام آنها را به دیگران واگذار کنید. افراد موفق می دانند که نمی توانند همه کارهایشان را شخصاً تمام کنند و همیشه خیلی از کارهایشان را به کسانی می سپارند که انجام دهند

### سه بار تاخیر در انجام کار

اگر می بینید که چند روز پشت سر هم کارهایتان را نیمه تمام می گذارید و به روز بعد معوق میکنید آنوقت باید از خودتان بپرسید چرا آن روز اول این کار در لیستتان بوده است و چه ارزشی در زندگیتان دارد. تا می توانید نباید بیشتر از سه روز کاری را به تاخیر بیندازید

### تنظیم وقت برای تهیه غذا

معمولاً چیزی که از خیلی برنامه ریزی ها جا می ماند تنظیم ساعتی برای خوردن غذاست. این مسئله اهمیت زیادی دارد، اول به این دلیل که در پולتان صرفه جویی کرده و برای غذاخوردن بیرون نمی روید، و دوم اینکه برای سلامتیتان بهتر است. خیلی از افراد موفق برای صرفه جویی در وقت به رستورانهای فست فود می روند و وضعیت سلامتیشان هم وخیم است. یادتان باشد، مدیریت زمان، مدیریت زندگی است و بالاترین اولویت زندگی، خودتان هستید

با اجرای این استراتژی ها در تنظیم برنامه روزانه می توانید بازده کاری خود را به طور قابل توجهی بالا برده و سریعتر به اهداف و آرزوهایتان دست پیدا کنید.



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

 @karnil