



بهتون تبریک میگم

(۱) نمودار T رو کشیدید؟

(۲) رویاهاتونو تبدیل به هدف کردید؟

(۳) پذیرش شرایط بهتر شد؟

(۴) رویاهاتونو تبدیل به هدف کردید؟

(۵) اولویت هفتون رو مشخص کردید؟

(۶) دنبال کوتاه‌ترین مسیر گشتید؟

(۷) حالتون بهتر شده؟

(۸) برنامه‌ریزی برای رسیدن به هدف کردید؟

(۹) هفتون رو اونطور که گفتم نوشتید؟

(۱۰) نسخه پشتیبان چی؟



(۱) چند کارگی کمتر شد؟

(۲) کمتر سراغ موبایلتون میرید؟

(۳) از تکنیک اجایل استفاده کردی؟

(۴) از ۲۰/۸۰ استفاده کردی؟

(۵) از زمانت الان بهتر استفاده میکنی؟

(۶) به گذشته کمتر فکر میکنی؟

(۷) وقت برای فکر کردن بیشتر میداری؟

(۸) وقت برای استراحتت بیشتر شده؟

(۹) از دوره و اطلاعات لذت بردی؟

(۱۰) از خود من چی؟



لطفا نمره خودتون رو اعلام کنید

دوره ای که داریم...

هدف گذاری

مدیریت زمان



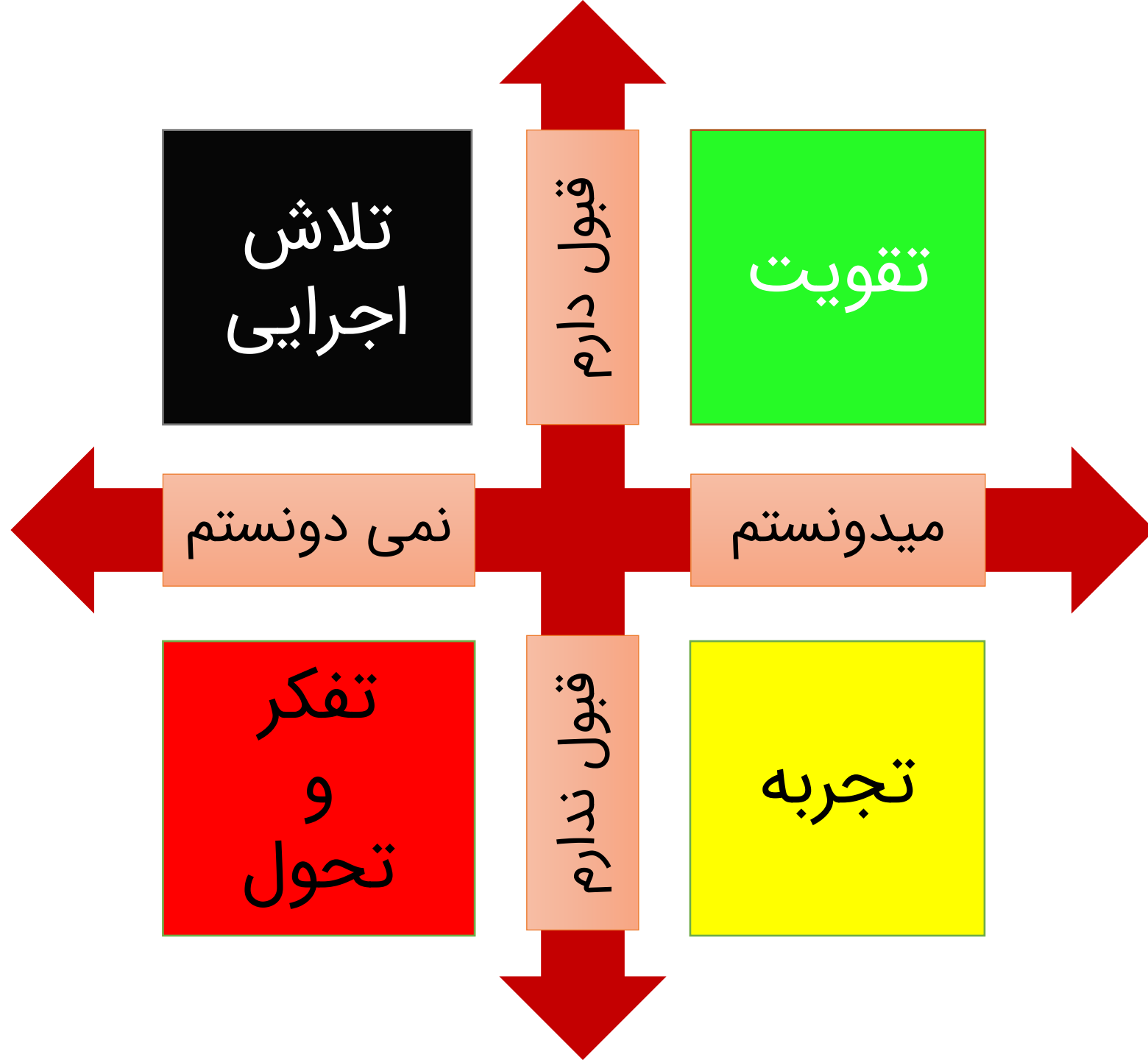
gtd & todo



# برنامه ریزی مهارت

دانش با من  
اجرا با شما





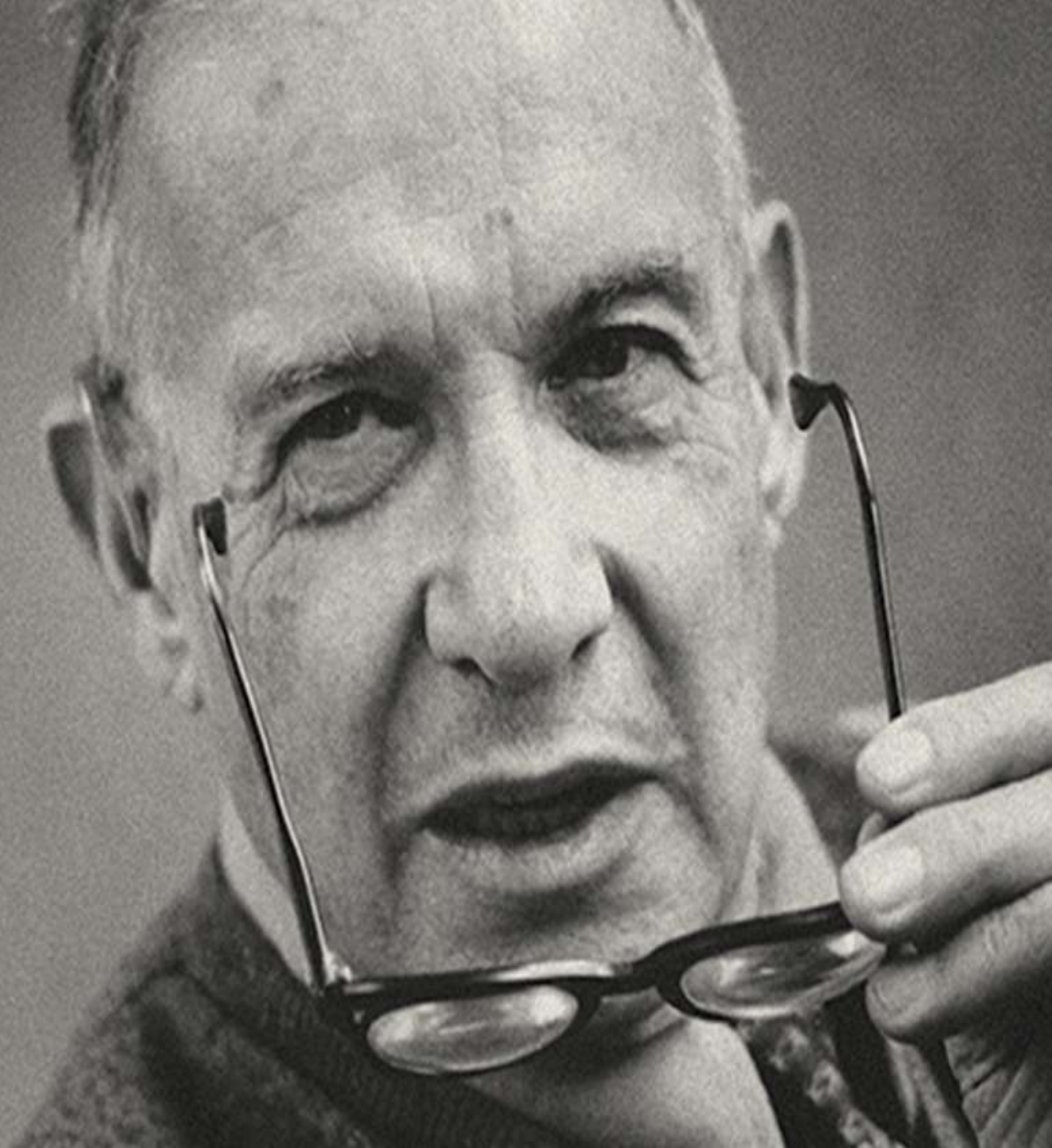
# با مدیریت اصولی زمان



- ❑ به هدف‌ها مون میرسیم (انجام اولویت‌ها)
- ❑ آرامش بیشتری دارید و کارهاتون عقب نمیافته
- ❑ به انجام کارهایی که دوست دارم میرسم
- ❑ از پیشنهادهای خوب استقبال میکنم
- ❑ مرز بین کار و زندگی من مشخص میشه

تا زمان را مدیریت نکنید  
هیچ چیز را نمیتوانید  
مدیریت کنید

پیتر دراگر



تکرار باعث رشد شما میشود

یادگیری و به کارگیری  
عملگرایی کلیدی ترین  
رمز موفقیت

گالیله



واکنش  
خودمون  
نسبت به  
زمان



خیلیا دوست دارن  
۲۵ ساعت داشته  
باشن





# کار هوشمندانه؛ نه سخت کار کردن





جورج بوش  
۹۵ تا کتاب  
در زمان  
ریاست جمهوری  
خوند

✓ آرامش

✓ موثر بودن

✓ حال خوب

✓ خلاق



✓ کار زیاد

✓ فشار زیاد

✓ استرس

✓ خستگی

# تحقیقاتی که روی پیرمرد ها انجام دادن

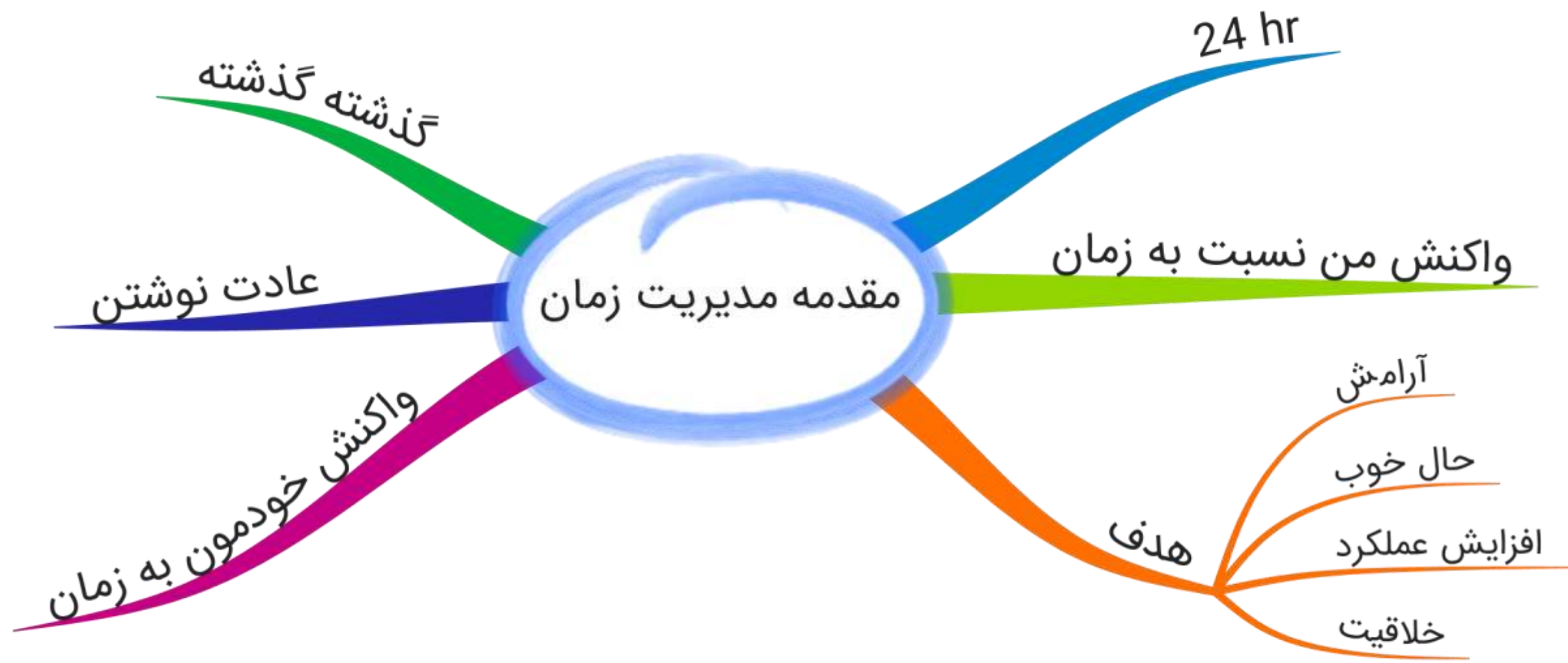


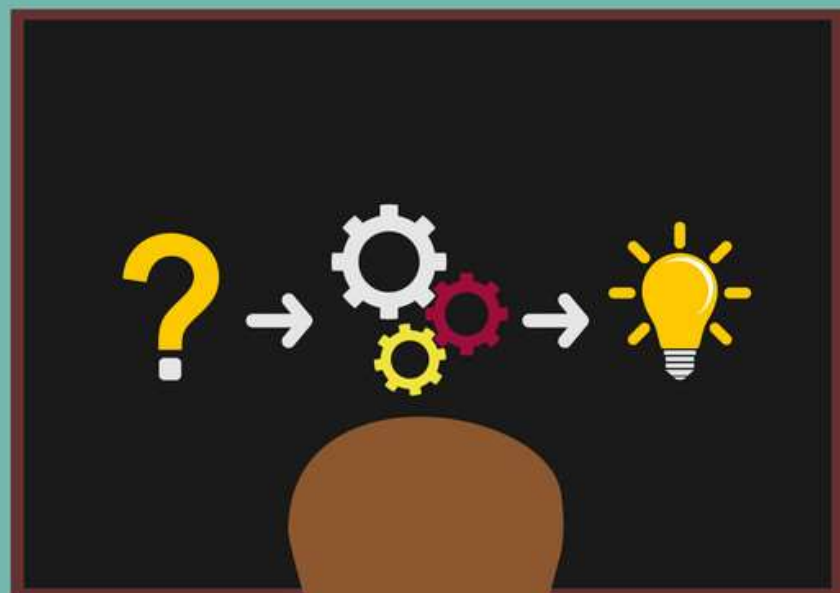
نمیتونیم به عقب برگردیم



با فکر کردن به گذشته و آینده چیزی درست نمیشه

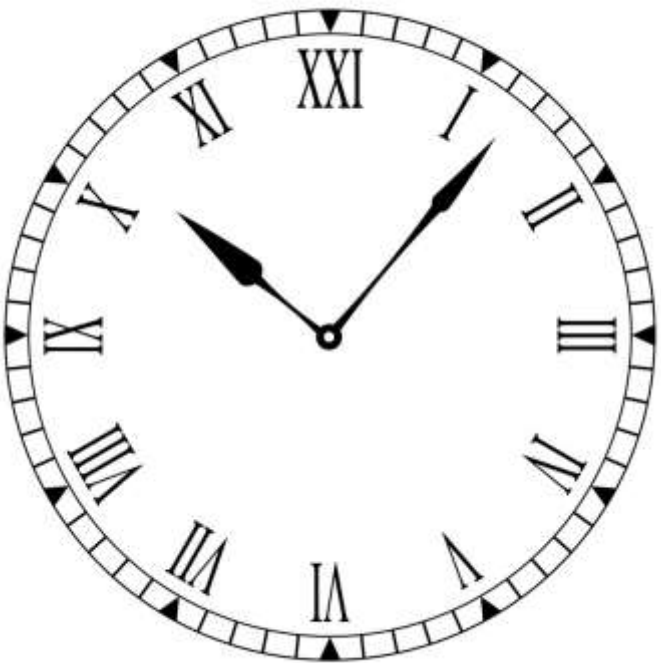




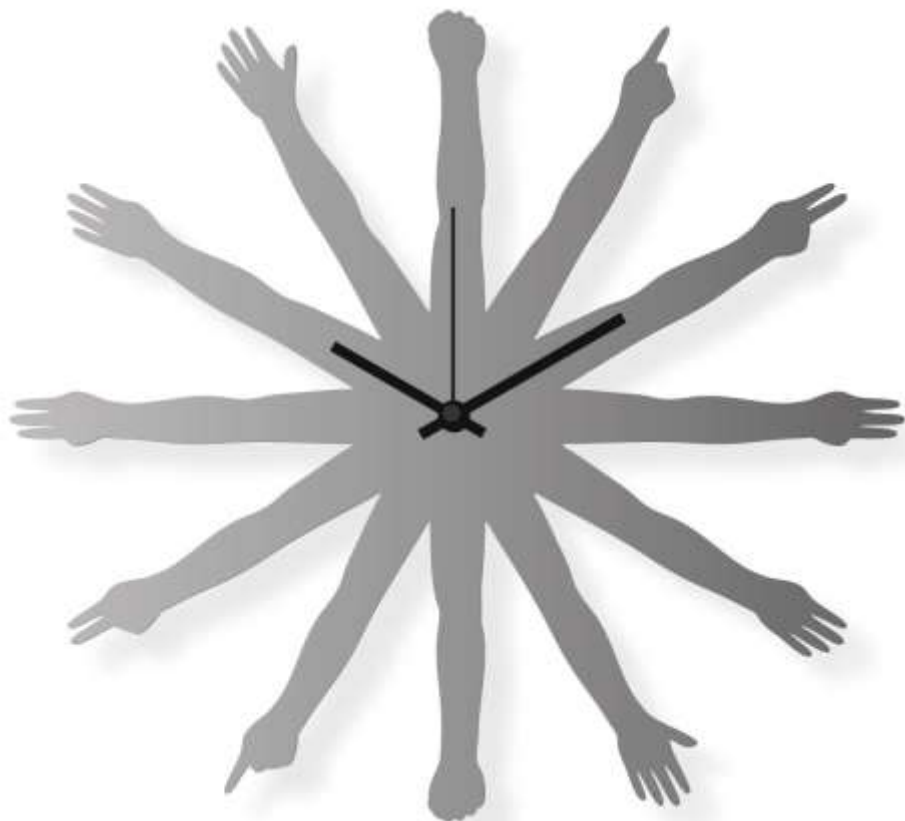


بریم سراغ  
تکنیک‌های  
مدیریت زمان

# انواع زمان



زمان سفید

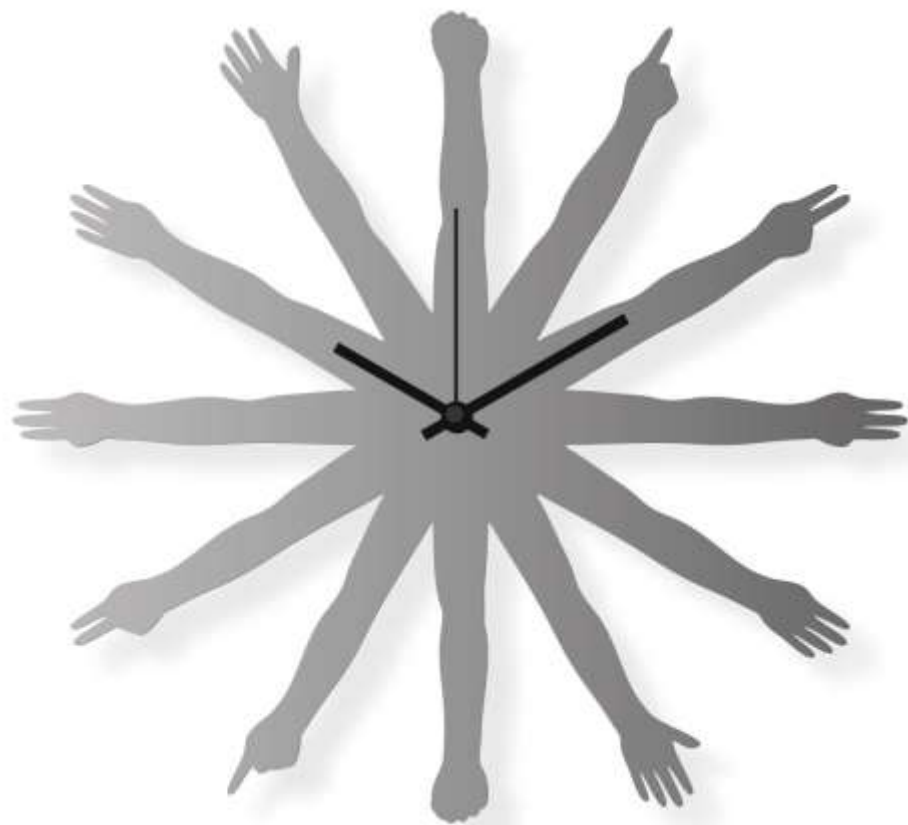


زمان خاکستری



زمان سیاه

# چند وظیفگی ممنوع



چند کارگی....





با تغییر  
کار دوپامین ترشح  
میشه

۹۰ دقیقه شاخه به شاخه نشو



Amirhossein hamed

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17

Amirhossein hamed

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17

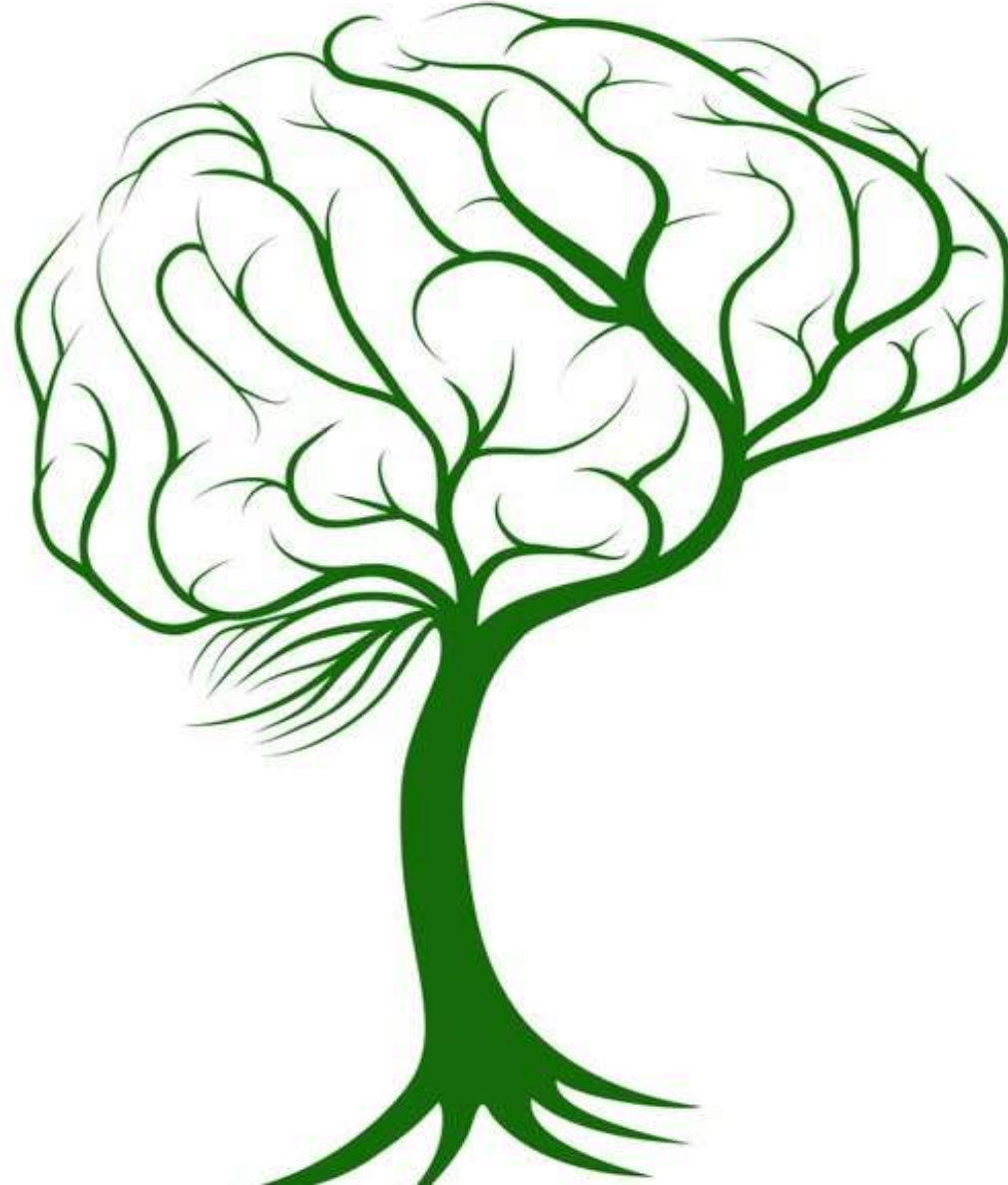


بازدهی بیشتر با تمرکز

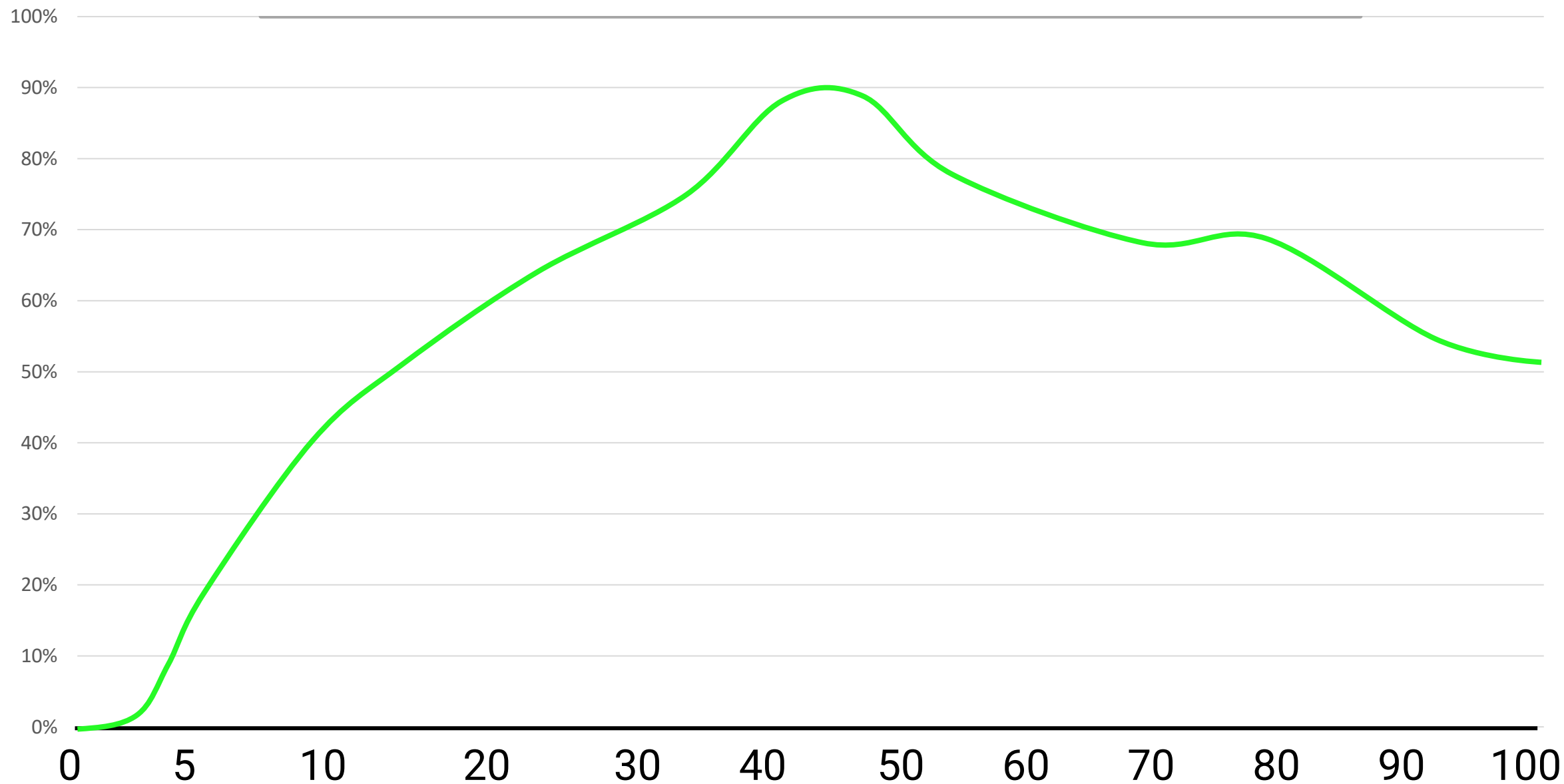


یکی از اشتباهات بزرگ روش های ارائه این است که با پاورپوینت مطالب را به این گونه بنویسیم و انتظار داشته باشیم که مخاطب به حرفای ما گوش دهند و اسلاید های مارو ببینند. نحوه ارائه تعدادی از مدرسان که کم هم نیستند، به این گونه است و پدر مخاطب را در می آورند. اینو باید بدونیم که در این حالت پاور پوینت با نرم افزار ورد هیچ فرقی نمیکند...

کارهایی که عادت شده چی؟



# چه بلایی سر تمرکز ما میاد



دو تا خرگوش رو

نمیشه باهم

گرفت



# قاتل تمرکز

✓ شبکه‌های اجتماعی

✓ افکار و ایده

✓ صفحات دیگر

✓ وبگردی (ولگردی)

✓ و...



# ساعت زیستی

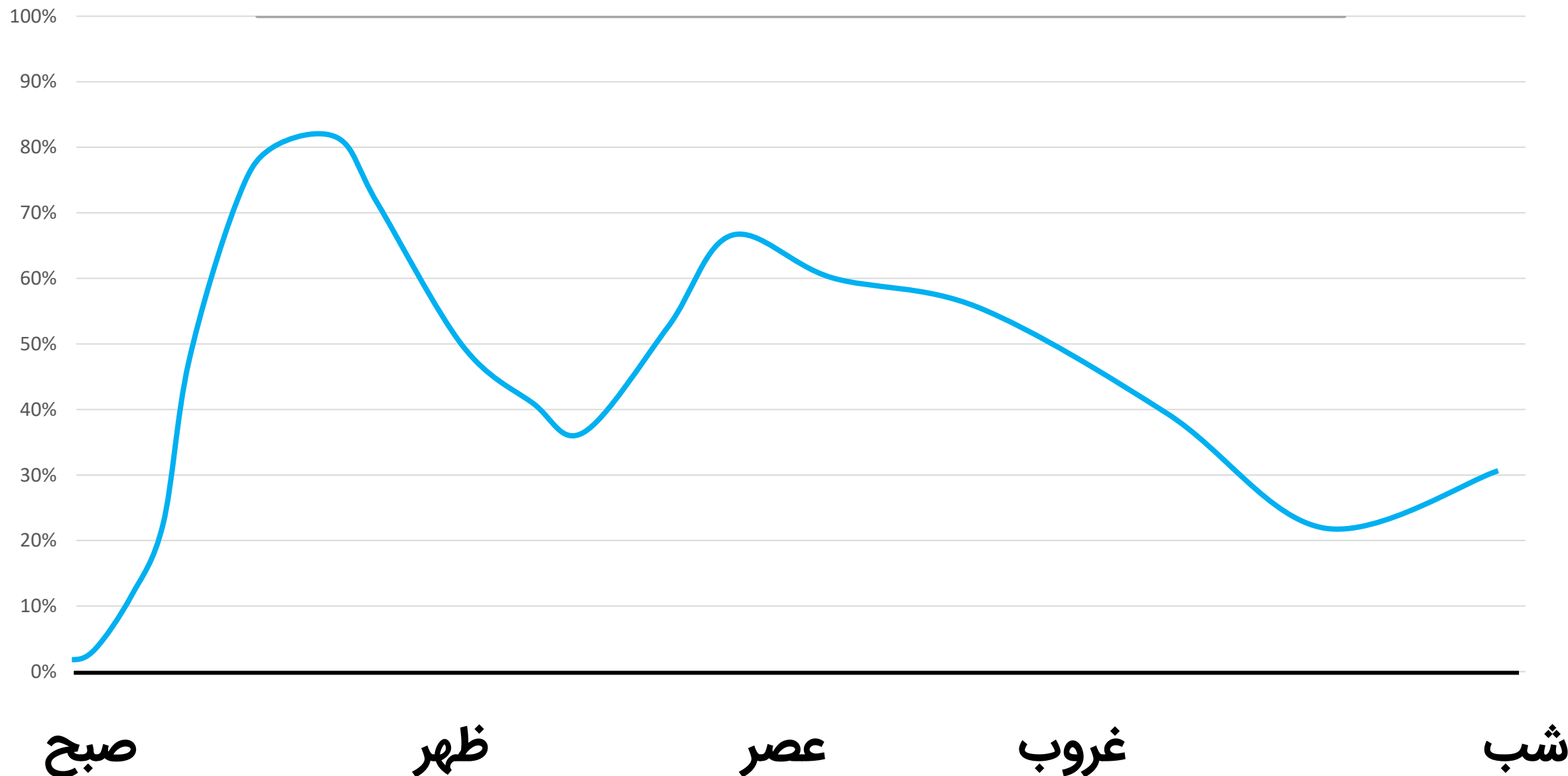


ساعت زیستی خودمون رو پیدا کنیم

# سحر خیزی در اول و آخر زندگی



# سطح انرژی اکثر افراد



خواب ظهر ۲۰ دقیقه

قهوه بخورید

بخواهید





نقطه  
میانی  
پروژه یا  
هدف

یادآوری

و

بازنگری





نوشتن نامه از بهترین های زندگی

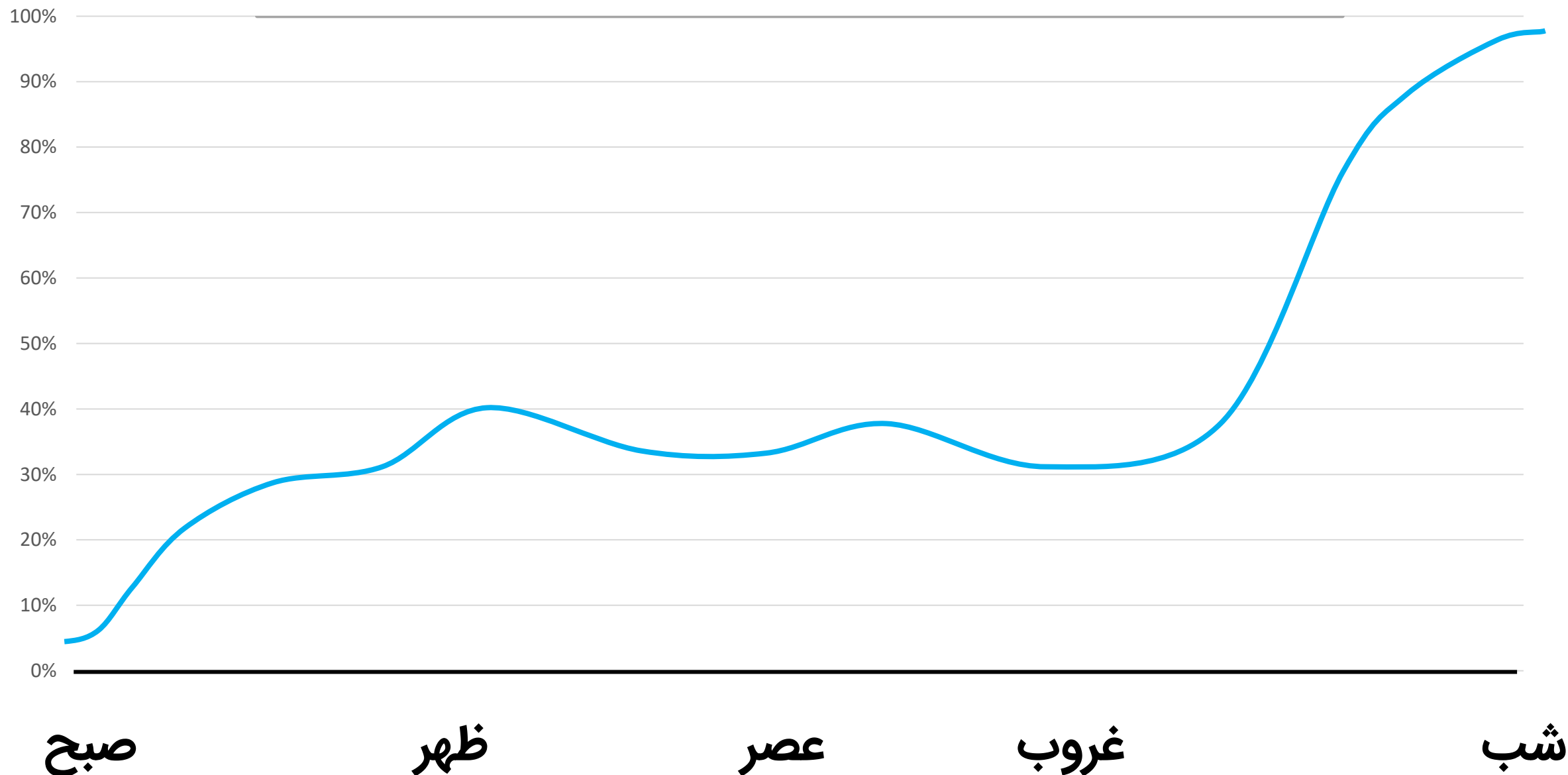
بهیه کار کنیم  
تا بیشتر  
کار کردن



# اتفاقی که در بیمارستان‌های امریکا میافته



# سطح انرژی ۲۰ درصد افراد





خب بهم بگید چه  
تغییری باید ایجاد  
کنید؟



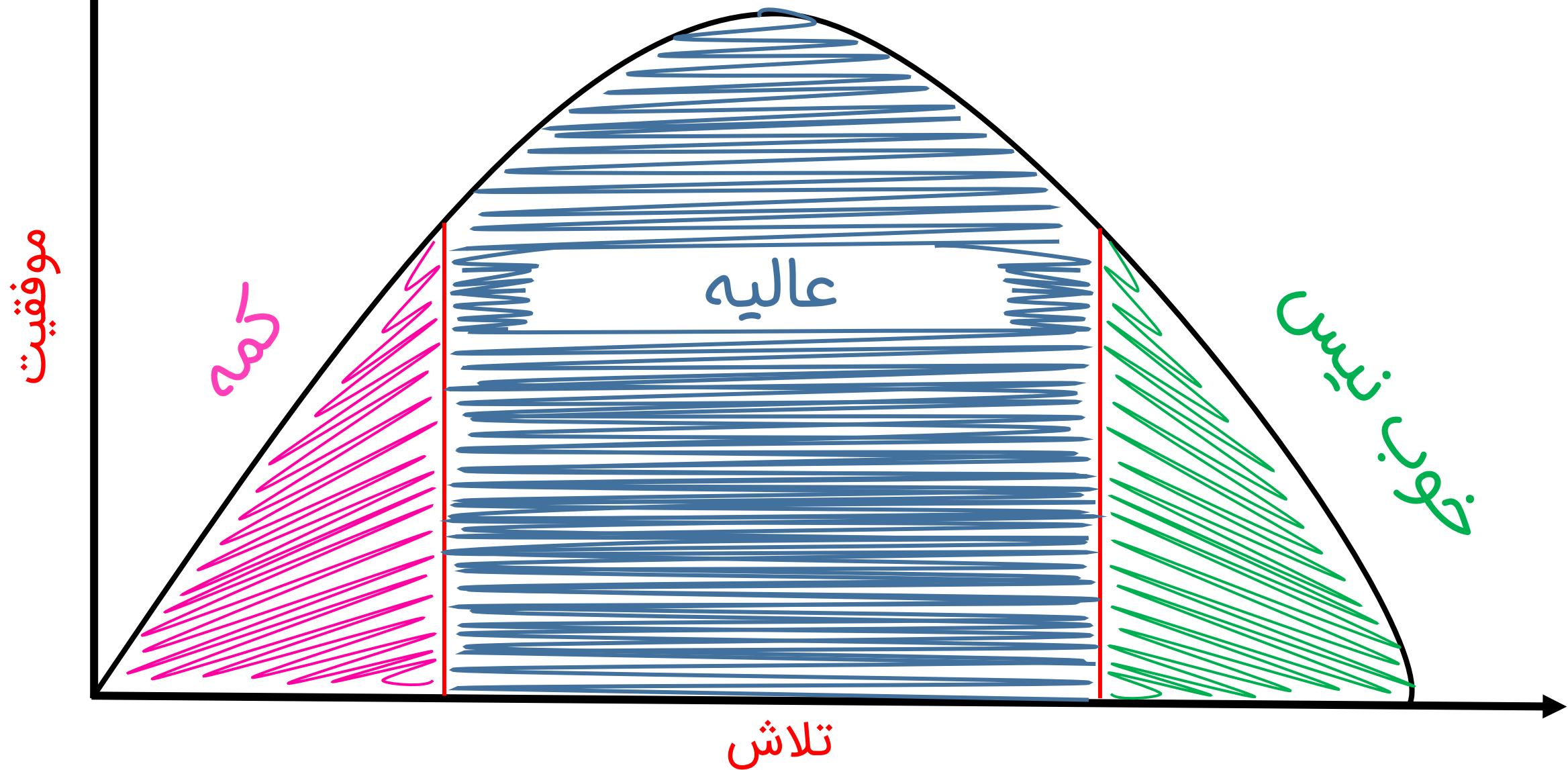
سوالی اگه هست

بفرمایید 😊



فکر غلط  
در مورد  
مدیریت زمان

# نمودار تلاش و موفقیت



اهمال کاری هیچ وقت صفر نمیشه



بدون هدف روی چی برنامه ریزی کنیم؟



مثل ربات انجام دادن کارها



# انجام همه کارها



اهمال کاری

تلاش زیاد

بدون هدف

انجام همه کارها

ربات





همیشه از ایده آل هایمان  
عقبیم خواهیم ماند

اوضاع هیچ وقت ایده آل نمیشه

# تکنیک اجایل

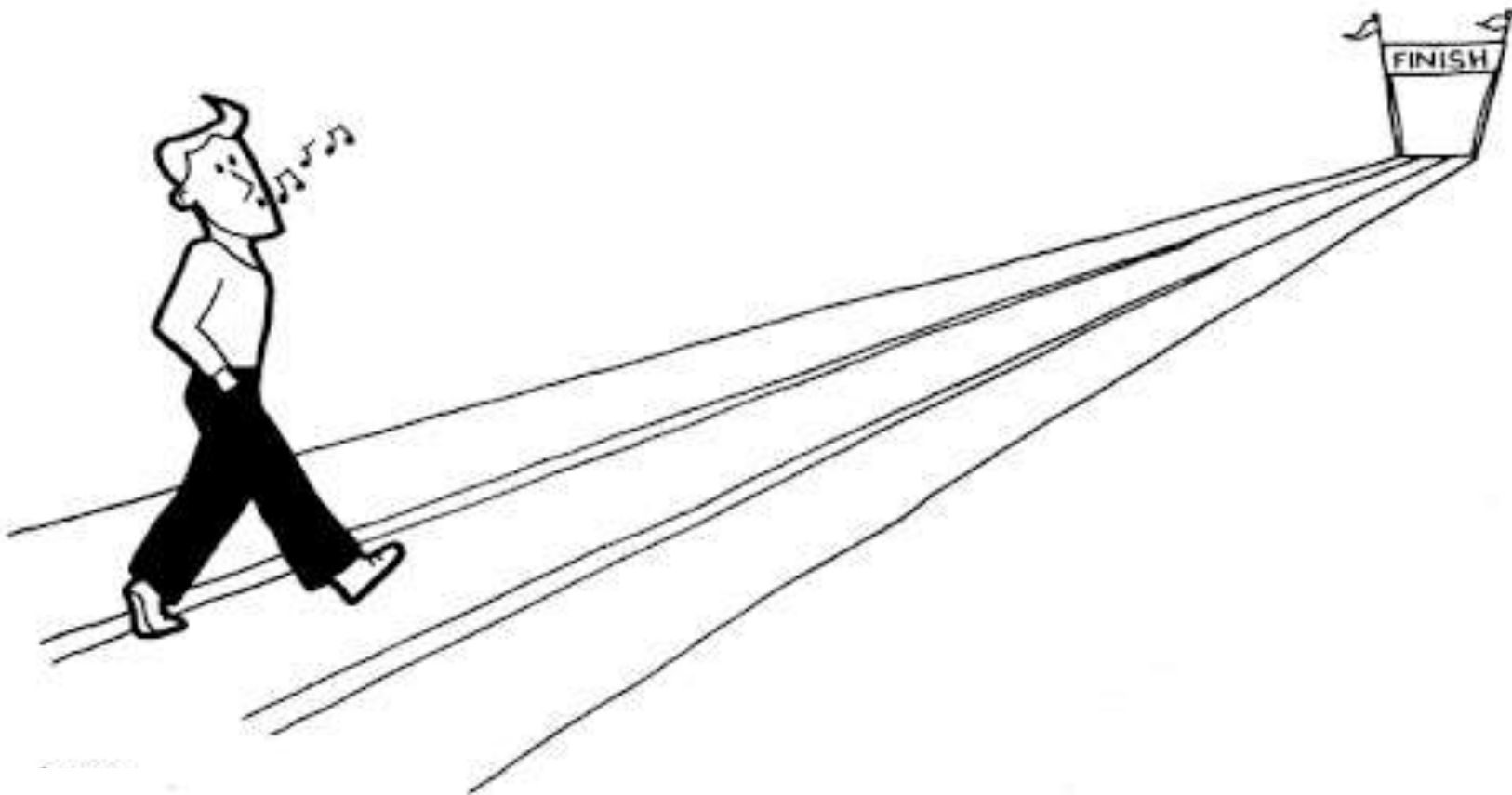


خرابکاری در مدیریت زمان:

نپذیرفتن شرایط



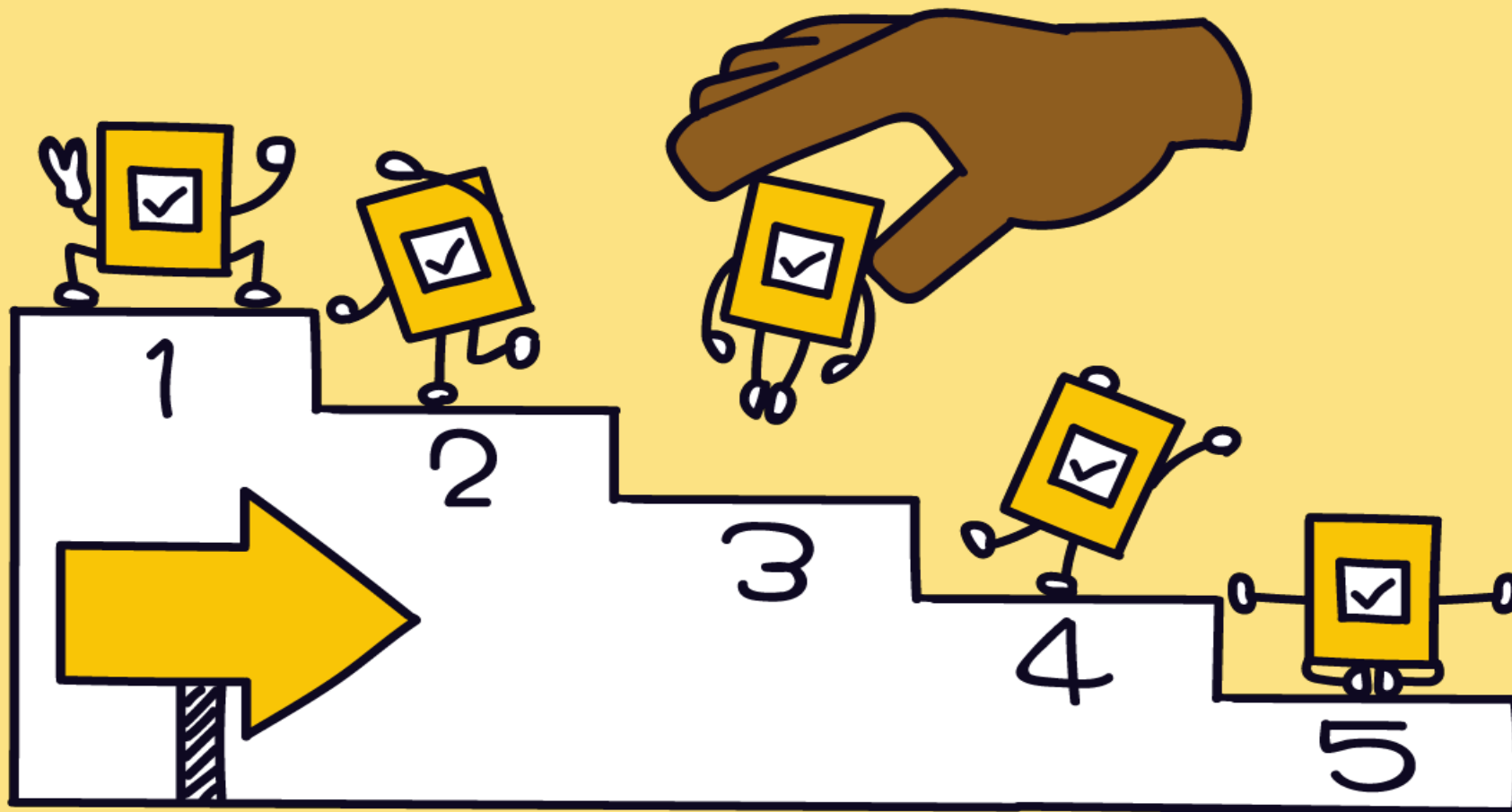
# قانون پارکيسون



هر ساعتون چقدر ارزش داره؟



# مهارت اولویت بندی



1 تمرین های لغات استواری الیچادی و تاریخ 7:30 تا 8:15

2  
3 تمرین های تنفسی 8:40 تا 8:20

4  
5 9:00 تا 10:30

6  
7 تمرین نغمه زانی 10:30 تا 12:00

8  
9 خند و پند و سوال 12:00 تا 12:30

10  
11 12:30 تا 13:45 صدور

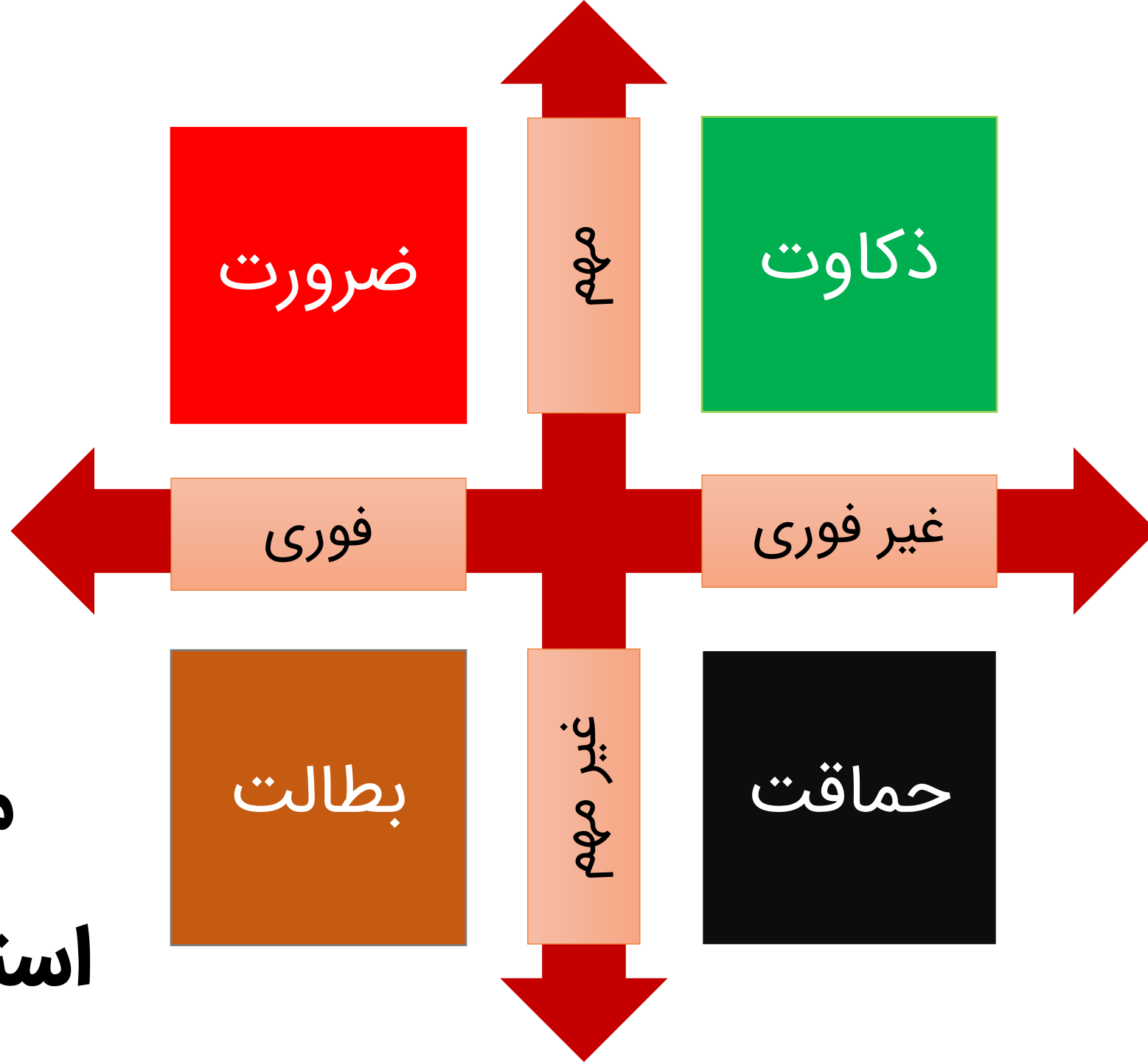
12  
13 زبان انگلیسی یا تدریسی 15:30 تا 17:00

14  
15 17:10 تا 18:10

16  
17 زبان انگلیسی یا تدریسی 18:30 تا 19:30

18  
19 20:00 تا 21:00 بارشگاه

# ماتریس استفان کاوی



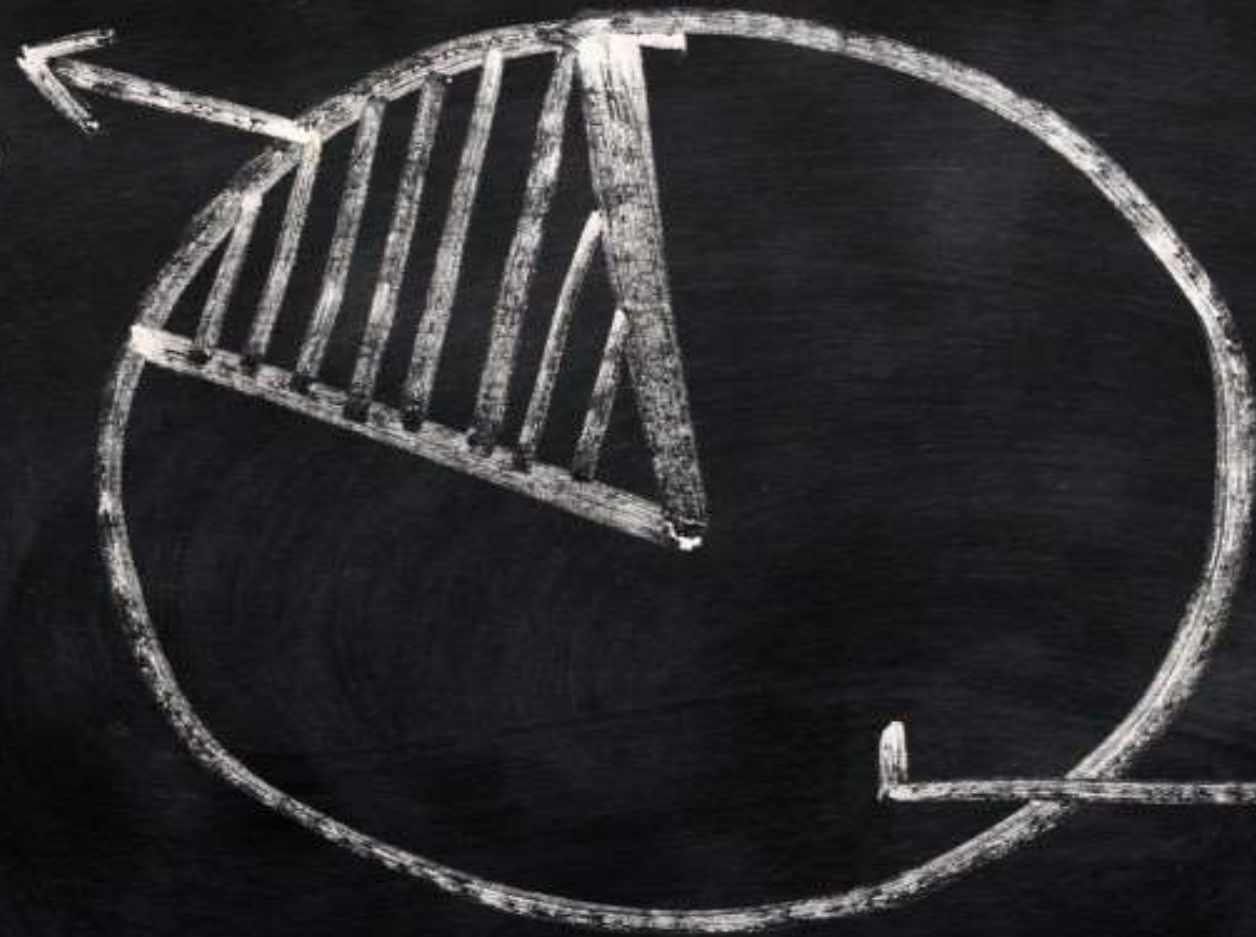
عواقب کار هارو در نظر بگیریم



با رسیدن به نتیجه چه لذتی خواهیم برد؟

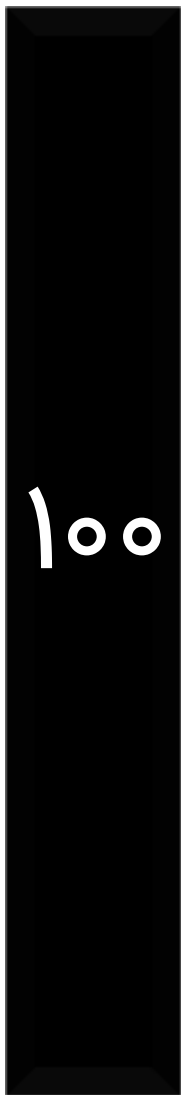
با نرسیدن به نتیجه چه رنجی خواهیم برد؟

20%



80%

کارها



نتایج

## به عنوان مثال

✓ ۲۰٪ رفتار همسران باعث ۸۰٪ رضایت فرد مقابل میشود

✓ ۸۰٪ دعوا ها به خاطر ۲۰٪ از مسائل است

✓ ۸۰٪ جرائم را افراد ۲۰٪ انجام میدهند

✓ ۲۰٪ افراد در دنیا ۸۰٪ اثر گذارند

✓ ۲۰٪ اپلیکیشن ها ۸۰٪ وقت مارو میگیرند

✓ ۲۰٪ دوستانمون ۸۰٪ به کارمون میان

✓ ۲۰٪ کارهای ما باید ۸۰٪ نتیجه داشته باشند

۸۰

۲۰

اولویت بندی

آیا امروز فقط این کاروانجام بدم، راضیم از خودم؟

چه کارهایی در زندگی من تاثیری ندارد  
(با لحاظ تفکر سیستمی)

# بررسی تبعات



# بهترین زمان برای کاشتن درخت

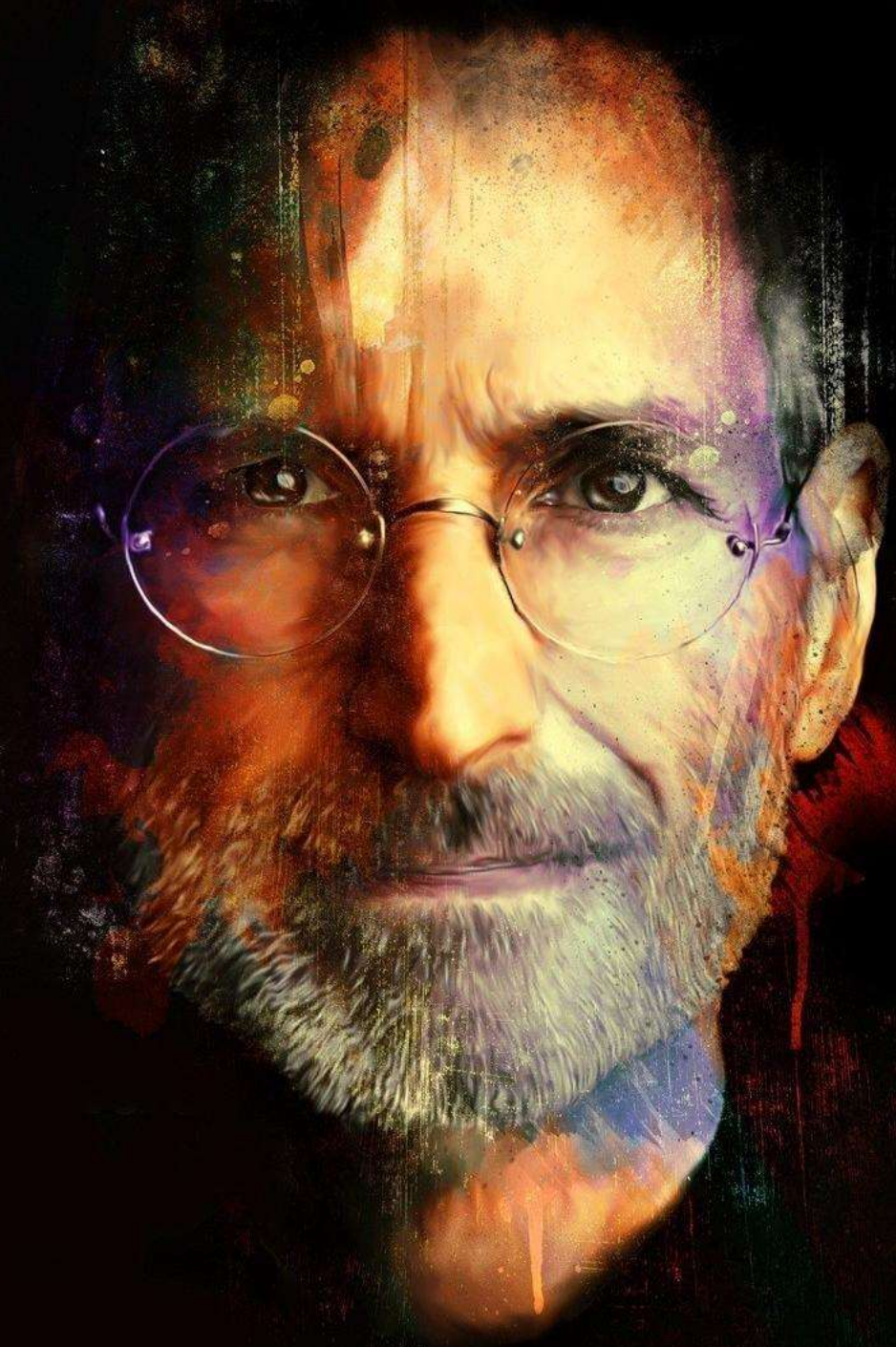


هرگز

وقت کافی برای انجام همه کارها وجود ندارد

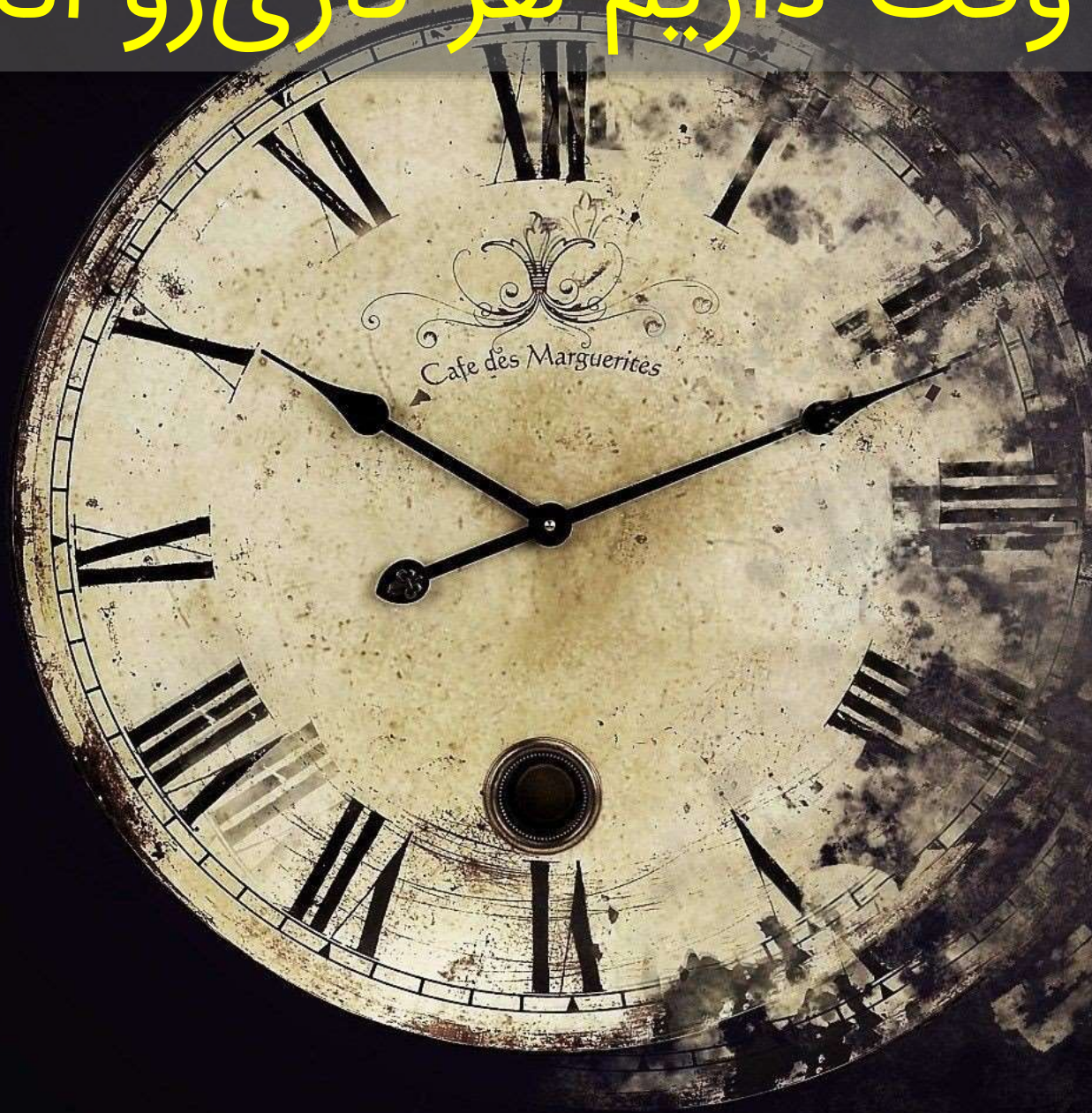
همیشه

وقت کافی برای انجام کارهای مهم وجود دارد



کارهایی که  
نکردم

بنابراین وقت داریم هر کاری رو انجام بدیم





نیاز به دوتا  
لیست داریم

از لیست بلند مدت  
به کوتاه مدت



کار به دفعه‌ای پیش اومد....



# پس اتفاق های یهویی چکار کنیم



# مدیریت زمان باید به شما آرامش بده



چند تا کار روی برگه بنویسیم؟





برنامه ریزی شب باشه یا روز

# خب دقیقا چکار کنیم؟



✓ لیست کارها را بنویسیم

✓ مهلت انجام کار بذاریم

✓ اولویت بندی کنید

✓ از اولویت مهم شروع کنیم

**INTERNATIONAL BESTSELLER**  
MORE THAN 1.6 MILLION COPIES SOLD

# EAT THAT FROG!

21 GREAT WAYS TO  
**STOP PROCRASTINATING**  
AND GET MORE DONE IN LESS TIME



**THIRD EDITION**  
Updated with Two  
New Chapters

**BRIAN TRACY**



اهمال کاری آگاهانه





# حتما زمان استراحت در نظر بگیریم



~~۲۵ دقیقه کار و ۵ دقیقه استراحت~~

۵۲ دقیقه کار، ۱۷ دقیقه استراحت



۲۰٪ زمان انجام همان کار

# استراحت کردن هم بلد نیستیم آخه



# تکنیک تعویض کار



خیلیامون فکر میکنیم چرته



# فایل صوتی مدیتیشن رو میذارم در گروه





✓ بیرون بهتر از درونه

✓ حرکت بهتر از بی حرکت

✓ گروهی بهتر از تنهایی

✓ بی تکنولوژی بهتره

# تنوع خستگی رو برطرف میکنه



# یکی از سوخت های انسان اصلی تفریح کرده





# مدل تفریح خودتونو پیدا کنید



خسته و کلافه شدید (تمرکز نداشتید)  
دست از کارتون بکشید (بعد از ۵ دقیقه)

یادتون باشه

توانایی انجام کارها در زمان درست  
چه بخوایم چه نخوایم

آلبرت هوبارد



یک کار خیلی قشنگ  
گفت و گوی سازنده با خود

# دزدهای زمان



ما ایرانیا

میانگین روزی ۴ ساعت



هنر نه گفتن



# چهارگام نه گفتن

تصميم قطعى



نه گفتن با دليل



همراهى كردن



ارائه راهكار



# زمان بخریم



# مسئولیت پذیری خیلی زیاد



حق انسانی ماست که به هر چی نه بگیم (مسئولیت)



هر بله شرایط رو عوض میکنه



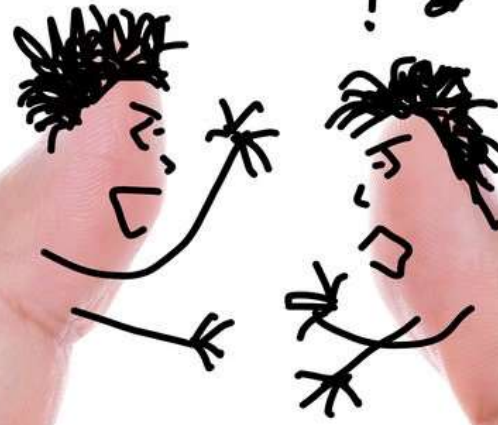
# روانشناس ها بازی ها رو طراحی میکنند



# نشستن پای حرفای دیگران

! ۛ  
! ۛ

! ۛ  
! ۛ



# سازماندهی محیط



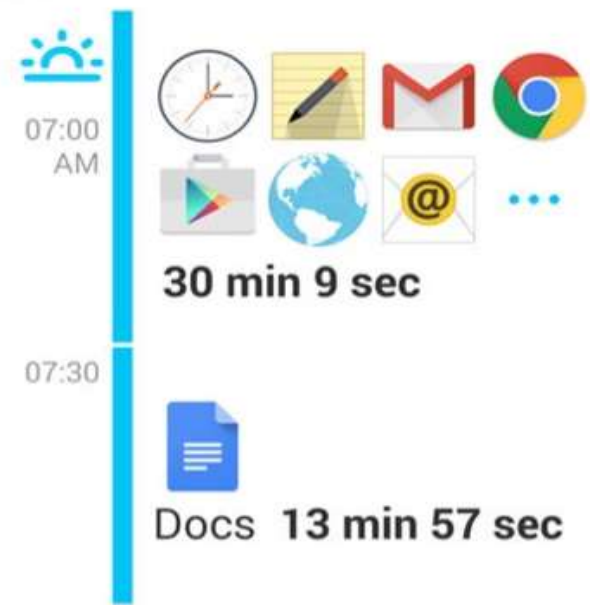


شبکه های اجتماعی



# Today

Total app usage



## Daily Frequency 106 times

- | Rank | App       | Frequency |
|------|-----------|-----------|
| 1    | Snapchat  | 33 times  |
| 2    | Instagram | 23 times  |
| 3    | Chrome    | 12 times  |
| 4    | Music     | 9 times   |
| 5    | Contacts  | 6 times   |
| 6    | YouTube   | 5 times   |



QualityTime

## Take a Break



59 min 54 sec



# سوال درست پيرسيم



اگر برای وقتمون ارزش، قائل نشیم  
دیگران هم نمیشن



آخرين مهلت انجام کار



# سه سوال همیشگی

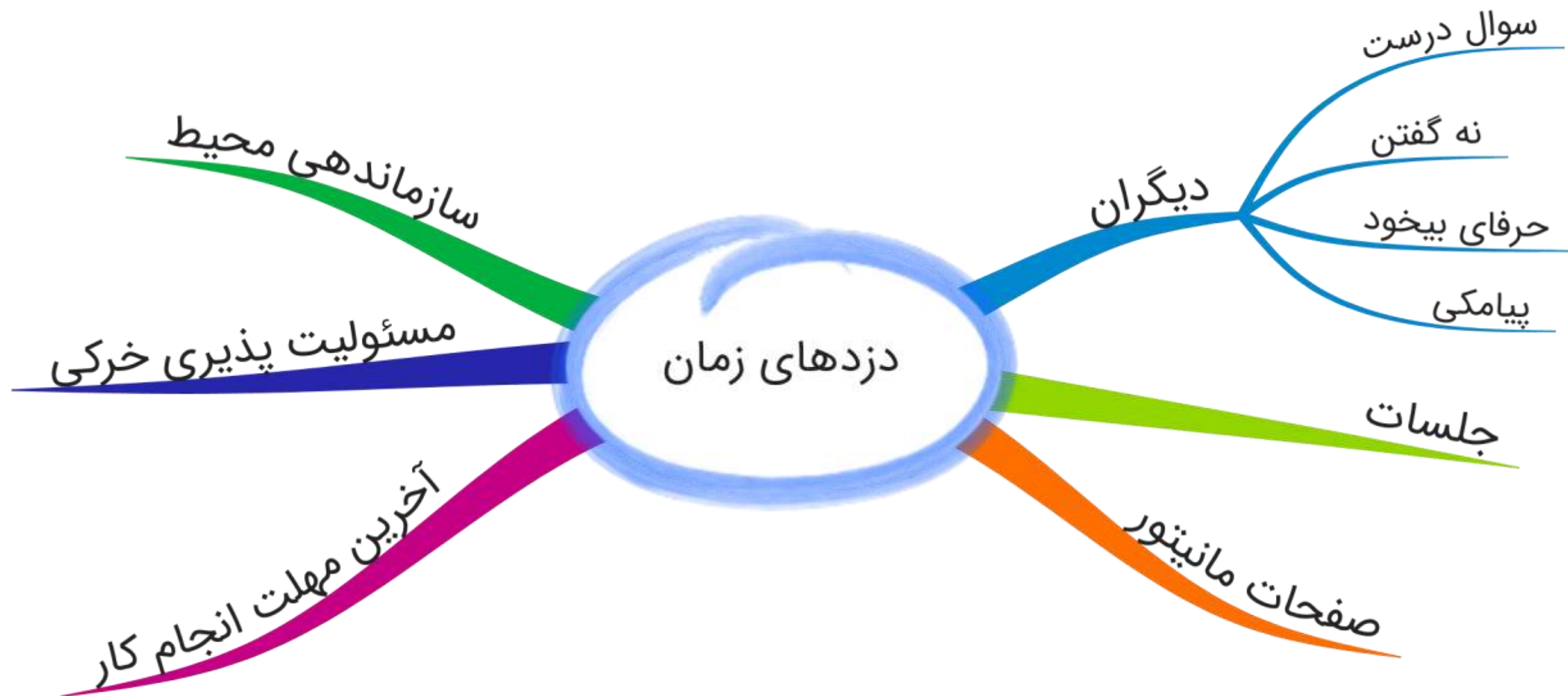
- ✓ چطور در زمان کمتری، انرژی کمتری، بهره‌وری بیشتری
- ✓ الان این کار، بهترین کار منه
- ✓ چه کاری انجام بدم انرژیم بیشتر باشه

کار مهم تری نیست من انجام بدم؟



# از دیگران پیرسیم من کجا زمانتو میگیرم





# کارآمد ترین روش برای تحقق اهداف



Woop



woop

Wish

Outcome

Obstacle

plan



اگر.....  
من.....انجام میدهم



حتما مینویسیم و حتما زمان مشخص میکنیم

یادگیری مهارت

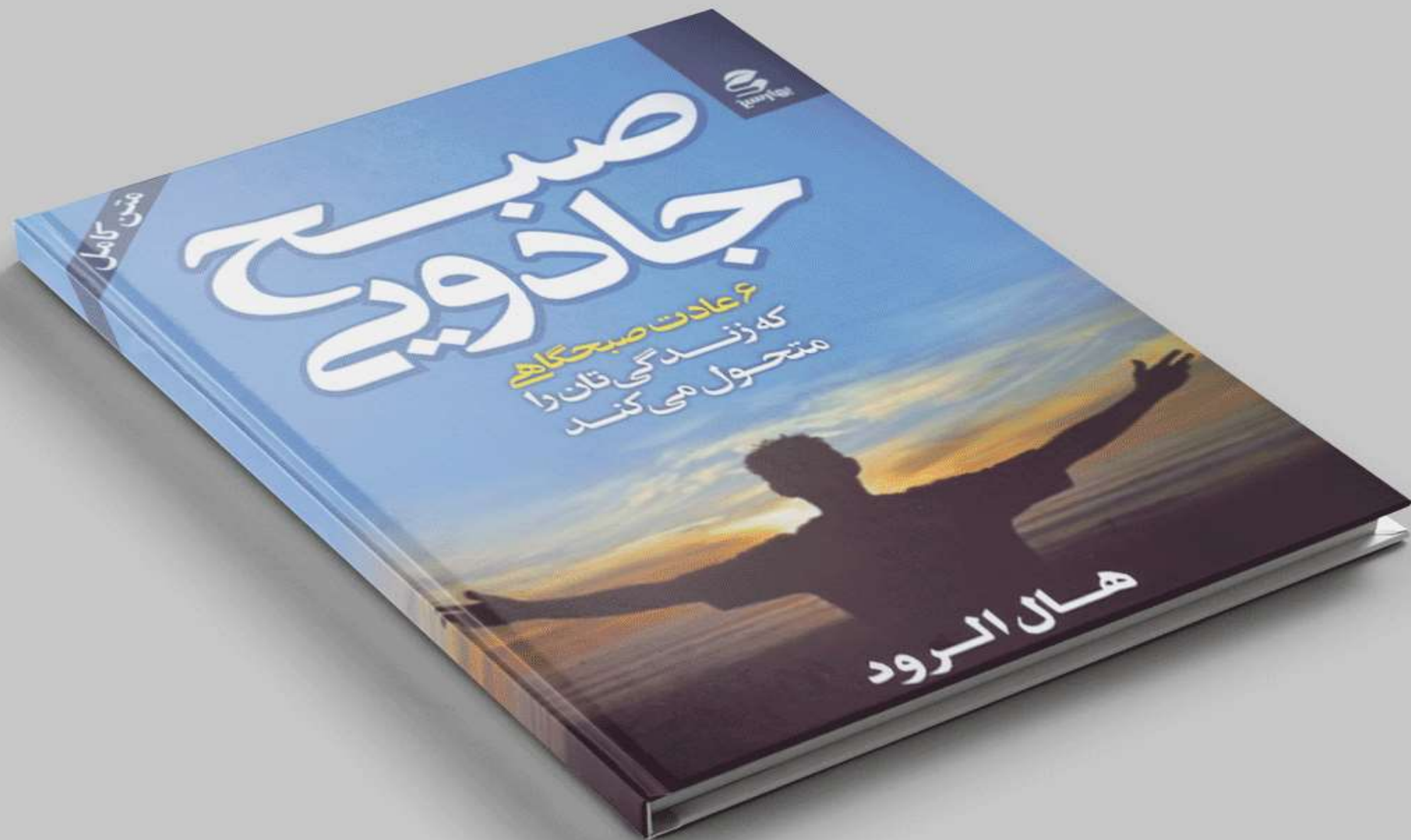
تجهیزات





صبحا چکار کنیم؟

0:00:00





روش محاسبه  
خواب کافی

# دو ویژگی خواب

کافی

کیفیت

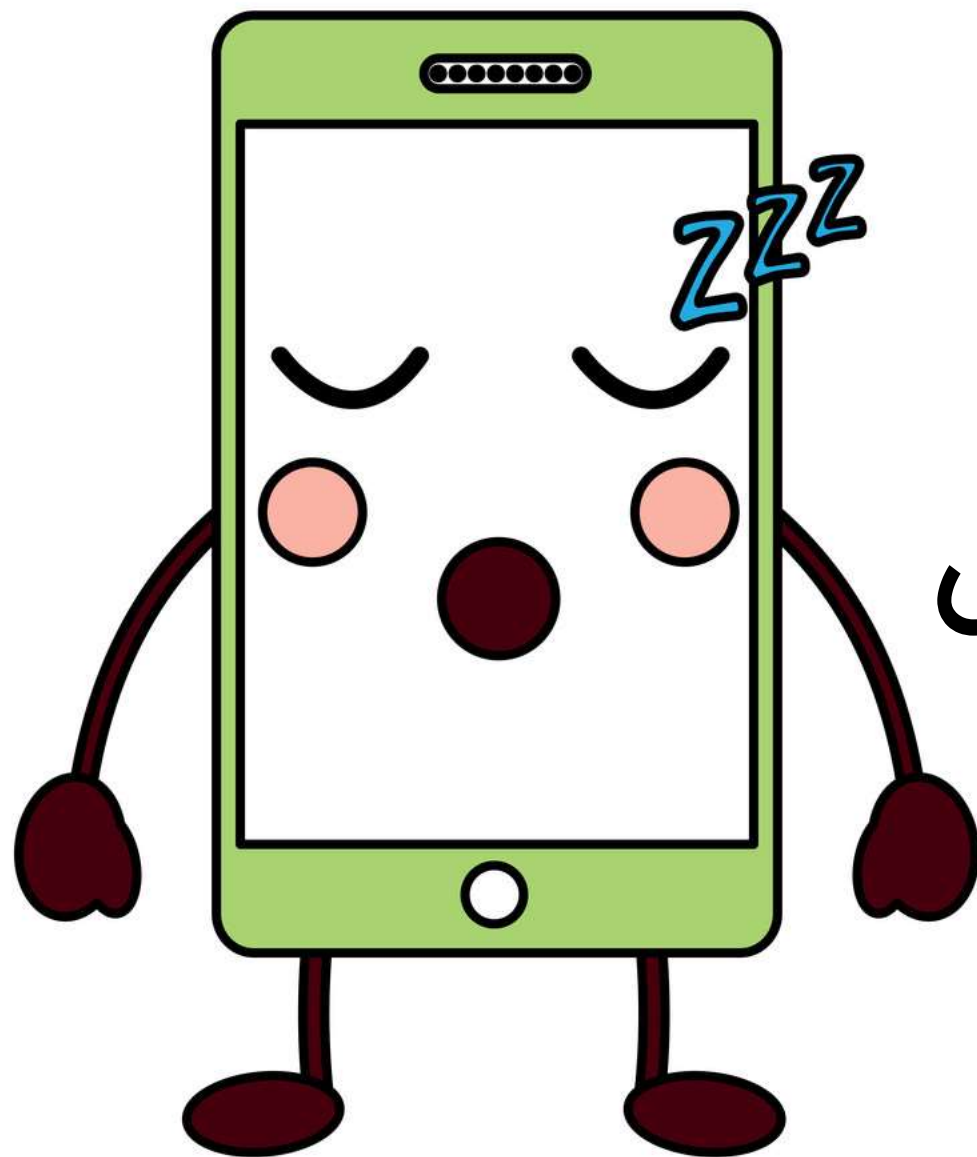


# نکات زیادی برای کیفیت خواب وجود دارد



در این حالت انتظار خیلی چیزارو نداشته باش





حداقل  
۴ ساعت گوشی و صفحه نمایش  
نباید ببینیم

# چه اتفاقی میافته؟



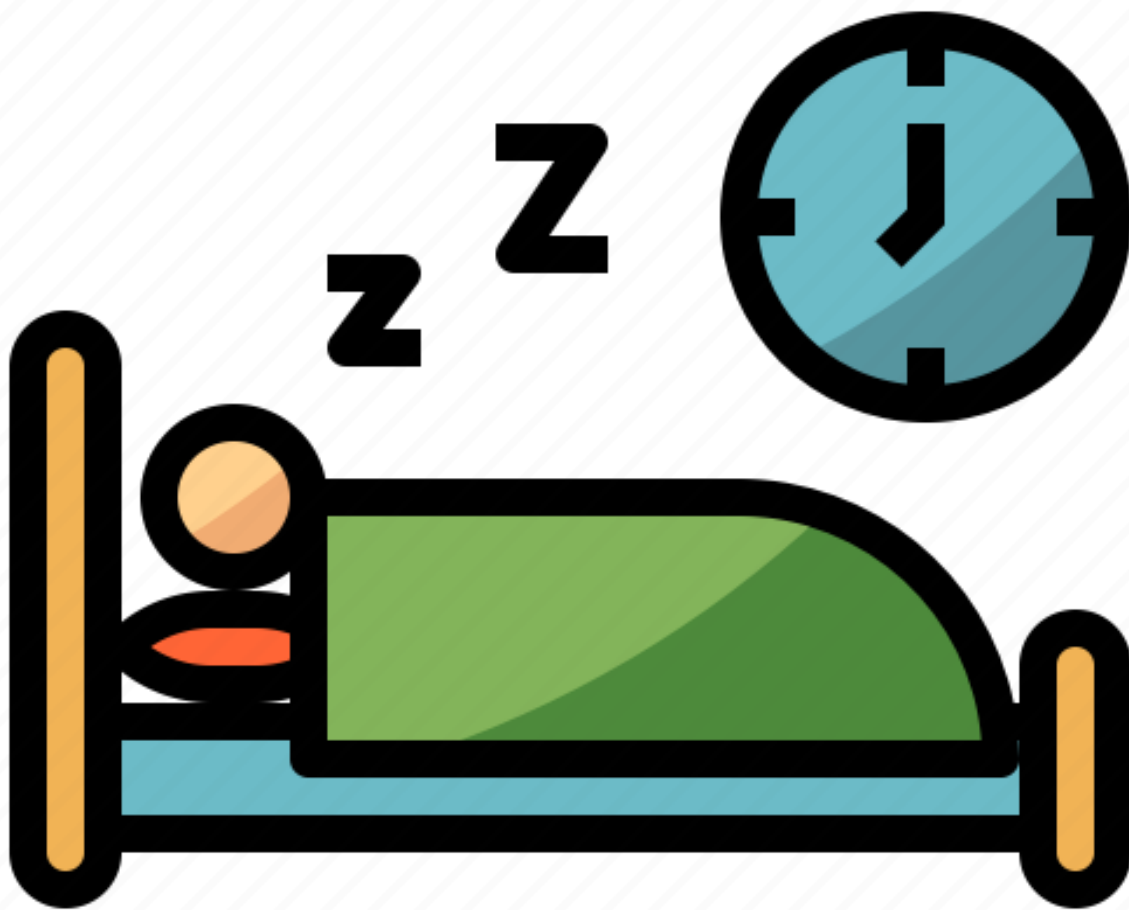
۱. سوخت‌گیری مغز
۲. احیای مجدد
۳. ثبت اطلاعات
۴. افزایش ایده و خلاقیت
۵. و...



هرچی  
تاریک‌تر  
بهتر

هوای آزاد خیلی مهمه؟ چجوری میتونی؟





سعی کنید از

۱۱ تا ۳

در خواب باشید

۱/۵ تا ۲ ساعت قبل از خواب



# تصویرسازی اهداف





نگرشتون به  
خواب چجوریه؟

# عادت دیر خوابیدن



۱. بخوابید
۲. فایل صوتی
۳. صبور باش
۴. خواب نیمروز
۵. نوشتن افکار

دور تر



این کارو نکنید

خودمون رو گول بزنینم



# سیکل خواب

خواب سبک

خواب سنگین



زمان خواب

با خواب ظهر چکار کنیم؟



حقیقت اینه که بدون تلاش  
موفق نمیشید



داشتن یک  
همراه خوب



اگه به هدفم برسّم | اگه به هدفم نرسّم

اگر این کارو نکنید | حلالتون نمی‌کنم 😊

# ثانیه‌های اول روز



- ✓ سرویس بهداشتی
- ✓ شستن دست و صورت
- ✓ مسواک
- ✓ آب
- ✓ سیب

قانون

**20/20/20**



۱) مدیتیشن

۲) اندیشیدن به چیزای خوب

۳) شکرگزاری

۴) مرور هدف‌ها

۵) نمودار T





نیاز به تفکر ندارید که چکار کنید (روتین)



به سلامت جسمانی  
نرسید زیاد عمر نمیکنید



برای ساخت عادت حتما  
یک دقیقه هم که شده  
انجامش بده



قانون

90/90/1

اصلا امکان نداره نتیجه نگیرید

A person is walking away from the camera across a vast, open field of tall grass. The person is wearing a dark jacket, dark pants, and dark sneakers with light-colored soles. The sky is a mix of blue and white, with wispy clouds. In the distance, a single tree stands on the horizon. The overall mood is contemplative and serene.

حالا راحت تر  
گام  
برمیداریم



رشد طولانی

در زمان

استراحت

نه

تمرین

به همون اندازه که صبح مهمه، شبم مهمه



# زمان خواب چه کنیم؟



✓ امروز چطور گذشت؟ چرا؟

✓ چقدر تلاش کردم؟

✓ چه موفقیتی بدست آوردم؟

✓ چه چیزی یاد گرفتم؟

✓ از کیا تشکر کنم؟

اما عادت

نوشتن

۵۰۰۰ تا

برگه

تموم شد

**از کتاب خواندن لذت ببر**

**مزایای دوره**

- عضویت در کلوب VIP
- افزایش سرعت مغز
- راههای لذت بردن از زندگی

**کلوب VIP**

- تحلیل کتاب (هر ده روز)
- تست شخصیت شناسی
- ویدیو آموزشی و معرفی کتاب

**فوائد**

- در صورت نارضایتی از دوره کل مبلغ دریافتی برگشت داده خواهد شد

**پشتیبانی**

- هر شب، در طول دوره
- سه ماه، بعد از دوره

**چه چیزی یسار می گیرید**

- تندخوانی و راهکارهای افزایش حوزه دید
- نحوه صحیح مطالعه
- راهکارهای افزایش تمرکز و دقت
- راهکارهای افزایش تقویت حافظه
- آموزش حرفه ای نقشه ذهنی
- راهکارهای آریین بردن استرس و اضطراب
- حفظ فرمول، اعداد، لغات و اسامی
- یادگیری مطالب سخت و دشوار
- راهکارهای از بین بردن حواس پرتی
- آموزش نرم افزارهای تندخوانی
- آموزش نرم افزارهای تقویت حافظه
- بسته هدیه لغات ۵۰۴ و ۱۱۰۰

**شرکت در کلاس**

- جهت شرکت در مشاوره رایگان عدد ۷ رو به ۵۰۰۰۱۳۳۳۰۰۴۰۰ ارسال کن.

**تغییر نمی کنیم اگر کتاب نخونیم**

**۱۰۰٪ تضمینی**

**دوره آموزش تندخوانی، تقویت حافظه و تمرکز**

ABCD | چند حرف؟

ستوا | چند دسته؟

مکس | ...؟

مرکز | ...؟

در حد ✓

نت درک مطلب پروژه (سرعت = مکمل در دست)

حرکت یادگیری ریاضی = ...

تصور سازی ذهن = چند دسته؟

نقشه ذهنی = ...

آفری <= حرف مب ... چاس کنجای بیار.

له (ضد دسته)

بدون داشتن دفترچه جیبی

نمیتوانستم ویرجین رو

به اینجا برسونم

ریچارد برانسون



# معمولا جلسه‌ها فایده‌ای ندارند



# ۳۵ درصد جلسات بیخوده

☐ تلفنی میشه؟

☐ آنلاین میشه؟

☐ ایستاده میشه؟

☐ آخر وقت میشه؟

☐ کیا نباشن میشه؟



# یه سری چیزا مشخص کنیم



☐ هر شخصی چقدر زمان

☐ زمان کلی جلسه

☐ هدف جلسه

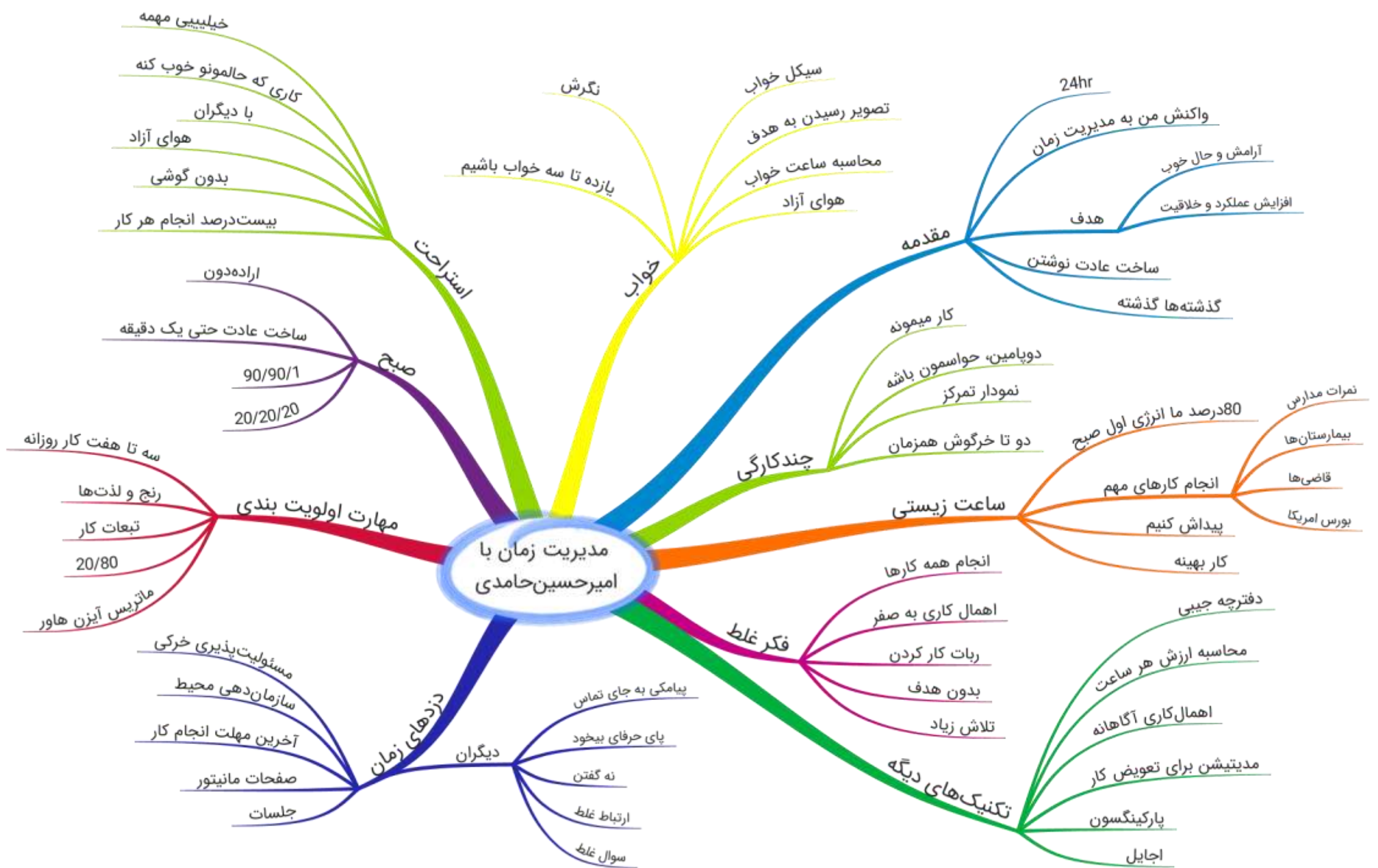
☐ مشخص کردن سوالات

☐ کیا نباشن همیشه؟

زندگی شخصی رو فدای زندگی کاری نکنید



همه ما  
یه اراده‌دون داریم





برنامه ریزی تون رو

با کیا

انجام بدیم؟

۱۴۴۰ چیه؟

□ ۳۰ تا دراز و نشست یا...

□ آب دادن به گلدان

□ مدیتیشن

□ لذت از زندگی

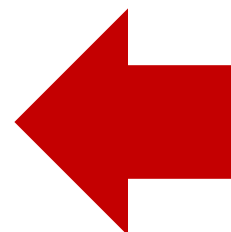
انجامش  
بده

ضرورت

مهم

ذکاوت

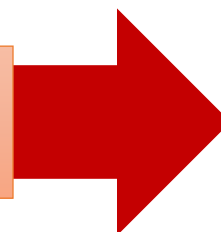
برنامه ریزی  
کن



فوری



غیر فوری



بسیار به  
دیگران

بطالت

غیر مهم

حماقت

حذفش  
کن



# در بحران چگونه برنامه ریزی کنیم



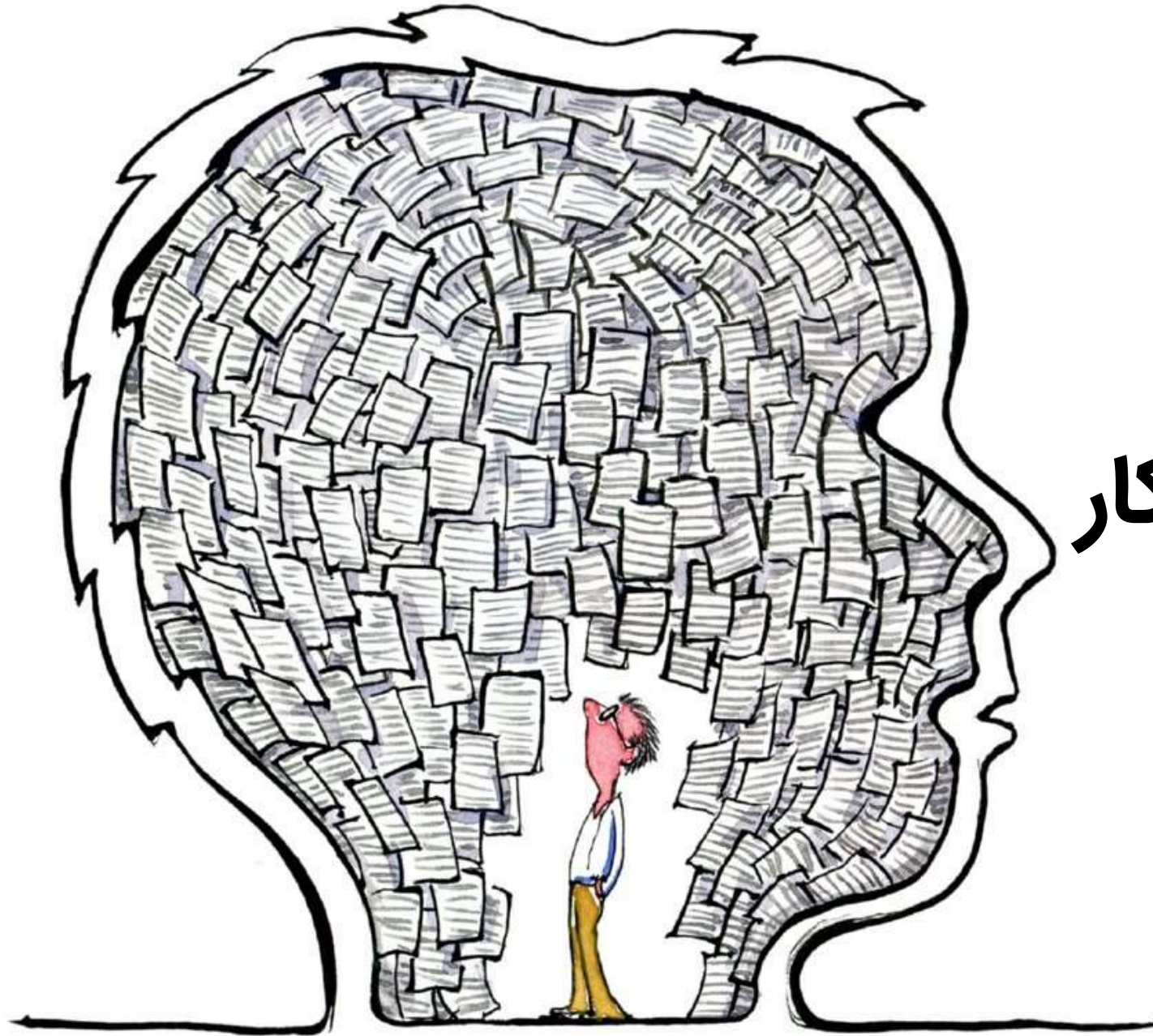
# برنامه ریزی



✓ کوتاه مدت

✓ میان مدت

✓ بلند مدت



کارها  
در زمان انجام دادن کار  
هی میان سراغمون



مهم ترین  
سرمایه  
زمان



چکاریو قول میدی که  
تا جلسه آینده  
انجام بدی؟