

8 + 8 + 8 neçə edir?

Sizcə iş adamının ideal vaxt bölgüsü necə olmalıdır? Necə olmalıdır ki, iş adamı həm biznesdə, həm sağlamlıqda, həm də şəxsi həyatda uğur qazana bilsin? Bu yazıda mən Sizə bu yaxında öyrəndiyim və bugün Marketing AIR++ olan görüşümüzə danışdığım çox maraqlı bir formula haqda danışmaq istəyirəm. Vaxtınız var?))

Yazıya keçməzdən əvvəl Sizə bir söz demək istəyirəm. Bugün [Marketing AIR++](#) növbəti görüşümüz oldu. Son dərəcə maraqlı oldu (ən azı mənim üçün), mən Marketing AIR havasına çox öyrənmişəm. Düşünürəm ki, iştirakçılarda bunu hiss edir. Marketing AIR-ə çox fərqli, çox pozitiv aura olur. Burada hamı öyrənmək, yaratmaq, fəaliyyət göstərmək istəyir. Çox sevinirəm ki, bizim belə güclü bazası olan təlimlərimiz var. Bu superdir!

Bağışlayın... bir-az səmimiyyət etdim, keçək əsas məsələyə 8 + 8 + 8 nədir? Əlbəttə, biz bilirik ki, üç səkkiz 24 edir və bu bizim günümüzdür. Sözü gedən formulan görə uğurlu iş adamı öz fəaliyyətini məhz sözü gedən düstura görə təşkil etməlidir. Daha konkret desək, iş adamı öz gündəlik vaxtını üç bir-birindən tamamiylə fərqli işlərə həsr etməli və düzgün balans yaratmalıdır. Diqqət edin...

Birinci 8-saat yuxuya həsr edilməlidir. Yuxusuzluq istənilən xəstəliyin dostudur. Yuxusuz insan nəyin ki, düşünə bilir, yuxusuzluq bizim bir-başa olaraq sinir sistemlərimizə mənfi təsir edir. Bu baxımdan yuxusuzluq əslində ən qorxulu xəstəliklərin yarandığı nöqtədir. Yuxusuz qalmaq heç bir şəkildə olmaz. Bəzən eşidirik... "Mən gündə 4-5 saat yatıram, bu mənə bəs edir və s." Əmin olun belə insanlarda ciddi psixoloji problemlər olur. Ən azı psixoloji...

İkinci 8-saat əlbəttə işləməyə, biznesə həsr edilməlidir. Uğur əldə etmək üçün düzgün formada işləmək lazımdır. Bundan heç

bir şəkildə şübhənz olmasın... yadıma düşür, şahmat oynadığım vaxtlar, gündə ən azı 8 saat şahmat oynayırdım. Elə vaxtlar olurdu ki, otağa girib saatları qururdum, düz 6 saatdan sonra otaqdan çıxırdım. Eləcədə hansı bir işdə uğur qazanmaq üçün işləmək çalışmaq vacibdir. Amma bütün günü yox, günün bir hissəsini ayırmaq şərti ilə.

Üçüncü 8 saat əlbəttə istirahətə həsr etmək lazımdır. Yaxşı istirahət etməyən adamın, yaxşı işləməsi problemlə görünür. Bu yaxımdan istirahətsiz çalışan adamlar heç bir şəkildə uzunmüddətli yaxşı performans göstərə bilməzlər. Biz mütləq özümüzə, ailəmizə vaxt ayırmalıyıq.

Sadaladığımız üç məsələ əslində digər formada izah etmək olar. Uğurlu menecer karyerası üçün yalnız işləmək azdır. Həmçinin, ailəyə, istirahətə və əlbəttə ki, sağlamlığı fikir vermək lazımdır. Bunlar olmadan heç bir şəkildə uzunmüddətli uğurdan danışmaq olmaz. Necə deyərlər [“çemodanımızın əl tutmaq yeri olmalıdır!”](#)

ƏLAVƏ OXUMAQ ÜÇÜN:

- [“Yoxdu” əslində, “Var” deməkdir](#)
- [“Bəxtim gətirdi” nədir?](#)
- [Biznes necə böyüyür?](#)
- [Sadəlik bizi xilas edəcək?](#)
- [Əlimizi necə uzada bilərik?](#)