

ازاي أنظم وقتي ؟

"إدارة الوقت"

زمان واحنا صغيرين كانوا بيعلمونا إن الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك .. وأما كبرنا ماحدث بقي بيقولنا كده بس احنا بقينا متأكدين إن فعلاً الوقت بيتسرب من بين ايدينا من غير ما نحس .. الحاجة اللي حصلت من عشر سنين أحياناً بنحس إنها حصلت إمبارح .

فحقيقي اللي بيعرف ينظم وقته ويستغله صح بيلاقي نفسه في مكان مختلف عن اللي مش حاسس بقيمة الوقت وببضيعه .. أنا مثلاً كنت في وقت من الأوقات مهتم بتنظيم وقتي والفترة دي كانت فترة مهمة في حياتي كنت بنجز فيها وكنت بحقق حاجات تخليبي راضية عن نفسي .. وفي فترة ثانية من حياتي كنت بضيع وقتي وما بهتمش بتنظيمه .. الفترة دي حصلتلي مشاكل كتير وما أنجزتش فيها ولا حاجة تقريباً .. والحمد لله إنها عدت .. فنصيحة من حد مجرب .. نظموا وقتكم واستغلوه في حاجات مفيدة ..لأن ده هيفرق جدا في حياتكم ونفسيتمكم جداً .. ودي أهم النقط اللي المفروض نأخذ بالناس منها علشان ننظم وقتنا صح:

. افكر دايماً إن كلنا عندنا أربعة وعشرين ساعة في اليوم .. وإن الناجح هو اللي بيعرف يستغل الأربعة وعشرين ساعة صح

. افكر إن ربنا هيسألنا عن الوقت " العمر " .. والمفروض تكون مستعدين لإجابة السؤال ده.

. خد بالك إن وقت الفراغ كل ما يزيد كل ماهيخلىنا سلبين أكثر وهيخلىنا نشغل دماغنا بتفاهات تضرنا.

ودى شوية أفكار ممكن تساعدنا في تنظيم وقتنا:

. اصحى بدري وماتنمش كتير.

.. حاول تكون محدد أهدافك بدقة وحدد لكل هدف وقت

محدد.

. اتعلم تقول لأ .. لو حد اتصل بيك في وقت مش مناسب استأذنه إنك تتصل بيه في وقت تاني .. لو حد طلب منك حاجة مش مستعجلة وإنك وراك حاجة استأذنه إنك هتعمله اللي هو عايزه بس في وقت تاني.

. خليك منظم وحط كل حاجة في مكانها .. وده هيووفر عليك وقت كتير.

. اعمل كل يوم قبل ما تنام أو مرة في الأسبوع قائمة باللي عايز تعمله " To do list " علشان أول ما تصحى ماتضيعش وقت وإنك بتفكر عايز تعمل أيه .. وعلشان تقدر تنجز حاجات أكثر على مدار اليوم.

. حاول على أد ما تقدر تخلص الحاجة اللي بدأتها وما تأجلهاش.

. ابدأ بالأهم فالهم.

. الحاجة اللي مش لازم تعملها بنفسك فوض حد فيها.
. حاول تبعد عن لصوص الوقت زي الفيس بوك والواتس
وتحدد لهم وقت في يومك ما تزيدش عنه.
. وإنت بتعمل حاجة مش محتاجة تركيز أو وإنت في
المواصلات مثلاً .. اسمع فيديوهات مفيدة أو اسمع الراديو أو
اقرأ.
. استخدم التقويم اللي في موبايلك إنك تعمل تذكير
بالحاجات المهمة اللي خايف تنساها.
وافتكر إنك كل ما تشغل نفسك بحاجات مفيدة وكل ما
تنظم وقتك .. حياتك هتبقى أفضل ودائرة السلبيات هتقل
ونفسيك هتبقى أحسن .. لأنك ما عندكش وقت تركز على
التفاهات ولا على اللي بيضايقك.