

## الفصل الرابع

### تنظيم وتخطيط الحياة الدراسية

أولاً: ادارة وقتك ومسئوليتك الشخصية أمام الله

لكى تستثمر وقتك بفاعلية

أولاً..الإرتباط بالله سبحانه وتعالى ومعرفة أن الوقت قيمة كبرى ومسئولية سوف تحاسب عليها وحدك أمام الله عز وجل وأن الوقت هو العمر الذى قال عنه الرسول صلى الله عليه وسلم ( لن تزول قدما عبد يوم القيامة حتى يسأل عن أربع خصال ، عن عمره فيما أفناه وعن شبابه فيما ابلاه وعن ماله من أين اكتسبه وفيم انفقه وعن علمه ماذا عمل به ) صدق رسول الله صل الله عليه وسلم فاول ما ذكره الحديث الشريف هو العمر الذى هو عبارته عن وقت محدد قدره الله لك فكل لحظة تمر فهى تقتطع جزء من عمرك ولا تعود اليك، يقول «عمر بن الخطاب» رضي الله عنه ( إنى لأكره أن أرى أحدكم سهيلاً يعنى لا في عمل دينى ولا دنيوى ) ، وقال الأحنف بن قيس ( ثلاثة لا ينبغى للعاقل أن يتركهن « علم يتزود لمعاده

وصنعة يستعين بها على أمر دينه ودنياه وطب يذب به  
الداء عن جسده ( ) .

ابدأ الآن:

إن التسوية يجلب المزيد من التسوية وإنجاز المهام يجلب  
إنجازات أخرى، عندما تقرر التأجيل تجعل عقلك يتعامل  
مع ذلك التأجيل كهدف ينبغي تحقيقه ويستغل قدرته على  
التفكير والإبداع أيضاً في ابتكار الأعذار والمبررات للتأجيل  
أما إذا قررت الانجاز ستتجه طاقة العقل الى تحقيق النجاح  
في انجاز تلك المهام والإبتكار في كيفية تنفيذها، فتتحقق  
لمهمة معينة سيعطيك ذلك حافزاً للإستمرار في الإجتهد،  
انظر إلى قائمة نشاطاتك اليومية وقم بشطب ما أديته من مهام  
وكن سعيداً بكل خطوة نجاح تقوم بها .

كيف تقضى على التأجيل ؟

- تذكر السعادة والفوائد التي تحققها من انجازك لأهدافك  
فمن لديه اهتمام وحب لعمله لا يؤجلة .
- اجعل أهدافك محددة بوقت وسجل قائمة بمهامك واقراً هذه  
القائمة فى بداية اليوم لمعرفة وفي نهاية اليوم لشطب المهام  
التي تم انجازها لتشجع لنفسك على شطب المزيد من المهام .
- ابدأ فى تحقيق انجازاتك من الآن فلا تسمح بتأجيل ولو  
لدقيقة واحدة لأنه سيترتب عليه المزيد من التأجيل أما

تحقيق الانجازات سيترتب عليه مزيد من الإنجازات .

— إدارة الأولويات : فكر فى كل لحظة ما هو أهم شىء يمكن أن استغل فيه هذا الوقت ؟ فأيهما أولى أن أشاهد التلفاز أو أخطط لدراستى وأنفذ مهامى الدراسية ؟؟ و المقصود بترتيب الأولويات هو أن ندير أنشطتنا وأفعالنا خلال الوقت فهناك اشياء عاجلة وهامة مثل الظروف الطارئة وحضور المناسبات الإجتماعية الهامة

وأشياء غير عاجلة وهامة مثل القراءة والذاكرة وتنمية الذات

والعمل الجماعى وأشياء عاجلة وغير هامة مثل الإستجابة

للمقاطعات والمكالمات الهاتفية ولقاءات مع أهل وزملاء

وأشياء غير عاجلة وغير هامة مثل ومشاهدة التلفاز فى

برامج غير مفيدة الدردشة على وسائل التواصل الاجتماعى ، انظر هذه المصفوفة

2 مهم غير عاجل  
القراءة والذاكرة  
تسمية الذات  
العمل الحماعى

1 مهم عاجل  
الظروف الطارئة  
حضور المناسبات  
الاجتماعية الهامة

4 غير مهم غير عاجل  
مشاهدة التلفاز فى  
برامج غير مفيدة  
الدردشة على وسائل  
التواصل الاجتماعى

3 عاجل غير هام  
الاستجابة للمقاطعات  
والمكالمات الهاتفية  
لقاءات مع اهل وزملاء

ونريد أن نستغل الوقت فى الأشياء الهامة ونأخذ الوقت الذى نقضيه فى أشياء غير هامة وعاجلة ( المربع الثالث ) ونعطيه للأشياء المهمة الغير عاجلة (المربع الثانى ) .

### \* البشر جميعاً متساوون فى امتلاك الوقت

هناك الكثير من الناس استطاعوا تحقيق التميز والنجاح رغم ان اليوم الذين يمارسون فيه أعمالهم ٢٤ ساعة هى نفسها عدد ساعات اليوم لدى جميع الناس فكيف إذن استطاع البعض تحقيق التميز خلال هذا الوقت وهناك آخرون لم ينجزوا اعمالهم ؟ انها الكيفية التى يتعاملون بها مع الوقت فالبعض استغل ساعته ويومه لتحقيق اهدافه والبعض الاخر وقع تحت طائلة التكاثر والتأجيل وعدم التنظيم فلم يتمكنوا من تحقيق النجاح أو الوصول لأهدافهم.

### \* هل هناك شيء اسمه وقت الفراغ ؟

وقت الفراغ وهم لا وجود له لأنه من المفترض أن يكون للانسان عمل ما يقوم به حتى فى الأجازات المدرسية يمكنك يمكنك تنمية ذاتك والبحث عن مصادر للمعرفة فداوماً هناك ما يمكن ان تفعله حتى اثناء سيرك الى المدرسة او الجامعة وأثناء ركوب السيارة او القطار يمكن استغلالها فى المذاكرة والمراجعة ؛ عليك بمصاحبة الذين يعرفون قيمة الوقت ويستغلون اوقاتهم افضل استغلال حتى تتعلم منهم وابتعد عن الذين يضيعون اوقاتهم دون طائل فيضيعون عمرك معهم أيضاً.

## \* سمات الهدف الحقيقي :

أن يكون واضح ومحدد: بمعنى أنك تريد انجاز هذا العمل بالتحديد فى وقت معين مثلاً أريد الالتحاق بكلية العلوم قسم الكيمياء هذا العام .

أن يكون قابل للقياس: كما أوردنا فى المثال اذا الزمت نفسك بالقيام بمهمة محددة و فى وقت محدد فيمكنك ذلك من قياس مدى التزامك وتحقيقك للنتيجة التى تريدها .

— أن يكون عملياً يمكن تنفيذه فلا تضع أهدافاً خيالية كأن تضع لنفسك قدر كبير من المواد الدراسية لإنجازه فى وقت قليل فيعجزك ذلك عن أداءه .

— أن يكون الهدف طموحاً فكن واثقاً فى قدرتك على التميز والتفوق .

## صغ هدفك إيجابياً :

قم بصياغة هدفك بكلمات إيجابية قل مثلاً « أريد أن اتفوق فى الكيمياء» ولا تقول «لا أريد ان افشل » فالعقل اللاواعى لا يفهم النفى فمن يقول «لا اريد أن أنسى» فإن عقله سيفكر فى النسيان فقل «انا اذكر» لتجعل العقل يركز على ما تريد وليس ضد ما تريد .

## تحقيقك للأهداف يعنى تحقيقك لأهدافك أنت شخصيا :

بمعنى أن يكون ذلك الهدف اختيارك الشخصى فأنت تريد أن تتخصص فى علم او تدرس فى كلية ما لأنك مهتم وشغوف به دون املاء من احد أو تنفيذاً لرغبة الوالدين أو طبقاً لأحكام مكتب التنسيق فى الجامعات الذى نعانى منه فى مصر .

### فكر فيما ستفعله لتحقيق الهدف :

اعرف كيف تحقق هدفك وابدأ الآن خطواتك الأولى ما الذى يمكنك فعله وما هى المصادر التى تمتلكها والمصادر التى تحتاج توافرها لتحقيق هدفك ؟

### قيم آثار تحقيق هدفك :

حدد ما هى الفوائد التى تحققها بعدما تحصل على ما تريد وما الذى سيتحسن فى حياتك نتيجة لذلك ؟  
وهل هناك آثار سلبية على جوانب حياتك الاخرى ؟

### ثانياً: خطط لدراستك

- قسم المنهج الدراسى مذاكرة ومراجعة على الأشهر والأسابيع والأيام .
- اكتب جدولاً يومياً بما تريد أن تحققه كل يوم وقم بتعديل الجدول إذا لزم الامر، وإذا اكتشفت ان هناك أخطاء قم بتعديلها.

— لا تجهد نفسك كثيراً في البداية لتضع جدولاً مثالياً لا يحتمل الخطأ بل قم بتخطيط لما تريد تحقيقه من أهداف ومهام ثم إذا وجدت خطأ ما اثناء التنفيذ فقم بتعديل خطتك والجدول الذى أعدته مسبقاً .

— إذا بدأت فى مذاكرة درس ما فعليك انهاءه قبل الذهاب إلى درس آخر حتى لا تجد نفسك مضطراً للبدء من جديد فى كل درس بدأته ثم تركته دون اكماله وتجد نفسك تقوم بمجهودات مضاعفة لمذاكرة الدرس الواحد .

### التقييم والتعديل

راجع ما خططت له وقارن بين ما تم انجازه من أهداف وما كنت ترغب فى تحقيقه حتى تعرف مدى نجاحك فى التنفيذ

— قم بتقييم ما انجزته أولاً بأول بشكل مستمر .

— قم بتعديل خطتك إذا لزم الأمر .

— كن مرناً دائماً وقم بمعالجة خططك توافقاً مع ما يحدث من

امور لم تكن تتوقع حدوثها عند التخطيط أو وجود وسائل اخرى افضل تعينك على تحقيق أهدافك .

## تابع فى التنفيذ

بأن تعرف واجبك اليومى وتقوم بتنفيذه قم بكتابة مهامك اليومية ثم اشطب كل مهمة من الورقة التى كتبتها وذلك بعد أن تؤديها فشطب المهام يشجعك على الإستمرار فى انجاز مهام اخرى .

## تعلم

تعلم من أخطائك لكى تتعلم أى شىء فعليك المرور بالأخطاء والتعلم منها فلا يوجد انسان حقق نجاحاً دون أن يمر بأخطاء فى بدايته ومن لا يخطئ أبداً فهو لا يعمل شىء أبداً بمعنى انك لو خشيت من الخطأ من تنفيذ شىء معين ستبقى بدون عمل ودون تعلم شىء فإذا خشيت من الخطأ فى التخطيط للمذاكرة فإنك ستبقى بدون الإستفادة من قوة التخطيط فى النجاح.

— تعلم من خبرات وتجارب الآخرين واعرف أسباب نجاح البعض لتتبعها وأسباب فشل الآخرين وتجنبها، اقرأ قصص نجاح المشاهير واستفد منها .

## الإصرار :

المعنى الحقيقى للإصرار هو ان تستقيظ فيك تلك المعجزة التى تسمى «إرادة» ..

نريد ان نستخدم الإرادة القوية فى مواجهة تلك الظروف والتحديات التى تواجهنا كما انه من الطبيعى ان نتعرض

لاخفاقات أحياناً والإنسان صاحب الإرادة الحقيقية هو الذى ينهض بعد كل اخفاق ليواصل الطريق نحو تحقيق أهدافه.

## تحكم فى ذاتك

بدلاً من أن تعطل حياتك وتستهلك وقتك وعمرك فى معاناة يمكنك ان تعلم كيف تتحكم فى مشاعرك وردود أفعالك وكيف تحل المشكلات التى تواجهك لتحقيق السلام الداخلى. تذكر قيمة الوقت دائماً..

تخيل نفسك فى وقت الإمتحان وكيف أنك تقدر قيمة الدقيقة والثانية آنذاك فتصرف إذن ودائماً كأنك فى امتحان

## مقولة اعجبتنى :

لكي تدرك قيمة الدقيقة

اسأل شخص فاته القطار أو الطائرة

لكي تدرك قيمة الثانية

اسأل شخص نجى من حادث

لكي تدرك قيمة الجزء من الثانية

اسأل شخص فاز بميدالية فضية فى سباق

هل تعلم أن الانسان يستهلك من عمره فى المتوسط :

نسبة ٣٣ ٪

النوم يستهلك من العمر ٢٠ سنة

نسبة ٨,٣ ٪

مشاهدة التلفزيون تستهلك ٥ سنوات

نسبة ٥ ٪

فى المكالمات الهاتفية ٣ سنوات

نسبة ٦,٦ ٪

فى الاكل والشرب ٤ سنوات

المجموع ٣٢ سنة بنسبة ٥٣ ٪

فالمبقى ٢٨ سنة بنسبة ٤٧,٧ ٪

وذلك على اعتبار أن العمر الافتراضى للإنسان ٦٠ عام