

حوار بين ايه وشهد عن تنظيم الوقت

ايه : أشعر بانني حزينة للغاية وقلقه من أختبار غدا في مادة الرياضيات .

شهد : لماذا أنت قلقة من الامتحان وحزينة الى هذا الحد يا ايه ؟

ايه : الوقت يضيع مني بشكل سريع دون ان اتمكن من تنظيمه بشكل صحيح ولم ابدأ في مدارس مادة الرياضيات حتى الان .

شهد : ان تنظيم الوقت شئ في منتهى الاهمية فالوقت هو العمر ولا يجوز إهداره في الاشياء التافه دون الاستفادة منه .

ايه : اعلم ذلك ولكنى لا أعرف طريقة مناسبة تمكننى من تنظيم وقتى بشكل سليم وصحيح يمكننى من الاستفادة بكل دقيقة فيه .

شهد : قومي بتحديد اهدافك اولا وابتحى عن اسباب ضياع الوقت الحقيقية من خلال الاجابة عن بعض الاسئلة التي توضح اسباب ضياع الوقت

ايه : وما هي هذه الاسئلة التي تعلمنى باسباب ضياع الوقت ؟

شهد : اسئلى نفسك هل أقوم بقضاء وقت كبير على مواقع التواصل الاجتماعي ؟ هل اجلس مع صديقاتى اوقات اكبر من اللازم وزائدة عن الحد ؟ هل أقضي وقت كبير امام التلفاز ومشاهدة مواد ترفيهية على اليوتيوب مثلا ؟ ومن خلال الاجابة على هذه الاسئلة يمكنك تحديد الاسباب الاساسية التي تتسبب في ضياع الوقت ومن ثم تفاديها او التقليل منها قدر الامكان .

ايه : نعم انها فكرة جيدة للغاية تمكننى من تنظيم وقتى حيث ان الوقت لا يتم تخزينه أو إعادته من جديد فهو كالسيف ان لم تقطعه قطعك .

شهد : معرفتك باهمية الوقت تمكنك من وضع خطة جيدة لتنظيمه والاستفادة منه على اسس علمية سليمة .

ايه : وما هي هذه الاسس التي تمكننى من تنظيم الوقت بشكل سليم وصحيح ؟

شهد : قومي بعمل جدول خاص بك يضم الاهداف التي ترغبين في تحقيقها خلال الاسبوع ثم قومي بتقسيمها الى مجموعه مهام يومية وفق لقاعده الاهم قبل المهم .

ايه : قاعده الاهم قبل المهم لم اسمع عنها من قبل ما هي هذه القاعده ؟

شهد : قاعده علمية تعني العمل على تحقيق المهام والاهداف المهمه والتركيز عليها قبل الاشياء العاجله في الوقت الحالى وليس مهمه . فالاشياء العاجلة يمكن تفويض شخص اخر للقيام بها بدلا منك مثل المهام الروتينية البسيطة .

ايه : هذا شئ جيد هلْ هناك شئ اخر يمكن ان يساعد على تنظيم الوقت ؟

شهد : نعم يمكنك تجميع المهام المشتركة والتي تحتاج الى أنشطة متشابهه للقيام بها معا في مرة واحدة .

ايه : هذا رائع حقا استطيع من خلاله تنفيذ عدد كبير من الأنشطة في وقت قصير .

شهد : نعم فعلا ولكن يجب عليكي تقسيم المهام وفق لقدراتك الحقيقة حتى لا تصابي بالياس من عدم تحقيقها ضعى لنفسك خطه غير مبالغ بها .

ايه : احسنتى فالمبالغه تصيب الانسان بالاحباط ولا تساعد على إنجاز الاهداف التي يريد تحقيقها فالاهداف المناسبة للقدرات الشخصية تشجع الانسان على المواصله .

شهد : نعم ويجب عليكي الحرص على ترك وقت كافى لمواجهة الاشياء الطارئة بما لا يعطل جدولك او اهدافك .

ايه : بالتأكيد هذا شئ ضرورى ان يتم وضعه في الحسبان كما اننى اري ان الحفاظ على نظافة المكان الذي ادرس فيه ويجب استخدام اضاءة جيدة يمكن من تحقيق راحه نفسية تساعدنى على تحقيق اهدافي .

شهد : نعم بكل تأكيد كما يجب عليكي تنظيم خزانتك الخاصة حتى لا تضيعي وقت كبير في البحث عن الاشياء .

ايه : شكرا لك يا صديقتى لقد استفدت من حديثا حول تنظيم الوقت بشكل كبير .

شهد : عفوا انتى صديقتى الغالية وسوف تحققين النجاح في مادة الرياضيات وتحصلين على الدرجات النهائية ان شاء الله