تقنية لتحديد الوقت وتنظيمه

◄الفكرة الرئيسة: من أجل تعزيز إنتاجك، حاول تجربة هذه الأفكار والاستراتيجيات: 1- تعلم كيفية التكيف مع احتياجات الآخرين. 2- أوجد لنفسك وقتاً للاسترخاء. 3- إطرح أسئلة لاكين بصورة متكررة. 4- استخدم طريقة الجبن السويدي. 5- أوجد بعض المهام العاجلة. 6- حاول تغيير دوافعك. 7- الإبطاء أفضل من الإسراع. 8- تجاوز مخاوفك. 9- حدد وقتاً نهائياً لنفسك. 10- ركز على النتائج، لا المشقة في تحقيقها. 11- عد إلى نفس المسار من جديد إذا تأخرت. 12- لا مانع من بضع دقائق إضافية. 13- إبذل ما في وسعك وكن سعيداً بهذا. - الأفكار المساعدة: 1- تعلم كيفية التكيف مع احتياجات الآخرين عندما تشرعفي مساعدة الآخرين يجب ألا تقوم بذلك على حساب أمر مهم ليس هناك ما يكفي من الوقت للحصول على كل قطعة حلوى في المتجر، لذلك حدد أولوياتك والتزم بها حتى عندما يحاول الآخرون إثقال وقتك المتاح. لا تقل "نعم" إن كنت تعني "لا"، فقول "لا" بسرعة وتأدب يوفر الوقت على المدى البعيد، قد تفكر حتى في التحدث مع الشخص على انفراد وتوضيح أولوياتك وأسباب قولك "لا". راقب دائماً فرصاً للتسوية والتي قد تؤدي إلى حل المهام بشكل سريع. 2- أوجد لنفسك وقتاً للاسترخاء إن كنت دائماً ما تجد المقاطعات تمنعك من الإختلاء بنفسك للتفكير بشكل بناء، حاول تلك الأفكار: • إن كانت المقاطعات تأتى من رئيسك في العمل، دعه/ دعها تعلم بالمشكلة. ناقش إمكانية تفويض شخص آخر للقيام

بالعمل، نظم أولوياتك وأولويات رئيسك، ويجب عندئذ أن تنتهي المقاطعات. · إن كانت المقاطعات آتية من المرؤوسين، نظم وقتك للاستشارة الدورية، حدد وقتاً يجتمع فيه المرؤوسون معك، والتزم به وسيدركون الفكرة بشكل سريع. 3- اطرح أسئلة لاكين سؤال لاكين هو: "ما هو الاستخدام الأمثل لوقتي الآن؟". مهما كانت الإجابة الأولى، فإن إجابتك العفوية هي الصحيفة، استخدم هذا السؤال في البحث عن الأولوية الأولى وشجع نفسك على الإلتزام بالمهام الأكثر أولوية. يجب أن تكون متوجهاً بالنتائج لا بالوقت، استمر في البحث عن الطرق الفعالة لتنفيذ كل شيء، ضع نصب عينيك دائماً قاعدة 80/20 – أن 80% من القيمة في معظم المشروعات تأتى من 20% من المهمة، هذا يعني أن 80% من مهمة أخرى قد تساوى أكثر بكثير من 20% من المهمة الحالية. إذا اعتدت طرح سؤال لاكين، يمكنك تجنب الإنجراف دون توجه طوال حياتك. 4- استخدم طريقة الجبن السويدي في بعض الأحيان قد تبدو المهمة ج أ-1 مهيمنة، لموازنة هذا الإحساس استخدم طريقة الجبن السويدي: حدد لماذا ترغب في التأجيل في بعض الأحيان، مجرد تحديد سبب التراخي والتعامل مع هذا الأمر قد يكون الحيلة التي تدفعك للتحرك مرة أخرى. ابحث عن مهمة عاجلة في قائمة العمل أ-1- فإنه أمر يستغرق فقط خمس دقائق، ثمّ قم بتلك المهمة الثابتة كل يوم، ستندهش كيف أنّه مجرد البدء في أحد تلك المهام الثابتة حتى لمجرد 5 دقائق ستبدأ قوة الدفع وستعمل قريباً على قضاء وقت ممتد. 5- ابحث عن بعض المهام الثابتة. حتى تبدأ في تنفيذ مشروعات أ-1 حاول تنفيذ تلك الأفكار: · قم ببعض التخطيط المفضل. خذ ورقة بيضاء، عنوانها بـ"لقد قررت...." وابدأ في تنظيم خطة الهجوم ثمّ اترك الورقة في مكان ما حتى تراها كل يوم. · ابحث عن بعض المعلومات. إذا لم تستطع البدء في المشروع، حاول إيجاد المزيد من المعلومات، عادة يصبح من السهولة بمكان تجميع المعلومات من أجل بدء العمل. · ابحث عن مهمة قيادية. تولى المهمة القيادية شعوراً رائعاً بالإنجاز والارتباط. ابحث عن مهمة قيادية وحدد وقتاً للانتهاء منها، ثمّ ابدأ. · استخدم مزاجك الحالي. من وقت لآخر، قد يكون مزاجك بهيجاً ومليئاً بالطاقة، ولذلك اقتنص اللحظة واندفع بحماس في مشروعك 1-أ، قد تندهش مما تستطيع تحقيقه عندما تتوافق مع مزاجك. · شجع نفسك بالحديث الحماسي. يمنح العديد من الفنانين أنفسهم بعضاً من تشجيع الذات الشفهي، جربه، ذكر نفسك أنك لن تعرف حقيقة مشقة أمر ما إلى حتى تقوم به، ابدأ في الأمر لترى كيف سينجح. · قم بالإلتزام لشخص آخر. إذا ما وعدت صديقاً بشيء، من الممكن أن يكون هذا نوعاً من الدافع، خاصة إذا استمر في السؤال عنه. 6- حاول تغيير دوافعك للاستمرار في مشروعك أ-1، حتى وإن شعرت بالرغبة في الإنسحاب: · لا تتوقف عن العمل في المشروع حتى تخطط للخطوة التالية وسيحافظ هذا على عزمك وقوة دفعك. · أضف بعض التنوع، جرب القيام بشيء

مختلف في نفس الاتجاه. · ابحث جدياً عن أمر جديد وممتنع في مشروعك أ-1. · استرح لفترة قصيرة لتعود ممتلئاً بالحيوية. · غير من مستوى معلوماتك، أضف المزيد من المعلومات للتحرك من جديد أو أفقد القليل من المعلومات حتى تعود الصورة للوضوح مرّة أخرى. 7- الإبطاء أفضل من الإسراع حول النقاط المحورية في المشروع، توقف واتخذ بعض الأفكار العقلانية، فإذا قمت بذلك للتقدم وللأمام في تلك النقطة بعد التفكير بوضوح وبلا عاطفة، يمكنك عندها التقدم بكل حماس والتزام. استمتع بالقرار الذي اتخذته، لا تعد إليه مرات أخرى، ركّز على الفعل. 8- تجاوز مخاوفك يمكن للخوف أن يقف مباشرة في طريق النجاح، فإذا لاحظت وجود الخوف توقف واسأل نفسك: "ما الذي أخاف منه هنا؟". عادة يكن مجرد أداء ذلك الإجراء البسيط هو المطلوب وإذا لم ينجح هذا الأمر يمكنك أن تحاول وتوازن مخاوفك عن طريق: · تشجيع نفسك بالحديث الحماسي. · التركيز على المستقبل، ليس على بعض الحوارات المرتقبة والتي قد تكتمل أو لا تكتمل في المستقبل. · تجربة الجودو العقلي، فكرة الجودو تتلخص في استخدام قوة الخصم ضده، ابحث عن المشاكل الممكنة، وأوجد الطرق لتحويلها إلى نقاط قوة، بهذه الطريقة سيصبح أي شيء تخافه نقطة قوة لك. · ضخّم مخاوفك بما يفوق المتوقع، أطلق السراح لخيالك وستدرك سريعاً أنّ العالم لن يتوقف عن الدوران، حتى وإن حدث ما كنت تخاف منه وعلى أسوأ حال لهذا استرخ. 9- حدد وقتاً نهائياً لنفسك في بعض الأحيان يمنحك مجرد ضغط الموعد النهائي الكثير من الدافع حتى وإن كان الموعد النهائي مفروض ذاتياً، في الحقيقة كلما هزمت موعداً محدداً تشعر بالعظمة، فهو يقوى من ثقتك بنفسك ويمنحك شعوراً بالإنجاز لهذا، حدد أوقاتاً نهائية في كل ما تقوم به ستشعر شعوراً أفضل وتنجز الكثير وتتجنب المشاحنات التي يولدها الإحباط. 10- ركّز على النتائج، لا المشقة التي تكبدتها من المناهج الإيجابية – التركيز على فوائد الفعل – وهو أكثر نفعاً من التفكير في السلبيات التي قد تنتج من عدم الفعل، بشكل أنت ترغب في أن تكون منشغلاً للغاية بالتفكير في الفوائد إلى درجة أنك لا تجد الوقت للتفكير في أي شيء سلبي. من الطرق العظيمة للتركيز على الفوائد مكافأة نفسك لتحقيقك شيء ذي معنى، كلما كانت المكافأة أفضل شعرت بالدافع، حدد الأهداف الأولية، حدد بعض المكافآت العظيمة واعمل بجدية حتى تستطيع الحصول على تلك المكافآت، حاول على قدر استطاعتك أن تحول كل ما تحتاج إلى القيام به إلى لعبة، استمتع بينما ترى نفسك تنجز المهمة حتى النهاية حاول أن تشعر بالسعادة وأنت تحاول تحقيق بعض الإنجازات الصعبة، وفي وقت قصير، ستمتلئ حياتك بالأنشطة المربحة والتي تتوافق مع اهداف حياتك. 11- عد إلى نفس المسار من جديد إذا تأخرت إذا خضعت لإغراء التأجيل أو أهدرت القليل من الوقت، جرب تلك الأفكار من أجل العودة إلى المهمة أ-1

مرّة أخرى. · شجّع نفسك بالحديث الحماسي – مثل حديث المدرب في الوقت الفاصل، قل لنفسك إنّه قرار زمني. · نظم نفسك حتى إذا تجنبت مشروعك، قل لنفسك "أنا أضيع وقتي هنا"، آجلاً أو عاجلاً ستنزعج من إهدار الوقت وتعود إلى العمل. · تخلص من كل طرق الهروب، قم بعمل أي شيء من أجل الحد من تلك المهام الصغيرة المغرية والتي تشغل الوقت وتقلل من إنتاجيتك. · التأجيل المحفز بمعنى آخر إذا قررت أن تضيع الوقت.

· اجلس على كرسي ولا تفعل شيئاً لمدة 20 دقيقة، قبل أن يمضي وقت طويل، ستشعر برغبة غامرة بالعودة إلى الفعل. 12- لا مانع من بضع دقائق إضافية مهما كنت تعمل في مهمة ذات أولوية أ-1 وحان وقت التوقف، نظم نفسك على العمل 5 دقائق إضافية في هذا المشروع، بتلك الطريقة ستبني تدريجياً خبرتك ومعلوماتك، إذا التزمت بتلك القاعدة لن يمر وقت طويل حتى تصبح بارعاً في الإلتزام بأي من الاحتياجات المطولبة. 13- ابذل ما في وسعك فقط وكن سعيداً بهذا أثبتت الدراسات أنّ الأشخاص الذين يأملون النجاح ويناضلون من أجله هم أكثر سعادة ونجاحاً ممن يخافون الفشل، إن كنت على استعداد لقبول بعض الفشل المبدئي في طريق نجاحك، فستجد الطاقة للاستمرار حتى تنجح. بدلاً من التركيز على تقليل الخسائر، حاول أن تزيد من النجاح، تذكر عندما تحاول أمراً لم تجربه من قبل فإنك تضع حجر الأساس لتعمل بشكل أفضل للمرة القادمة، على كل حال فإنّ الأمر سينجح وستصعد إلى المقدمة أفضل مما لو لم تقم بشيء. لا يمكن أن تحيا الحياة إلا على أساس أفضل المجهودات المبذولة، لا تقلق بشأن الماضي اعمل بجد في الحاضر، تذكّر مهما كان الماضي فإن مستقبلك مازال نظيفاً. - إدراك قيمة الوقت أهم من تنظيمه: الشخص الذي لا يعير أهمية لوقته لا يحتاج إلى أن ينظم وقته، فلا أهمية إن ضيع الساعات في المقاهي أو أمام التلفاز، الخطط والأهداف تصبح عند هذا الشخص أموراً سخيفة؛ لأنّه لا يسير نحو غاية محددة بل تسير به الحياة نحو العدم، وحتى لو نظم وقته فلأي هدف وغاية؟ إن كان المرء لا يعرف إلى أين سيذهب ستصبح كل الطرق مناسبة له، الطرق الجيّدة والسيئة، الطرق التي تسير به نحو الفلاح أو نحو الهلاك. - رسالتك في الحياة: هل تستطيع الآن ودون تردد أن تخبرني ما هي رسالتك في الحياة؟ هل تستطيع أن تخبرني عن أهدافك وطموحاتك؟ أكثر الناس لا يفكرون في هذه الأمور، فالحياة بالنسبة لهم حياة عادية، طفولة ثمّ دراسة ثمّ وظيفة ثمّ الزواج وإنجاب الأطفال، تربيتهم أو بالأحرى الإنفاق والإشراف عليهم ثمّ الموت، حياة عادية، دخل المرء فيها إلى الدنيا وخرج منها ولم يترك شيئاً، حتى أبناءه لم يربهم بشكل صحيح لكي يكونوا أناساً متميزين، فهم مجرد نسخ أخرى، ستعيش الحياة العادية. الرسالة ليست شيئاً معقداً وفي نفس الوقت ليست شيئاً بسيطاً، قد تحتاج لوقت طويل لتفكر في رسالتك، هل تريد الخير للناس؟ هل تريد تحقيق

الاستقلال الاقتصادي لدولتك؟ هل تريد تربية أبناءك ليصبحوا رجالاً يساهموا في خير هذه الأُمّة؟ من هو قدوتك؟ أسئلة كثيرة يجب أن تطرحها على نفسك لتقول في النهاية: رسالتي في الحياة هي كذا وكذا. الرسالة ليست أهدافاً تحققها ثمّ تنتهي، بل هي غايات لا تصل لها أبداً، بل تسعى دائماً للوصول لها طول حياتك، فمثلاً العبودية يجب أن تكون غاية كل مسلم، والمقصر في هذا الجانب عليه أن يجتهد دائماً لكي يرتفع في مراتب العبودية، مثال آخر هو الاقتداء برسول ا (ص) فهو القدوة لنا جميعاً وعلينا أن نسعى دائماً لكي نقتدي به في حياتنا، وهذه غايات يجب أن نسعى لها دائماً وكل يوم. ثمّ تأتي نقاط أخرى مختلفة، كل شخص لديه طموح، شخصياً أحب التعليم والتدريب، وأرى أنّ التعليم أيّاً كانت وسيلته هو أفضل وسيلة للتقدم والقضاء على التخلف، فما هو طموحك؟ هل تحب التجارة؟ هل ترغب في أن ينتهي الظلم وتبدأ السلطة في احترام المواطن والقانون؟ هل تريد القضاء على الفقر والجهل في بلادك؟ حاول أن تعرف ما هو طموحك، إقرأ ومارس بعض الأعمال وتعلم من أخطائك، هكذا تستطيع أن تحدد ماذا تريد أن تفعل في حياتك.► المصدر: كتاب (تعلم كيف تنجز أكثر في وقت أقل)