

كيفية إدارة الوقت بفاعلية

إنَّ إدارة الوقت خطوة تأتي بعد تنظيم الوقت وتقسيمه، وهي الخطوة المكملة التي تساعد الإنسان على استغلال ذلك الجزء الذي خصصه الشخص وفق البرنامج اليومي، وفيما يأتي سيتم إدراج بعض النصائح والأفكار فيما يخص كيفية إدارة الوقت بفاعلية:

الحصول على عدد ساعات نوم كافية

أولى الخطوات التي تساعد على إدارة الوقت بفاعلية هي الحصول على عدد ساعات كافي من النوم كل ليلة، إذ أنَّ السهر إلى أوقات متأخرة، وعدم أخذ الجسم والعقل حقه من الراحة يؤدي إلى تراجع إنتاجية الشخص كل يوم، ويقدر عدد ساعات النوم الكافي ما بين 7 إلى 8 ساعات يوميًا، وقد يحتاج البعض إلى وقت أقل ولا بأس في ذلك لكن يجب أن يحصل على ما يكفيه من الراحة، ويجب عدم النوم أكثر من 8 ساعات لأن ذلك يؤدي إلى التعب والخمول أيضًا وعدم الوصول إلى أعلى درجات الإنتاجية والاستفادة من الوقت بفاعلية.

ترتيب الأولويات حسب أهميتها

لا بدَّ أيضًا بعد ذلك من ترتيب الأولويات والمهام المتوجبة على الشخص حسب أهميتها، إذ لا يمكن للشخص أن يقوم بجميع المهام في وقت واحد، ولذلك يفضل أيضًا الابتعاد عن تعدد المهام في نفس الوقت، ويمكن وضع مهمتين أو ثلاثة مهام في اليوم، من أجل إنهاء المهام تباعًا والواحدة تلو الأخرى، لأنَّ ذلك يساعد على اكتساب وقت أطول، وعلى عكس ما يتصور البعض، فإنَّ تعدد المهام لا يساهم في اغتنام الوقت بل يقتل الوقت بالفوضى والعشوائية.

التركيز على المهمة الحالية

إدارة الوقت بفاعلية تعني استغلال هذا الوقت من أجل تنفيذ المهمة المخصصة للعمل فيه بأقصر وقت وعلى أكمل وجه، ولن يتمَّ ذلك إذا لم يتم التركيز على المهمة الحالية التي يعمل عليها الشخص، ويترك بقية المهام إلى أوقاتها المخصصة، ولا يجب أن يشغل الشخص نفسه بحجم المهام الكبير الذي ينتظره حتى لا يشتت جهوده وحتى لا تتخفص إنتاجيته.

الابتعاد عن المشتتات

إنَّ المشتتات كثيرة جدًا في الوقت الحالي، ولا يمكن استغلال الوقت كما يجب إلا من خلال إبعاد هذه المشتتات والتركيز على العمل فقط، ويجب إبعاد الهاتف المحمول أو إغلاقه خلال فترة العمل، ويمكن الرجوع إليه وقت الاستراحة، كما يفضل إذا كان هناك عمل ضروري على الإنترنت استخدام اللابتوب لأنَّه لا يحتوي على كثير من المشتتات مثل التطبيقات ووسائل التواصل الاجتماعي على الموبايل، كما يمكن إخبار الأهل والأصدقاء عن مواعيد العمل حتى لا يقوموا بتشتيت الشخص عن عمله أيضًا.

البدء فورًا وترك المماطلة

معظم الناس يميلون إلى التسوية والمماطلة في تنفيذ الأعمال والمهام الموكلة إليهم، ولا بدَّ من القول بأن الأمر ليس بهذه السهولة، ولكن يجب التخلي عن المماطلة والبدء فورًا بالمهمة المتاحة مع تنظيم الوقت، وذلك من أجل استغلال الوقت بفاعلية وعدم إضاعة المزيد من الوقت دون فائدة، بالإضافة إلى تخفيف الضغط النفسي والشعور بالراحة من خلال تنفيذ المهام وإنجازها شيئًا فشيئًا.

التخطيط المسبق

يمكن من خلال عملية التخطيط المسبق لكل مهمة وضع صورة مفصلة للمهام المخصصة لليوم التالي، فإذا عرف الشخص ما هي المهام التي يجب أن يؤديها خلال اليوم أو الأسبوع أو الشهر مثلاً، فإنَّه لا بدَّ أن يسعى بكل جهده من أجل تحقيقها، كما أنَّ

هذا التخطيط من أهم الأفكار والخطوات في تنظيم الوقت سواء من أجل الدراسة أو غير ذلك، ومن أفضل الأمور في استغلال الوقت وتحقيق الفائدة القصوى.

تحويل المهمات إلى عادات

من الأمور التي يؤكد عليها كثير من الناس والخبراء، تحويل المهمات الرئيسية التي يجب على الشخص القيام بها إلى عادات يومية وروتينية، إذ تساعد هذه الخطوة على المحافظة على الوقت والاستفادة منه بأفضل شكل، كما يتمكن الشخص من إدارة وقته بشكل سلس وسريع دون إضاعة وقته في عشوائية العمل، ويجب عدم كسر الروتين المتبع للمحافظة على هذه المهمات وإنجازها بأقصر وقت، ويمكن تطبيق هذا النظام في العمل أو المدرسة أو البيت.

تناول الطعام الصحي

إنَّ جسد الإنسان وعقله هي الأدوات الرئيسية التي يمتلكها في حياته من أجل تنفيذ جميع المهمات الجسدية منها والعقلية، ولذلك يجب على كل شخص الاهتمام بتناول الطعام الصحي والمغذي، وهي الأطعمة التي تحتوي على الفيتامينات والبروتينات، والاعتماد على الأطعمة التي تعزز طاقة الجسم وتمنح النشاط والحيوية، والإكثار من الفواكه والخضروات، ويجب أن يبتعد عن المأكولات المضرة للصحة مثل الوجبات السريعة.

ممارسة الرياضة

تساعد الرياضة على المحافظة على نشاط الجسم بشكل دائم، وتساعد على تنشيط الذهن والعقل وزيادة التركيز، وقد ربطت كثير من الدراسات بين الرياضة ونمط الحياة الصحي المتبع مع إنتاجية العمل وزيادتها بشكل إيجابي ملحوظ، ولا بأس من ممارسة الرياضة كل ثلاثة أيام متلاً والذهاب إلى الصالة الرياضية والاستمتاع بوقت خاص أيضاً.

الحصول على وقت راحة

إنَّ أخذ فترات من الراحة خلال أوقات العمل يساعد على زيادة التركيز وزيادة نشاط الإنسان خلال العمل، رغم أنَّ بعض الأشخاص يعتقد أن فترات الراحة تأتي بعد انتهاء العمل، ولكنَّ ذلك غير صحيح، لأنَّ الجسم يفقد كثيراً من نشاطه وحنوانه وتركيزه بعد مرور ساعتين من العمل، ومن خلال استراحة قصيرة يمكن البدء من جديد بنشاط كبير وهمة عالية تساعد على استغلال الوقت إلى أقصى حد ممكن خلال العمل أو الدراسة أو غير ذلك.