

تنظيم الوقت



القارئة الطالبة صفية في المرحلة الثانوية تقول: أجد صعوبة في التوفيق بين دراستي ومساعدة والدي في الأعمال المنزلية، فكيف السبيل إلى ذلك؟

رنا يونس الزعبي: حسن الجدولة سر النجاح

تجيب عن السؤال رنا يونس الزعبي اختصاصية ومستشارة اجتماعية وأسرية وأكاديمية – مدربة معتمدة بقولها: طالبتي العزيزة، إن سر توفيق الأبناء بدعاء الوالدين، واعلمي أنهما يحبان دعمك فاستعيني بهما لجدولة أوقاتك، وابتعدي عن التسويف والتأجيل لواجباتك الدراسية بحجة الأعمال المنزلية. نظّمي جدول دراستك حسب متطلبات أعمالك المنزلية، ولا تقارني نفسك بالآخرين فلكل خصوصيته، وعليك أن تحددى أهدافك قصيرة وبعيدة المدى. ركّزي على الأعظم أهمية، فالأقل أهمية وعدم الأهمية يمكنك تأجيله، والواجبات الدراسية تحتاج إلى ساعتين، أو أكثر بقليل مع

التركيز والتفرغ، ومن السهل تقسيم وقتك لفترتين لإنجاز واجباتك لدراسية والمنزلية. الجدول اليومي والأسبوعي للمهام وإعادة ترتيبه حسب الأولوية بالتعاون مع والديك، يساهم في منحك وقتاً للدراسة، فحسن الجدولة سر النجاح، وحاولي إنجاز الكثير منها وقت الدوام المدرسي وركزي خلال الحصص وانهي الأعمال الصفية في وقتها، أما أوقات الامتحانات فهي استثناء، ولك فيها كل الوقت للدراسة. أي محددة ويمكن قياسها وتحقيقها ضمن إطار زمني مناسب لإنجازها، (SMART) كذلك اجعلي أهدافك ذكية واستعيني بالخريطة الذهنية لتحديد (مسؤولياتك الدراسية والأسرية والشخصية)، واستثمري وقت ذروة نشاطك لأداء واجباتك الدراسية، واهتمي بممارسة هواياتك ورفهي عن نفسك واهتمي بنظام صحي لحياتك، وأخيراً اعلمي أنه بالخبرة والممارسة ستقدّرين الوقت اللازم لإنجاز كل عمل.

همسة:

متى أحسنتم تقسيم وقتكم أصبح يومكم صندوقاً يتسع لأشياء كثيرة

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024