

8 خطوات أساسية تجنبك إهدار الوقت

إن أردت تحقيق النجاح في الحياة والوصول الى القمة فعليك تجنب إهدار وقتك الثمين. يجب تقدير قيمة الوقت والسعي الى حسن إستغلاله والإستفادة من كل ساعة في اليوم، فهذه الساعات في النهاية هي مجموع عمرك.

والأمر نفسه بالنسبة لكل شخص يتأخر دائماً عن مواعده أو يضيّع الكثير من الوقت سدى أو لا يستطيع انجاز المهمات في وقتها المحدد أو يمضي الكثير من الوقت لإنجاز مهمة واحدة فهذه الأمور كلها والأخطاء هي حصيلة سوء إدارة الوقت والتي تعد مشكلة لدى كل الفئات والمستويات.

تسبب سوء إدارة الوقت بالوصول الى الفشل على صعيد الحياة الإجتماعية والعمل وتمنع الفرد من التقدم والتطور. اليك أفضل الخطوات التي عليك اتباعها لحسن إدارة وقتك:

تذكر أن أفضل طريقة لتنظيم وقتك تبدأ من اللحظة الذي قررت بها هذا الأمر. لا يجب التأجيل!

قم بتحديد أولوياتك بحسب الأهمية والوقت الذي يحتاجه كل أمر.

رتّب يومك والأمور التي ستقوم بها من الليلة السابقة كما يمكنك كتابة في نهاية اليوم كل ما أنجزت وأتممت.

ضع جدول يوميّ لتحاسب نفسك عليه وتتبعه.

لا تفرط في النوم. احرص على الحصول على نوم مريح وعميق لثمانى ساعات في اليوم فقط.

اعمد على تنظيم وجباتك الغذائية الرئيسية على ثلاث وجبات ولا تفرط بتناول الطعام.

لا تكثر من الحديث على الهاتف واستعمال الجوال إلا وقت الضرورة.

لا تتعجل بحصاد ترتيب وقتك. فأصلاح الأمور والتمكن من اتباع جدول وتنظي الوقت يتطلب الوقت ولا يمكن تحقيقه في أيام معدودة.