

لتكن شخصاً فعالاً .. لمى عطية المزروعى



يقول الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم : [يمكن أن يكون الإنسان مشغولاً و لكن غير منتج ، و نحن نريد أن يتبع الإنسان نظاماً صحيحاً يجعله مشغولاً و منتجاً] ..

الآن عندما تسأل أي شخص يقول لك " أنا مشغول " ، لكن عندما نعود للإنتاجية فلا نجد شيء يذكر ؛ و نجد هدر للوقت و الجهد فيما لا فائدة منه ، و نحن الآن نحن على وشك إجازة طويلة و الأغلب منا لم يرتب أو يخطط لها بطريقة صحيحة تعود عليه بفائدة و منفعة .

إن القدرة على القيام بعمل منتج مهارة تحتاج إلى تدريب مستمر حتى تصبح عادة يكتسبها الانسان مع الممارسة ؛ و حتى تصبح إنسان منتج عليك أن تحدد الأعمال و المهمات الواجب عليك القيام بها و التى تؤثر في حياتك بشكل أساسي ، و هذه خطوة مهمة حتى تصل لما تريد بسهولة ، و عليك أن تسأل نفسك بشكل مستمر [ما الذي ينبغي علي أن أقوم به ؟] ، ثم بعد تحديد الأعمال الصحيحة تبدأ في البحث عن الأساليب و الطرق الصحيحة التى تساعدك في إنجاز مهماتك بشكل صحيح فلا تضيع وقتك و جهدك في استخدام طرق خاطئة؛ ثم قم بوضع إطار زمني محدد للقيام بهذا العمل و بذلك ستحقق كفاءة عالية في إنجاز كل عمل تقوم به .

و أقدم لكم هنا بعض العادات الإيجابية التى تساعدك على العمل المنتج المثمر الذي يحقق لك الراحة و الرضا :

1- العمل في المجال الذي تحبه : إن الإنسان يبذل عندما يعمل في مجال يحبه لأن هذا الحب يعطيه الطاقة و الدافع الداخلي الذي يجعله يستمر و يتجاوز الصعوبات التى تواجهه؛ و إذا وجدت أنك تعمل في مجال لا تميل له فعليك أن تحاول أن تحبه حتى تنجز و لا يدخل الكسل و الخمول في نفسك ، و انظر للجوانب الإيجابية في هذا العمل و الفوائد التى تحصل عليها عند القيام به ثم ادعها و قويها حتى تقبل على عملك بحب و رغبة .

2- الإستيقاظ مبكراً : إن الإستيقاظ مبكراً و تناول فطور الصباح عادة الناجحين ، فلا تضيع ساعات الصباح الأولى من يدك أبداً ، فالإنسان في الصباح يكون في كامل طاقته و قوته العقلية و الجسدية و لم ينشئت ذهنه بعد ، و لي تجارب ناجحة عندما أستيقظ مبكراً قبل الفجر بنصف ساعة تقريباً فأجد نفسي أكثر تفاعلاً و نشاطاً باقي اليوم و أنجز الكثير من المهمات التى خططت لها .

3- تقسيم المهمات : نحن الآن نعيش ف عصر التكنولوجيا و كثرت المشتتات فتحتاج أن تبذل جهداً كبيراً من أجل أن تحافظ على تركيزك على المهام التى تقوم بها و لا تتركها إلا بعد الانتهاء منها؛ فلا تترك عمل بدأت به لأنه خطر على بالك عمل آخر فيضيع وقتك و لم تنجز أي عمل على الوجه المطلوب ، و ستجد مع الوقت أن لديك الكثير من المهمات الغير منجزة مما يسبب لك الضيق و عدم الشعور بالراحة .

و استخدم طريقة تقسيم الوقت فهي أفضل طريقة تساعدك على إنجاز أعمالك كاملة ، و على سبيل المثال اجعل 90 دقيقة من أجل أداء مهمة محددة ثم راحة لمدة [20-30] دقيقة و هكذا في المهمه الثانيه حتى تنجز كل أعمالك بشكل كامل .

4- الإهتمام بالصحة : بعض الناس يعتقدون أن الناجحون لايهتمون بصحتهم و هذا اعتقاد غير صحيح ، فالناجحون هم أكثر الناس اهتماماً بصحتهم لأنهم يعرفون أهميتها و أنها الأساس لكل نجاح ، فالإنسان المريض هزيل الصحة يصعب عليه العمل المستمر ، و احرص على اتباع نظام غذائي صحي متوازن يحتوي على فيتامينات و بروتينات و عناصر مهمة ، و ابتعد عن السهر المدمر للصحة ، و حاول أن تمارس رياضة المشي بمعدل 7 ساعات أسبوعياً .

[و مضة] : إن العمل الجاد المنتج يحقق السعادة للإنسان ويرفع من مستوى قدراته و مهاراته و يحسن من مستوى معيشتة .

لمى عطية المزروعى / مدربة تطوير الذات