

# مهارات إدارة الوقت

وإدارة الحياة

# نبذة عن الدورة

في هذه الدورة تناقش ثلاث نقاط رئيسية وهي مفهوم إدارة الحياة ثانيا مفاهيم إدارة الوقت واخيراً مهارات انجاز المهام

ما هي المحاور الأساسية لحياة سليمة

كيفية تسخير المحاور لحياة أفضل

المفاهيم الأساسية في ادارة الوقت

المفاهيم الأساسية لإنجاز المهام

# المخرجات المتوقعة

- التعرف على المحاور الأساسية لحياة سليمة
- فهم كيفية إشباع كل محور وإدارته
- تعلم مراحل تطور العقل البشري
- تعلم المهارات الأساسية لإدارة الوقت بشكل سليم
- تعلم كيفية تخطيط الوقت
- فهم مفاهيم الأثر الأكبر في إنجاز المهام

# أهمية مفهوم إدارة الحياة

الوقت ركن من ضمن أركان الحياة ولذلك يجب اولاً ان نتعرف على محاور الحياة الناجحة حتى نستطيع ادارة الوقت بشكل جيد

# أهمية مفهوم إدارة الحياة

لكي تدير اي شيء، يجب ان يكون عندك المقدرة على الحصول على اكثر منه، او اقل منه، ان تستطيع تقسيمه و حفظه، وهو ما لا ينطبق باي حال من الاحوال على الوقت

# الكثير من الناس يتباهوا بالتركيز على المجهود بدلا من العمل بذكاء



التباهي بالمجهود ليس  
معيار انجاز او ذكاء!



ما تظن انك تقوله او تفعله

"انا اقضي يومي كله في المكتب من 9 صباحا ل 11 مساء"

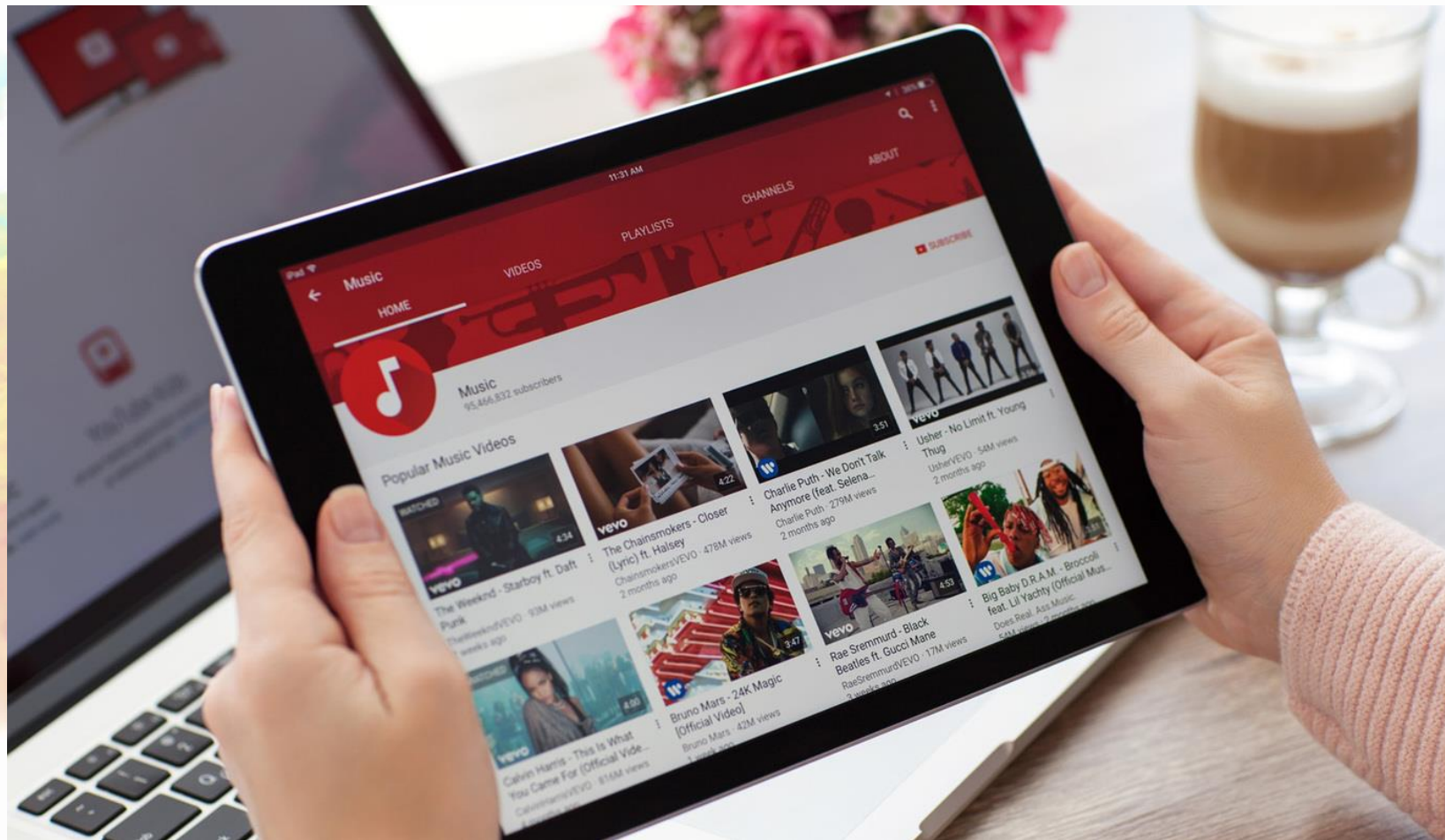
"انا اول من اتى اليوم واخر من غادر"

"انا اضع كمية مجهود كبيرة في الشغل تجعلني احس اني ميت حينما اعود الى المنزل"

# الواقع



# الواقع



# الواقع



# الواقع



Ahmed Korayem

المدخلات

≠

المخرجات

A 2D coordinate system is shown on a black background. A vertical line and a horizontal line intersect at the center. The word "Hard" is written in a white box on the left side of the horizontal line. The word "Smart" is written in a white box at the bottom of the vertical line. A white circle containing the word "Bad" is located in the bottom-right quadrant.

**Hard**

**Smart**

Bad



**Hard**

**Smart**




**Hard**


**Smart**

Gold





ان كان ولا بد ان تتباهى، فتباهى بالمنجز من العمل  
وليس بكم الوقت والمجهود!



لا تخضع للمفاهيم القديمة والضغط المجتمعي

كثيرون نجحوا بدون ان يتحولوا الى اشباه انسان  
فارفض فرضية ان النجاح مربوط بالمجهود اللامتناهي



ادوارك في الحياة يجب ان يكون فيها تكامل وليس تضاد

# محاوَر إدارة الحياة

# احجار اساس الحياة

التغذية

القيادة

العقل

الاستشفاء

التمرين

# حجر الأساس الأول

الاستشفاء



# حجر الأساس الأول – النوم

- تأثير الإرهاق وقلة النوم على التركيز والإنجاز
- مفهوم Sleep Hygiene و كيفية تحقيقه
- العادات السلبية المؤثرة على النوم



# السهر في المكتب ليس ذكاء

I have attached pictures of multiple incidents where I had to stay well after the working hours to finish work that I couldn't finish earlier in the day due to the amount of work required.



# حجر الاساس الاول - الاستشفاء

- كل يوم ستواجه العالم بطاقة ذهنية اقل
- احرص على خلق بيئة نوم نظيفة
- استعمل ماسك النوم الذي يزيد من نقاء النوم



# حجر الاساس الاول - الاستشفاء

- احرص على عدم استخدام منبه لمدة 4 من 7 ايام في اسبوعك على الاقل
- باعد زمنيا بين قرار انشاء شركة ناشئة وقرار الانجاب
- لان كلاهما يتطلب وقتا ومجهودا كثيرا



# حجر الأساس الثاني

## التغذية

# حجر الأساس الثاني – التغذية



- تأثير الأكل على الإنتاجية
- العادات السلبية في الوجبات الغذائية
- الاستثمار في نفسك و الصحة البدنية
- لا تدخر ساعة ستضيع عليك 20 ساعة
- اجمع جميع ما تحتاج شراءه في وقت واحد
- احرص على زيادة انتاجيتك

# حجر الأساس الثاني – التغذية

- القهوة والشاي والسكر هي عادات مكتسبة فرضها علينا العالم الحديث
- لا تستسلم للأشياء التي تآثر على طاقتك الذهنية
- **Diminishing Marginal Utility**
- يمكنك عمل ذلك لو تغلبت على آثار الانسحاب
- عامل جسدك على أنك بطل رياضي
- ابدء وغير كيفما شئت

# حجر الأساس الثالث

التمرين



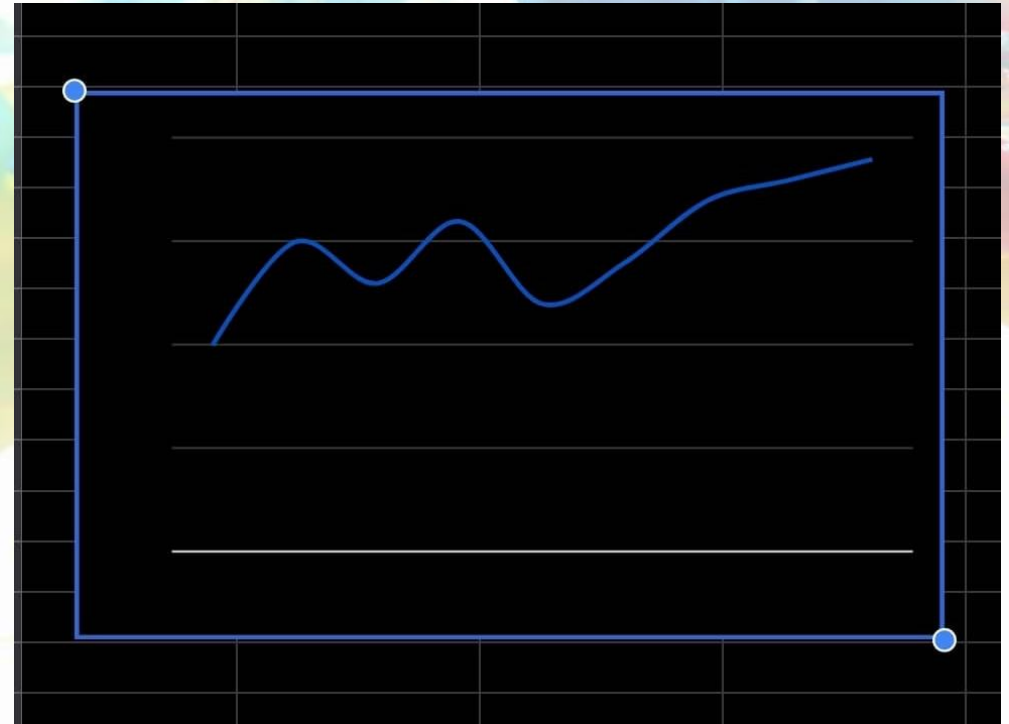
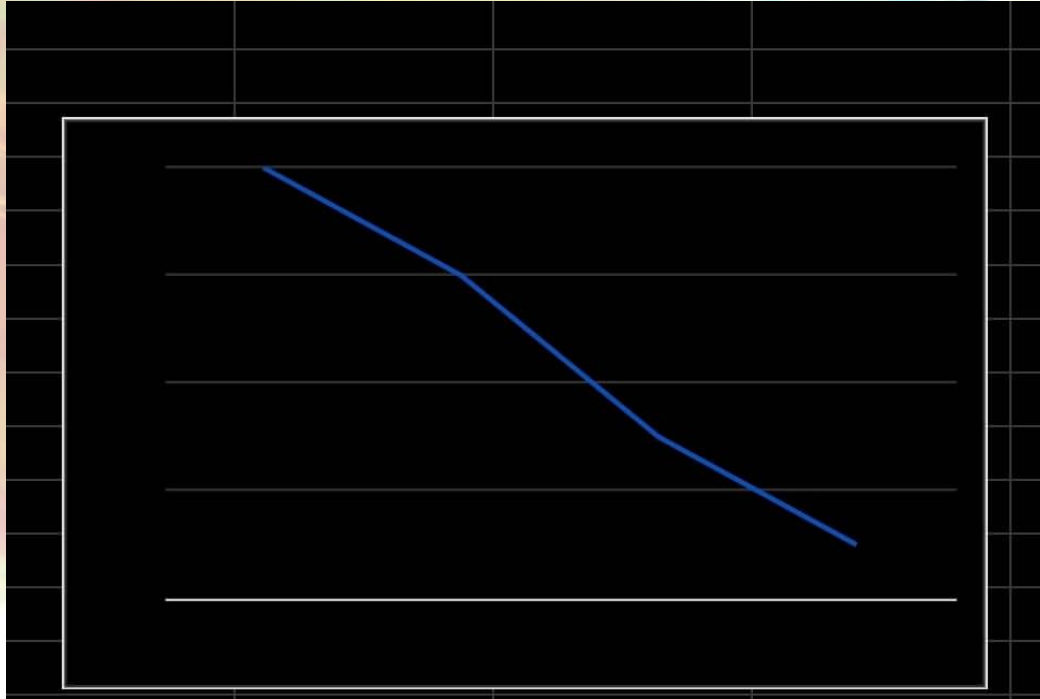
# حجر الأساس الثالث - التمرين



- النشاط الرياضي وأهميته على المدى القصير والطويل
- كيفية خلق عادة ممارسة الرياضة و التمرين باستمرار
- تأثير النشاط الرياضي على العقل
- احرص على اخذ بريك 10 دقائق كل 50 دقيقة عمل
- الجلوس على مكتب لمدة 8 ساعات ابعد ما يكون عن كونه صحي

# حجر الأساس الثالث - التمرين

الفرق بين تطبيق الاستراحات وعدم تطبيقها



# حجر الأساس الثالث - التمرين

- اقض وقت اكثر في الخارج
- عرض جسمك للشمس
- لا تحاول عمل مليون% من اول يوم
- قسم المهام
- كافئ نفسك لان عقلك يتذكر اخر شيء حدث في التجربة
- استعمل اي application يحفزك
- اخلق دوائر تحفيز وابتعد عن المثبطات والمحبطات

# حجر الأساس الرابع

العقل

# حجر الأساس الرابع - العقل

- العقل مثل الجسم – يمكنك تغذيته تغذية سليمة او سيئة
- اختار بشكل انتقائي ما الذي يدخل عقلك
- كلما كان عقلك حاد كلما زادت قدرتك في السيطرة على حياتك
- خذ يوم كامل راحة سلبية بعيدة كل البعد عن عمالك
- اكتشف جانب اخر عن نفسك
- لا تهدر طاقتك الذهنية على مواضيع لا قيمة او جدوى من ورائها

# حجر الأساس الرابع - العقل

- اقرأ أشياء تساعد على تكبير حجم المعرفة والادراك
- لا تهدر وقت في إنهاء مهام يمكنك تجاوزها أو تركها بشكل كامل
- قيم قيمة الكتاب أو المهمة قبل الاقدام عليها
- اجعل وصولك للكتابات على فيسبوك والمنصات المشابهة اصعب عن طريق ازالة الابلكيشن من على جهازك المحمول
- وفر وقت مهدر في المهاترات عديمة الجدوى
- اغلق جميع الاشعارات في هاتفك الا لحالات الطوارئ

# حجر الأساس الرابع - العقل

- نظام تشغيل العقل
- تحس اقل من "انا حزين"
- و تحس "لقد كنت اشعر بالحزن من ساعتين بسبب كذا كذا"
- لا تحس انك مش ذكي
- لماذا تحس الاحساس السلبي؟

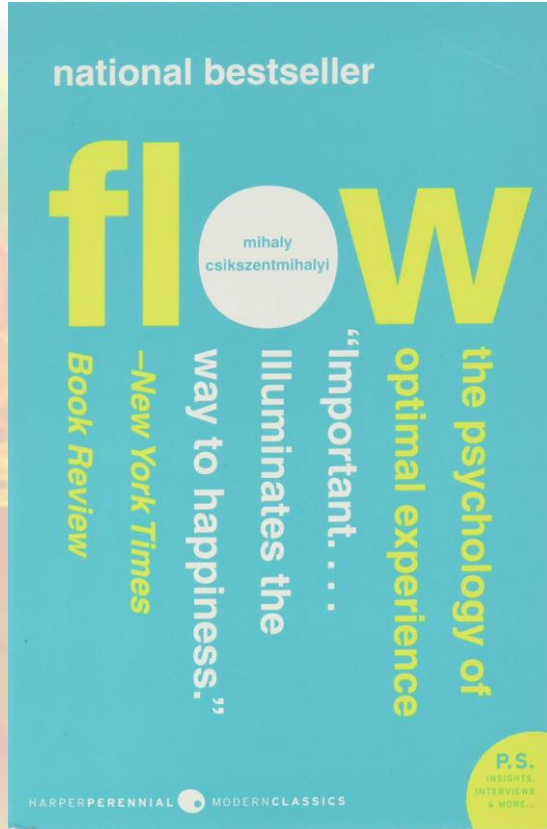






To third person

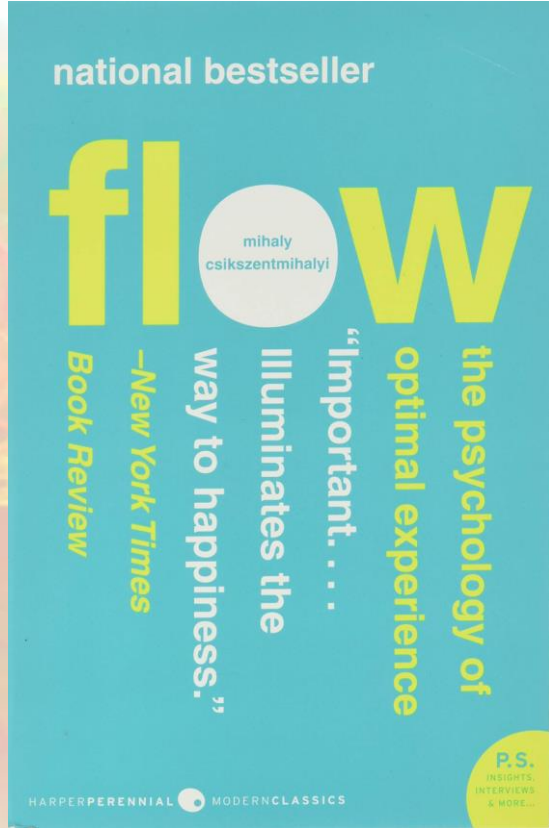
# حجر الأساس الرابع - العقل



- حاجة العقل إلى تطوير والتمرين
- ما هو غذاء العقل
- التعامل مع الأمور بصيغة الطرف الثالث
- كيفية ادارة تدفق الأفكار و تعامل معها



# حجر الأساس الرابع - العقل



- ان يبدأ اليوم وينتهي بدون ان تحس
- ابدء و عدل
- انسب وقت لعمل الشغل
- انسب وقت للاجتماعات
- انسب وقت للرياضة
- انسب وقت للمشاورير
- انسب وقت للمكالمات
- انسب وقت لباقي الادوار



# حجر الأساس الخامس

## قيادة النفس

# حجر الأساس الخامس - القيادة



- Impulsive Mind □
- Imperial Mind □
- Socialized Mind □
- Self-Authoring Mind □
- Self-Transforming Mind □

# حجر الأساس الخامس - القيادة



- معرفة المرحلة التي تمر بها تعمل بتاثير كبير على نفسك
- وتحديد مداركك وافكارك
- وبالتالي كيف تخصص الوقت للتعامل مع المهام
- لتحويل الوقت من شيء يتطلب ادارته وهو مستحيل
- لاداة تستخدمها لكي تعيش حياتك بشكل امثل

# كيف يمكنك السيطرة على الوقت بشكل أفضل؟



- طبق مبدئ باريتو
- اسأل نفسك:
- هل ممكن ميكنة العمل؟
- هل ممكن تفويض العمل؟
- هل ممكن عمل outsourcing للعمل؟
- متى يتم عمل المهام؟
- متى تكون في نافذة اينشتن الخاصة بك؟
- كيف تشير الى اتاحتك او متى يمكن مقاطعتك؟

# كيف يمكنك السيطرة على الوقت بشكل أفضل؟

## مصفوفة أينزهاور

غير عاجل	عاجل	
مربع المستقبل = جدولته	مربع الأزمات = افعله	مهم
المهام التي توضع هنا أقل إلحاحاً يتم التخطيط لإنجازها في المستقبل القريب.	المهام التي توضع هنا لها أولوية في التنفيذ ويحل إنجازها في نفس اليوم، لذلك قبل بها لنفسك.	
مربع الضياع = أتركه	مربع الخداع = فوضه	غير مهم
المهام التي توضع هنا هي عبارة عن عادات سيئة يجب إيقافها؛ لأنها تضيع وقت دون احتساب.	المهام التي توضع هنا يمكنك إحالتها إلى شخص آخر لعدم أهميتها بالنسبة لك.	



# اربط المهام باهداف حياتك

- ارسم اسبوع باسبوع او يوم بيوم
- كن مرن
- اكتب قائمة مهام موضحة
- قسم المهام بالسياق
- استعمل location-based reminders
- العقل موجود ليخلق افكار وليس لتخزينها
- عرف ما الذي يجب عمله، اين، قبل ماذا، والسياق

# اربط المهام باهداف حياتك

- رتب انتاجيتك حسب اسلوبك
- نظم وقتك حسب اسلوب انتاجيتك
- اتبع نظام GTD او Getting Things Done

# المخلص

- الاستشفاء
- التغذية
- الحركة والعلاقة مع الطبيعة
- العقل
- القيادة
- مفاهيم الانتاجية وادارة الوقت
- ادارة الحياة بشكل كامل

# Thank you

- Ahmed Korayem
- 14372252342+
- aakorayem@gmail.com
  
- Stay awesome!