



نظم حياتك

ثلاثون رسالة في إدارة وتنظيم الوقت

فيصل العطوي

(١) إدارة الذات = إدارة الوقت

إدارة الوقت تبدأ من إدارة نفسك وعاداتك، فمن ضبط ذاته ضبط وقته.

(٢) دقائق صغيرة تصنع عمراً جديداً

إضافة ١٥ دقيقة مفيدة يومياً =
١٢ يوم عمل إضافي في السنة
و ٣٠ دقيقة يومياً = شهر عمل إضافي
كل عام.



(٣) سر النجاح والفشل

هناك دراسة ذكرت أن ثلث العمر يذهب للنوم، وثلث للعمل، والثلث الأخير هو الذي يميز الناجحين عن غيرهم.

(٤) فوائد تنظيم الوقت

- تحسين حياتك وشعورك العام.
- صلة الرحم وتنمية العلاقات.
- تطوير ذاتك وتحقيق أهدافك.
- زيادة إنتاجيتك ودخلك.
- إنجاز الأعمال بسرعة وجهد أقل.



(٥) قيمة الوقت في القرآن والسنة

الوقت هو الحياة، وقد أقسم الله
بـه في آيات كثيرة.
وقال ﷺ: "نعمتان مغبون فيهما
كثير من الناس: الصحة والفراغ".

(٦) السهر عدو الإنجاز

نم مبكراً، فالنوم ليلاً مفتاح النشاط
والإنجاز نهـاراً.



(٧) يوم الهمسة

خَصَّص يوماً كل شهر لإنجاز الأعمال
المعلقة أو المشاريع الكبرى.

(٨) الهاتف أكبر لصوص الوقت

اضبط استخدامك للجوال، وضع له
أوقاتاً محدّدة.



(٩) الترفيهه ——— ووعي

اجعل الترفيهه وسيلة تجديد لا
مضيعة للوقت وهناك طريقتان:
الأولى : خمسة أيام عمل جاد
وعطلة نهاية الأسبوع تكون للترفيه
عن النفس.
الثانية: ترفيهه يومي قصير ومنضبط.

(١٠) أعظم أسباب بركة الوقت

المداومة على القرآن الكريم
كلما أكثر منه، زادت بركة وقتك.



(١١) الأوقات الذهبية

اكتشف أكثر ساعة يكون ذهنك فيها صافياً، وأنجز فيها مهامك الكبرى. وتذكر قوله ﷺ: "بورك لأمتي في بكورها".

(١٢) مبدأ باريتو ٨٠ / ٢٠

٢٠% من وقتك المنظم = ٨٠% من إنجازك.
رّكّز على الجودة لا على الكثرة.



(١٣) سر الانضباط = وجود الأهداف

من لا أهداف له لا يمكن أن
يُنظم وقته.

(١٤) نظرية العشر دقائق

استغل الأوقات القصيرة (الانتظار
المواصلات، قبل إقامة الصلاة)
بالعلم أو القرآن أو أي أمر مفيد.
دقائق بسيطة = أيام من الإنجاز



(١٥) خليك إيجـايـي

اعتقادك عن نفسك يحدد سلوكك
لذا عزز ذاتك برسائل إيجابية
واحرص دائماً على صُحبة المُنظمين
والوجود في البيئة المحفزة؛ فالإنجاز
عَدوى والبيئة تصنعُ الفارق.

(١٦) إيجـاء النجـاح

تخيل نفسك وقد حققت أهدافك،
وأحسن الظن بربك.



(١٧) جلسة مراجعة الذات

قيّم حياتك: أين أنت الآن؟ وأين تريد أن تكون بعد ٥ سنوات؟

(١٨) فـن التفـويض

فوّض المهام الثانوية لغيرك
لتتفرّغ للأهم.



(١٩) وضعية "عدم الإزعاج"

أغلق الجوال، أغلق الباب
تركيز ساعة = إنجاز أيام.

(٢٠) أولوياتك تكشف حقيقتك

تخيل أن أمامك ٩٠ يوماً فقط في
حياتك، ما أول ما ستفعله؟
هذا يبين أولوياتك الحقيقية.



(٢١) خدعة "ما عندي وقت"

الحقيقة أنك لم تجعله
ضمن أولوياتك.

(٢٢) اكتشف سارق وقتك

حدّد ما يضيع وقتك لتعرف
كيف تواجهه.



(٢٣) تعلّم قول “لا”

الاعتذار بأدب يوفر وقتك
لما هو وأهم.

(٢٤) لا تكسر المجهود

أنجز المهمة من أول مرة،
لا تتركها نصف منجزة.



(٢٥) المناسبات الاجتماعية

وازن بينها وبين وقتك
وراع الأولويات.

(٢٦) آفة التسوف

ابدأ الآن، فالخطوة الأولى أصعب
لكنها مفتاح الطريق.



(٢٧) فقه الأولويات

اكتب مهامك ورتبها حسب الأهمية
قبل الاستعجال في التنفيذ.

(٢٨) كنز الدقائق الضائعة

استمع لكتاب صوتي أو دورة تدريبية
أثناء التنقل أو المشي؛ لتحول
ساعات الزحام إلى رصيد معرفي
لا يقدر بثمن.



(٢٩) وقفة مع الذات

اجعل لك وقت تخلو به مع
نفسك وتحاسبها و تراجع
أهدافك وأولوياتك.

(٣٠) قل لي من تصاحب أقل لك من أنت !

مصاحبة أصحاب الهمم العالية
تنعكس عليك فكراً وسلوكاً وإنجازاً.



الخاتمة

وقتك هو رأس مالك الحقيقي
وهو أغلى ما تملك.
كل ساعة تحفظها تقربك من
أهدافك، وكل ساعة تهدرها تندم
عليها يوم القيامة.
ابدأ بخطوة صغيرة اليوم، وستجد
البركة والإنجاز يتضاعفان في حياتك.



فَيْصَلُ الْعَطْوِيِّ

للتواصل والاستفسار

الموقع الشخصي:

<https://faisalatwi.com/>



منصة إكس:

https://x.com/feisal_alatwi



منصة تيك توك:

www.tiktok.com/@feisal_alatwi



واتساب:

<https://wa.me/966544470462>

