

# مضيعات الوقت وخطوات التنظيم



ترك المهام  
دون إنجاز

نقص الانضباط الذاتي

مقاطعات الآخرين  
وإشغالهم

التكاسل

المقاطعات الهاتفية

عدم القدرة  
على قول لا

مضيعات الوقت

التأجيل، التردد،  
القرارات السريعة

محاولة القيام بأمر  
كثير في وقت واحد

عدم التنظيم  
الشخصي



## خطوات تنظيم الوقت

في نهاية الأسبوع  
قيم نفسك.. وانظر  
إلى جوانب التقصير  
وتداركها

فكر في  
أهدافك، وانظر  
في رسالتك في  
هذه الحياة

نفذ.. وحاول أن  
تلتزم بها وضعت  
من أهداف في  
أسبوعك

انظر إلى أدوارك  
في الحياة، فكل  
دور بحاجة إلى  
مجموعة من  
الأعمال

نظم، وهنا  
التنظيم بأن تضع  
جدولاً أسبوعياً  
وتضع الأهداف  
الضرورية أولاً فيه

حدد أهدافاً  
لكل دور