

* ال Deception or Elusion سموه Not important not urgent
طب ليه سموه مخادع ؛ لأن شجر الإنسان إنه مشغول لكن
بدونه قيمة ولا أي Value و كمان سموه Slow Killer
هو أنه بكونه عارفين إنه راح الوقت هيك (مهم نفيز بنهم)

ملاحظة: ① ال Relaxation مطلوب لكن ال over relaxation

هو اللي ما ينفع

② ال important urgent لازم نتعلم فيها مهارة إدارة الأزمان
ومن أبسط مهارات إدارة الأزمان هي بتقدر ناخذها من
قصة سيدنا سليمان والقلة ، القلة ماتت سيدنا سليمان
أخذت جائزة بإدارة الأزمان ، لأنها لما آجن ~~الوقت~~
الحش حكت يا أيها الفل (هو أنه لفتت أشباههم)
و حكتهم ادخلوا مساكنكم (قدمت الحل قبل المشكلة)
لا يحطمنكم سليمان (قدمت المشكلة) حيث أنها قدمت
المشكلة حتى يكون في استجابة .

← تطبيقه هاد الحكيم علينا البشر ..

لما تقدم مشكلة ← فطرح معها الحل !! وهذه مهارة
للـ Personal & Professional life وطبعاً يكون
الحل احنا اللي بنعمله .

هنا هي ليش أخذت جائزة الإتيكيت لأنه كان
حاي حش حكتهم لكنها بلد ما حكي هالحش المفترى
الظالم حكت وهم لا يشعرون حش إنها قدمت حش
الظلم والإجساد عند قبل الإتهام !!

E: ethical

R: record

عشان نفتح علنا روح لغتنا-جب
توثيق علنا و Recordable بتعني
قائمة انه كان رقد سقم

SMARTI for goal management

* أحسن طريقة لوضع الأهداف هي طريقة (Smarti) أو (Smarter)

S M A R T I

Specific

measurable

Actionable

Realistic

Tangible

Incremental

Agreed

Time bond

مثال : الهدف : أرفع علاماتي بمادة الفارما (Specific)

و راع أخير أدرس 3 ساعات باليوم (measurable)

في قاعدة بالادارة بتعني if you can measure it, you can manage it

* كثير أوقات نشغل سكر و بنكالك باربي-لدي ما عملته و

هنا لأجل ذلك علنا انك انه Effort impact grid

عشان نتأكد من انك صغله هل هو ال value و 1 و 8

(Agreed) شمل Effort impact grid و تة ل اعلان الأهداف

فمثلا لو لما تدخل عم الغرفة ندرس فارما اللي هدفنا خبونا

العلقة بي ادرس فارما لمدة 3 ساعات و اطلع هونة

بنكونه قللنا نسبة حد نزعجنا و وبالتالي هاد تطبيق (Agreed)

هنا لما نقرر كل ساعة شاطر هيك همارا الهدف

أكثر و اوصية و قابل للتحقيق و يحتاج جهد أقل (Realistic)

ويعود لا تملك

Time bond

(Tangible)

و بين زي درفنا سكر بنحطه اللي راضية

ساعتين بالاسبوع لمدة شهر و أرجع نفهم هونة حردناله

أو لما نعلق ذوا مسكن بنحكي حشغل بسرعة و هاد موني غيلت

لحرفنا

صاخذ وقت

(Tangible) شمل قابل للمقاس يعني أخير ادرس كمية لدرسا

أكثر و هكنا

* أي هدف بنا نعله لازم نقسه لأشياء صغيرة كقوة
الـ Quick win يعني لو حدر به نزل وزنه هيكونه هالشي
على خطوات لو به 3 كيلو بشهرين ممكن نزل 1.5 كيلو
أول شهر ثم كمان 1.5 كيلو بالشهر الثاني وهون كل
1.5 كيلو يعتبر 1.5 كيلو هو Quick win

لا لازم بأوقات الـ not urgent not important نفوتقها
شغلنا موجودين بعجلة التوازن:

- ① Spiritual : قوة إيماننا والروحانيات
- ② physical : التوازن الجسماني الصحي والرياضة وفي شركات
تعتبر حواجز الحالة للموظف اللي بياحب رياضة
- ③ Intellectual / Occupational : يعني إحنا كطلاب عم بنأدي وتربيتنا
كطلاب وكمان عم بنشرون عقولنا علمياً ، لكن مين يتغلب
فينا الصبر اللي شغل بتدريب العقل علمياً (Intellectual)
- ④ Emotional balance : وهاد مهم جداً جداً ومن الأمثلة
للمحافظة على الـ emotion هو الـ Attitude
- ⑤ Social connection : هيا هاد التواصل الإيجابي كيف سلكه
واكم عمقه صاحب الشأن نخدره من أي حد ثاني
يعني من شوط العدد عادي ممكن واحد ممتاز ولو
أكثر من واحد بوضه عادي

OATS

* هي الطريقة الثانية لتبديد الأهداف

OATS

O:- Out comes شئ الهدف الي بنا به

A:- To do list & Priorities

- عنايه
- ① must - هو شئ لو باح اذقار الهدف كامل
 - ② should - هو شئ لو راح ربحل الهدف
 - ③ can
 - ④ nice to do - طبعه الانسان مثاله لهالفه اكثر وهو

T: Time Frame تقالبا تضيع وقت

S: Scheduled Stepwise → Remodoro technique الجدولة مهمة قبل

مثلا بنا نتجع بمادة :-

must - سجل المادة ونقع ونقم امتحان
should - نغير المحاضرات

W Family & H

يعني لما بنا نحل شئ جوده بمحددات :-

level ① what, why, when, How, where, Who ?

يعني نعرف تفاصيل وهي الأسئلة بيانية الهدف بتاعنا
برسم خطوة وهي تغير الخطوة الأولى هيا الخطوة الثانية

level ② Which + Specification → هونه بنحل عن تفاصيل تفصيلية

level ① :- شئ المادة الي ادرسها وشئ مواضعها وكي ساعات

level ② :- شئ أمسا مرجع وحين أسهل وحين أرخص

* نيجن هسا زحكي كنه ال Pomodoro technique :-
زمان كانوا الي لمعوا البزوة الا وحة كانت جمع خمس
حيات بزوة بعدين زحكي شوي وتوجع تشغل فكانت
إستاجيتها آي

هسا تطبقها بجاتنا :- ندرس 25 دقيقة ثم 5 دقائق
ورفض بال cycle هاي لنجز
فوائدھا : تقليل ال Distraction و القدرة على تحديد ساعات
العمل لأنه من أول دورة Pomodoro عرفنا آكم بنفجز
فنعرف آكم نحتاج لكل المهمة مثلاً 1 Pomodoro
أخزنا 20 ساري يعني بنا 5 Pomodoro لنجز
100 ساري .

لـ منة احد الفرضيات لي 25 دقيقة هو انه وحيوا
انه Krebs cycle تحتاج 25 دقيقة لتغير وينم حرق
السكر وانتاج الطاقة فطبعاً 25 دقيقة ليست اجباري
كل حد واكم بفضل مركز .