

خطة العودة إلى الإنجاز - مكسرات

علي الطنطاوي

السلام عليكم احيانا مع تأخرنا في انجاز الاعمال والواجبات بندخل في حالة نفسية سيئة. نحس فيها بالعجز. بنحس ان الامور اللي تراكمت علينا اكبر من قدرتنا على فما بنعملش حاجة. وده بيخلي الوضع يسوء اكتر طبعاً. ومع استمرار الوضع السيء الضغط النفسي بيزيد وشعورنا بالعجز بيزيد. وقد يتطور الامر - [00:00:00](#)

الاكتئاب حاد. الفيديو ده هنعرض فيه خطة عملية للخروج من الحالة السيئة دي بسرعة الخطة اللي هنعرضها ممكن تستخدمها حتى لو وضعك ما كانش سيء بالدرجة اللي قلتها في اول الفيديو. يعني لو حاسس انك مضغوط في العمل والامور على وشك انها تخرج من ايدك ممكن تستفيد - [00:00:21](#)

الخطة برضه الخطة بشكل عام بتعتمد على تحسين الحالة النفسية والذهنية ثم ترتيب الاعمال والاولويات حسب اهميتها والوقت المطلوب للانتهاء منها. بالاضافة لبعض نصائح تساعدنا على تخطي العقبات المتوقعة اثناء التنفيذ. الخطة بتتكون من اربع خطوات وهي كالتالي اول خطوة رتب غرفتك او مكتبك - [00:00:47](#)

في اوقات كتير حالة الفوضى الداخلية نفسيا وذهنيا بتنعكس بشكل واضح على الوضع الخارجي اللي حوالينا. والمشكلة ان الوضع الخارجي لما بيسوء اول هو نفسه لسبب اضافي من اسباب الضغط النفسي اللي حاسين به. الانسان بيتأسر بالواقع المحيط به بسهولة وبسرعة. لو مزاجك رايق ومبسوط وخليناك - [00:01:07](#)

لمدة عشر دقائق فقط في مكان فوضوي ودوشة. مزاجك هيتغير للأسوأ بسرعة. ولو كنت في حالة نفسية وذهنية سيئة وقعدناك في مكان هادي وجميل ومنمزم مزاجك هيتحسن للأفضل بسرعة ولو بقدر بسيط. لو غرفتك او مكتبك او مكان عملك ايا كان. في حالة فوضى وعدم تنظيم اول خطوة المفروض نعملها هي اعادة - [00:01:27](#)

ترتيب الفوضى الزاهرة دي لان ده هيساعدنا نرتب الفوضى الداخلية لاحقاً. طبعاً متوقع انك تحس بعدم القدرة على ترتيب المكان بسبب حالتك السيئة واحساسك بالعجز. فبلاش تفكر في انك تنظم وترتب المكان بشكل كامل. انصحك تتبع اسلوب بسيط جداً. ازيب تايمر على موبايك لمدة عشر دقائق فقط. واشتغل على ترتيب وتنظيف المكان خلال - [00:01:47](#)

المدة دي بس. اي حاجة مش المفروض تكون في المكان طلعتها برة. اي حاجة مش في مكانها رجعتها مكانها. اي ورق او مهملات ما لهاش لازمة ارميها في الزبالة. وهكذا - [00:02:09](#)

غالبا هتتفاجئ ان خلال اقل من عشر دقائق المكان هيكون في وضع افضل بشكل ملحوظ. وهتلاحز تحسن ولو بسيط في حالتك النفسية بمجرد اعادة ترتيب وتنظيم مكان حواليك. حتى وان لم يكن ترتيبه تنزيف كامل. لو فكرة العشر دقائق دي ما شجعتكش على البدء انصحك تشوف فيديو قاعدة الخمس سواني. هيساعدك تبدأ في العمل حتى - [00:02:19](#)

لو ما لكش مزاج. ثاني خطوة خذ دش لو ما كنتش اخدت دش خلال اليوم خذ دش فوراً بعد ترتيب وتنظيم المكان. الاستحمام من اكثر الامور اللي بتحسن الحالة المزاجية. احساس النزافة والانتعاش بيدي احساس ببداية - [00:02:39](#)

اية جديدة وبيدينا دفعة نشاط. حتى وان كانت مؤقتة فهي مفيدة ومحتاجينها عشان نكسر حاجز العجز ونقلل مستوى الضغط النفسي. ممكن الدش يكون سريع جداً ما تكسلش وما تصعبش الامور على نفسك بدون داعي. لو حسيت انك متردد او مكسل وما لكش مزاج استخدم قاعدة الخمس سواني - [00:02:52](#)

تالت خطوة افرغ ما في رأسك على الورق. حضر مشروبك المفضل وهات ورقة وقلم واقعد في مكتبك المرتب. وانت مستحمي كده

وراحتك حلوة. واكتب كل الحاجات اللي مطلوب منك تعملها او شايك همها. ما تحاولش ترتبها باي اسلوب معين. هنعمل ده لاحقاً. كل المطلوب في الخطوة دي مجرد افراغ ما في رأسك على الورق بدون تفكير - [00:03:10](#)

كثير وكأنتك بتخفف على مخك حمل الاحتفاظ بها. وبترمي المهمة دي على الورقة. الخطوة دي هتجسسك ببعض الراحة النفسية وكمان هتساعدنا في تنفيذ الخطوة رابع خطوة استخدم مصفوفة الاولويات. هات ورقة تانية يفضل تكون اكبر وقسمها بالطول والعرض اربع اقسام متساوية. اول مربع هيكون - [00:03:31](#)

الاعمال المهمة والعاجلة. ثاني مربع هيكون الاعمال المهمة غير العاجلة ثالث مربع هيكون للاعمال غير المهمة لكن عاجلة. رابع مربع هيكون للامور غير المهمة وغير العاجلة. طريقة التقسيم دي لها اكثر من اسم. ناس بتسجل - [00:03:51](#)

مصفوفة الاولويات وناس بتسميها مصفوفة ايزنهاور نسبة لاحد رؤساء امريكا. حته الاسم ما يهمناش في حاجة. المهم انك هتبدأ نقل المهام او الاعمال اللي كتبتها في الورقة اولى في المربع المناسب في المصفوفة. لو العمل مهم وعاجل هتضيفوه في مربع المهم والعاجل. ولو العمل مهم لكن ممكن ينتظر هتضيفه في المربع المهم - [00:04:07](#)

وغير العاجل وهكذا. بعد كده هتبدأ في التعامل مع كل مربع. وخلينا نبدأ بالمربع الاخير اللي هو غير مهم وغير عاجل. لو في اي مهام او امور في المربع ده - [00:04:27](#)

المفروض تسأل نفسك سؤال هو انت ليه اصلاً شاغل بالك بحاجة غير مهمة وغير عاجلة؟ التصرف الطبيعي مع اي حاجة موجودة في المربع ده هو انك ببساطة ما تعملهاش خفف من على نفسك حملها. انساها ولا كانها موجودة اصلاً. لو انتهيت من باقي المهام كلها ممكن ترجع لها. وان كنت لا انصحك. النوم والراحة اكثر فائدة من عمل - [00:04:37](#)

شيء غير مهم وغير عاجل. بالنسبة للمربع الثالث امور غير مهمة لكن عاجلة. امسك كل عنصر او مهمة في المربع ده. وجرب معها الاحتمالات الآتية بالترتيب رقم واحد لو ينفع تحذفها وما تعملهاش زي مهام المربع اللي فات يبقى ربح نفسك وما تعملهاش. في النهاية هي شيء غير مهم وانت عندك امور اخرى محتاجة الوقت والطاقة. رقم اثنين - [00:04:58](#)

لو ما قدرتش تحذفها والشيء ده يمكن عمله في خمس دقائق او اقل اعمله فوراً. يعني ممكن مسلاً تكون مكالمات هاتفية لصديق او قريب. طالما ممكن في خمس دقائق او اقل اعملها فوراً واخلص منها. لو حسيت بمقاومة من نفسك وعدم رغبة جرب قاعدة الخمس سواني. رقم ثلاثة لو ما كنتش هتقدر تحذف - [00:05:18](#)

والمهمة هتحتاج اكثر من خمس دقائق. شف لو ممكن تطلب من شخص اخر انه يعملها بالنيابة عنك. سواء بمقابل او كخدمة لو محرر تطلب المساعدة من شخص معين جرب قاعدة الخمس سواني. رقم اربعة لو ما فيش حل من ثلاث حلول السابقة نافعة معك اجل المهمة دي لبعد الانتهاء من - [00:05:38](#)

مهام المربع الاول اللي هنتكلم عنها بعد شوية. بالنسبة للمربع الثاني امور مهمة لكن غير عاجلة. عادة العناصر والمهام اللي في المربع ده هي الاكثر نفس على المدى البعيد. وهي اللي بتساهم في تطورك بشكل اكبر. التعامل مع المربع ده بيكون بانك تعمل له خطة بمواعيد محددة. عشان ما تستمرش في تأجيل - [00:05:57](#)

للابد. لكن انصحك تعمل الخطة دي بعد الانتهاء من المربع الاول. نيجي بقى للمربع الاول امور مهمة وعاجلة. المربع ده له نصيب الاسد حالة القلق والضغط العصبي اللي انت فيها. لذلك من المنطقي العمل على المهام والاعمال اللي فيه اولاً. لو بتستخدم مصفوفة الاولويات في وضع طبيعي ما في هوش ضغط نفسي كبير - [00:06:17](#)

انصحك تعيد ترتيب المهام جوة المربع ده وتشتغل على الهم اولاً ثم المهم. لكن لو كنت بتعمل ده وانت في حالة نفسية سيئة ممكن تبدأ بالمهام الاسهل بالنسبة لك اللي تشجعك على بدء التنفيذ. عموماً سواء كان اختيارك للاهم او للاسهل. فانت الان محدد عمل او مهمة واحدة بعينها عشان تبدأ في تنفيذها - [00:06:37](#)

المطلوب هنا انك تتناسى بشكل مؤقت كل الاعمال الاخرى المطلوبة منك. انا ما بقولش تنسى لاني عارف انه مش بايدك. لكن التناسي هنا يكون بانك تشغل نفسك المهمة الواحدة اللي حددناها لحين الانتهاء منها. خلي بالك واحد من اكبر اسباب التسويف والمماطلة هو

شعورك بانك اوفر وولد. غرقان او منصاحب - 00:06:57

تحت كومة الاعمال المطلوبة. وده بيخليك تحس بالعجز وبالتالي بتسوف وتأجل هربا من الشعور ده. كلنا عارفين مقولة طريق الالف ميل بببدأ بخطوة الحكمة من المقولة دي هي انك لو شغلت تفكيرك بعدد الخطوات وكم الجهد المطلوب لقطع مسافة الف ميل غالبا مش هتبدأ اصلا. فالحل انك تفكر في اول خطوة - 00:07:17

هو فقط. وبعد ما تاخذها فكر في الخطوة الثانية وهكذا. نفسك او الشيطان هيوسوس لك ويقول لك خطوة او مهمة واحدة ما لهاش لازمة ومش هتفرق. ده مجرد لتجنب العمل لان خطوة واحدة هتفرق. وبعد عدة خطوات بسيطة وبدأ احراز تقدم هتلاحز انك بدأت تتحفز وتتحمس ويرجع لك شعورك بالقدرة على الانجاز - 00:07:37

بدل من احساس العجز السابق. نفسك او الشيطان هيوسوس لك بان الوقت ضيق. وانك حتى لو بدأت العمل الان فمستحيل تخلص كل الاعمال المتراكمة في الوقت المناسب وطالما مش هنقدر ننجز العمل كله يبقى ما لوش لازمة ننجز جزء منه. ولنفترض ان الوقت المتبقي مش هيكفي لاكثر من خمسين في المية من العمل - 00:07:57

ده افضل بمراحل من عمل لا شيء. انك تزه بمزهر الشخص اللي بيتأخر في الشغل امام نفسك وامام الاخرين. افضل بمراحل من انك تزه بمظهر الشخص غير المؤهل الذي لا يعتمد عليه اصلا. فما تخليش الوسوس دي تمنعك من البدء. استعن بالله وابدا. في بعض الحالات مجرد البدء في العمل يعتبر نصف النجاح - 00:08:16

بعد ما تنتهي من تنفيذ مهام المربع الاول ارجع لمهام المربع الثالث اللي ما قدرتش تتخلص منها بالطرق اللي شرحناها. وبعد ما تنتهي منها ابدأ في العمل والتخطيط المربع الثاني اللي هي امور مهمة لكن غير عاجلة - 00:08:36

وبالنسبة للمربع الرابع تجاهلوا تماما. لا يستحق وقتك وجهدك اتمنى الخطة دي تساعد البعض على الخروج بسرعة من حالة العجز واللا فعل. او حتى حالة الضغط العصبي من تراكم الاعمال. فيه دعاء جميل عن النبي صلى الله عليه وسلم انصح نفسي واياكم -

00:08:52

الدعاء به دوما خصوصا في الاوقات الصعبة. اللهم اني اعوذ بك من الهم والحزن واعوذ بك من العجز والكسل واعوذ بك من الجبن والبخل. واعوذ بك من لغبة الدين وقهر الرجال. اشوفكم في فيديو جديد قريبا باذن الله. السلام عليكم - 00:09:07

- 00:09:23