



افتا

جمعية دعم اضطراب
فرط الحركة و تشتت الانتباه

نصائح لتنظيم الوقت

V



بالنسبة لبعض الناس مهارة تنظيم الوقت تولد معهم بصورة طبيعية، لكن للأشخاص الذين يعانون من افتا يعتبر تنظيم الوقت مهمة صعبة.

فيما يلي ٧ نصائح لتساعدك على تنظيم وقتك :

نظم مكان عملك

تأكد من جاهزية أدواتك ورتبها في نهاية اليوم، واحتفظ بنظام جيد لملفاتك. بحيث تبدأ يومك التالي بنظام.

استخدم التقنية

هناك الكثير من التطبيقات المتوفرة على جهازك تساعد في تذكيرك بالمواعيد المهمة.

قسم أعمالك إلى أجزاء

عندما تكون مرتبط بعمل يتطلب مدة طويلة من الجلوس قم بتقسيم وقتك بحيث تأخذ فترة راحة (معينة مسبقاً) بعد إنجازك لعملك.

هيئ نفسك مسبقاً

في حالة المواعيد المخطط لها مسبقاً حاول أن تغادر قبله بوقت أبكر مما تظن أنك تحتاج للوصول اليه.

استخدم أسلوب

حيث تقوم بتعيين المهام المتكررة التي يتعين عليك القيام بها في نفس اليوم والوقت كل أسبوع.

قم بعمل المهام التي لا تفضلها

خلاف ذلك سوف تنساها أو تؤجل عملها وتشتت تفكيرك فيها.

ابتعد عن تعدد المهام

حد من كمية المهام التي تعمل عليها أثناء اليوم حتى لا تشتت.