

عمى الزمن ومشكلة إدارة الوقت

الكاتب



شيماء المرزوقي

هناك مشكلة شائعة لدى بعض الناس، وهي تتعلق بالوقت، وبكيفية إدارته، ولعل هذه المشكلة واحدة من أهم العقبات والصعوبات التي تعترض الكثيرين، وهي جانبٌ اهتم به علماء النفس؛ لأنه من الشائع أن تحدث صعوبات، ونسمع عن إحباطات ونحوها من المشاعر السلبية، والسبب يعود لعدم القدرة على التوفيق بين المهام الحياتية والفترة الزمنية المتاحة، ولا شك أن هذا يرجع لخلل في إدارة الوقت، وفهم الاهتمامات، من خلال معرفة المهام التي تكون في أعلى القائمة، وتلك التي يمكن تأجيلها وتكون أسفل قائمة الواجبات والمهام التي نشتغل عليها.

هناك مفهوم تناوله علم النفس، لهذه الحالة يسمى بعمى الزمن، تحدّث عنه بعض العلماء، على موقع

تحدث الدكتور مارك ترافرز، عالم النفس الأمريكي، الحاصل على درجات علمية من psychologytoday.com جامعة كورنيل وجامعة كولورادو بولدر، عن هذا الجانب، فقال: «الوقت هو مفهوم متأصل في معظم الكائنات الحية، وبفضل هذا، أصبح البشر قادرين على إدراك مرور الوقت وتسلسله بدقة. ومع ذلك، قد يواجه البعض صعوبات في تنظيم الساعة الداخلية، وهذا ما يشير إليه علماء النفس بعمى الزمن. وفقاً للبحث، من المحتمل أن يواجه الشخص المصاب بعمى الزمن صعوبات في الأنشطة والمسؤوليات التي تتضمن إدارة الوقت، مثل التخطيط والجدولة والمهام وحتى تحديد الأهداف».

ولا ريب أن هذه الحالة، عمى الزمن، تشير للفوضى في إدارة الوقت، وتعني أن لديك خللاً في إنجاز المهام الحياتية، في وقتها، أو الوفاء بالالتزامات الاجتماعية وأيضاً الوظيفية؛ لأنك تفتقد للتنظيم، والرؤية الهادئة الصحيحة، لمختلف الواجبات المنوطة بك، والتي مطلوب أن تنفذها في وقتها، وبدقة وجودة.

ومع أن عمى الزمن، قادر، كما يقول الدكتور مارك ترافرز: «أن يحوّل روتينك اليومي إلى فوضى دون تقنيات إدارة فعالة، وأن يفسد تخطيطك، ويحدث خللاً في جدولك الزمني، ويؤثر حتى على صحتك العاطفية»، إلا أن الكلمة العليا، لك أنت وحدك؛ لأنك الوحيد القادر، على فهم هذه المشكلة، وأيضاً المبادرة بحلها، والحلول كثيرة ومتنوعة، ومن بينها

التنظيم، وحصص المهام والواجبات، ووضعها في قائمة، ثم التعرف إلى كل واحدة من تلك المهام، وأي منها التي لها أولوية وأهمية، وتلك الأقل، ثم وضع فترة زمنية، لمتطلبات إنجاز كل مهمة، وهناك دون شك مهارات أخرى، بالقراءة... والبحث، يمكن وضع اليد عليها، لكن الكلمة الأهم، أن تبادر لعلاج مشكلة إدارتك لوقتك

Shaima.author@hotmail.com

www.shaimamarzooqi.com

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.