

## كيفية استثمار الوقت.. خمس طرق تساعدك



### 1- استثمار الوقت في صحتك

في الواقع استثمار الوقت في صحتك هو من أنجح الاستثمارات التي يمكنك القيام بها، التي ستساعدك على حياة أفضل الآن، وقد تكون سبباً في إطالة حياتك في المستقبل.

الاهتمام بالصحة هو أمر يهمله الكثير من الأفراد، ولا يركز عليه حتى يتعرض لأزمة صحية في حياته.

لذا، بدلاً من انتظار حدوث مشكلة أو أذى معين يسبب لك ضرراً، ويمنعك من أداء الأنشطة التي تحبها لحياتك، ويجعلك غير قادر على استثمار الوقت في أي أنشطة أخرى.

يمكنك التفكير بطريقة استباقية في كيفية التعامل مع صحتك، وتغيير نمط وأسلوب حياتك بما يمنحك حياة صحية جيدة.

والسؤال هنا عن كيفية استثمار الوقت في الصحة.

يمكنك استثمار الوقت في صحتك في ثلاثة جوانب أساسية:

الصحة الجسدية: التركيز على تناول طعام صحي ومفيد، وكذلك تخصيص وقت للتمارين، مع الالتزام بالنوم لمدة كافية.

الصحة العقلية والنفسية: التركيز على الأنشطة التي تساعد على الاهتمام بحالتك العقلية والشعورية، وعدم إرهاق ذاتك في أنشطة غير مفيدة لك، أو الدخول في علاقات مؤذية مع الآخرين.

الصحة الروحية: التركيز على الالتزام بالعبادات المطلوبة منك، واستثمار الوقت في القيام بالأنشطة الدينية الأخرى باستمرار.

## 2- استثمار الوقت في إنشاء نظام لحياتك

تشير أبحاث علم النفس إلى أن إجراء تعديلات صغيرة على الحياة، يحقق نتيجة مميزة. فمثلاً تعديل بسيط في مكتبك، سيساعدك على الوصول إلى مواردك بسهولة، بدلاً من تضييع الوقت في البحث عمّا تريد.

لذا، فكلّ دأماً بشأن الأنشطة البسيطة التي يمكنك الاستفادة منها، وتساعدك على استثمار الوقت الذي توفره من خلال هذه الأنشطة في المستقبل.

ومن أهم أمثلة الأنشطة التي من شأنها مساعدتك على إنشاء نظام لحياتك:

استخدام أدوات تنظيم الوقت والإنتاجية: توجد العديد من الأدوات التي تساعدك على تنظيم الوقت وإدارته، ومن ثم تحسين الإنتاجية، فتسهّل عليك استثمار الوقت بطريقة جيدة.

تصميم روتين ليومك: عندما تنجح في وضع روتين ثابت ليومك، بدلاً من العمل بلا خطة، يجعلك أكثر التزاماً وقدرة على توفير الوقت.

التعلم اليومي: يمكنك تخصيص جزء من يومك، مثلاً 30 دقيقة، تحرص فيها على تعلم شيء جديد، أو

تطوير مهاراتك الحالية. ستشعر بالفارق في حياتك المهنية فعلاً بعد مرور فترة من الوقت.

إنشاء مصدر للدخل السلبي: يمكن وصف الدخل السلبي بأنه الدخل الذي تبذل فيه مجهوداً، ثم يبدأ في تحقيق دخل ثابت لك مع الوقت. عندما تحرص على التفكير في المصدر المناسب لك، ستحصل على فرصة من أجل استثمار الوقت للحصول على دخل إضافي خاص بك، ويفيدك في المستقبل.

### 3- استثمار الوقت في بناء الأولويات

يمكنك استثمار الوقت في بناء الأولويات الخاصة بك، حتى تتمكن دائماً من قضاء الوقت في الأنشطة ذات المنفعة لك، التي تحقق لك أهدافاً معينة.

نحن نقضي وقتنا في أربعة أنشطة أساسية، تشرحها لنا مصفوفة تنظيم الأولويات:

أنشطة عاجلة ومهمة: مثل المواعيد النهائية التي نحاول اللحاق بها.

أنشطة غير عاجلة ومهمة: مثل التخطيط للمستقبل والأهداف المستقبلية.

أنشطة عاجلة وغير مهمة: مثل الرد على المكالمات الهاتفية.

أنشطة غير عاجلة وغير مهمة: مثل تصفح الإنترنت بلا هدف.

نحن نقضي الوقت في النوع الأول والرابع بشكل أساسي.

لكن المهم دائماً التركيز على النوع الثاني، إذ يعد الفرصة الحقيقية من أجل استثمار الوقت بطريقة ناجحة، والتفكير في الأشياء التي ترغب في تحقيقها لحياتك في المستقبل، وتنفيذ النظام الذي وضعته لها.

### 4- استثمار الوقت في الراحة

من أكبر المشكلات التي نقع بها في أثناء رغبتنا في استثمار الوقت، هي أننا نحاول تضمين العديد من

الأنشطة في جدولنا اليومي، وينتهي بنا الأمر إلى التحول لآلة لتنفيذ المهام.

حتى إنَّ البعض يهمل الحصول على إجازة أسبوعياً، نتيجة لرغبته في العمل بأكثر من وظيفة لزيادة دخله.

بالطبع كل هذه الأشياء مهمة، لكنَّ صحتك أكثر أهمية، وكذلك فإنَّ استثمار الوقت في الراحة مفيد لعقلك، فهو يمكنك من إعادة شحن طاقتك مرة أخرى، ومن ثم القدرة على التركيز في المطلوب منك.

لذا، لا بدَّ من تخصيص وقت معين للراحة، سواءً عدم فعل أي شيء، أو وضع أنشطة ترفيهية مع الأهل والأصدقاء.

#### 5- استثمار الوقت في تقييم الوقت

حتى تدرك أنَّ أنشطة استثمار الوقت تؤدي ثمارها المطلوبة، فأنت بحاجة إلى تقييم هذه الأنشطة باستمرار، إذ الهدف ليس فقط كتابة الأنشطة، لكن أيضاً الحصول على فائدة حقيقية من خلالها.

لذا، يمكنك تقييم الوقت من خلال:

المراجعة اليومية: مراجعة القائمة التي تحتوي على أنشطة استثمار الوقت يومياً، ومعرفة ما هي الأنشطة التي قمت بها خلال اليوم.

المراجعة الدورية: مراجعة قائمة الأنشطة خلال فترات معينة، مثلاً شهرياً أو ربع سنوياً، ومعرفة مدى التطور الذي حدث، من خلال مقارنة أين كنت؟ وأين وصلت الآن؟

تطوير قائمة الأنشطة: تحديث طرق استثمار الوقت بما يناسبك في الوقت الحالي، حتى تتأكد من تضمين المزيد من الأنشطة التي تساعدك على تحقيق أهدافك.

ختاماً، السعي إلى استثمار الوقت هو شيء مفيد جداً لحياتك، حتى لا يمر الوقت، وتجد نفسك لم تفعل شيئاً إيجابياً لحياتك.

ليس شرطاً أن تفعل شيئاً ضخماً ، لكن على الأقل عمل شيء يقدم لك منفعة ، مهما كانت بسيطة ، لكنّها ملائمة لك وتجعلك تشعر بالرضا والتطور المستمر.

يمكنك البدء من الإجابة على الأسئلة المطروحة في البداية ، حتى تصل إلى أفضل الطرق التي تساعدك على استثمار الوقت بفاعلية .