

<p>Toliko toga možete stati u jedan dan, ne mislim na beznačajne stvari koje namjeravamo raditi. Ja mislim na sve stvari o kojima samo sanjate da radite, kao učenje Qur'ana na pamet, učenje arapskog jezika, vraćanje u školu, poimanje ličnog biznisa, provođenje vremena sa svojom djecom, pričinje sa svojim muškim, i kuhanje hranjivih obroka. Zvuči nevjerovatno ali možete imati sve ovo bez po muke. Ključ je upravljanje vremenom. Dio toga je postavljanje prioriteta, kao i postavljanje realnih ciljeva.
Svi mi imamo razne djelatnosti koje balansiramo, i dok sve vaše žene zauzimaju radna mjesta, nalaženje balansa postaje teško. Šak i žene koje nemaju posao van kućnih obaveza i porodice također nalaze nove izazove da efektivno iskoriste svoje vrijeme.</p> <p></p> <div>Razumijem sve te izazove, zato što se srećem s njima svaki dan na poslu. Tako da, želim da podijelim nekoliko savjeta koji pomažu meni i mojim klijentima u efektivnijem balansiranju posla i kuće.</div> <p>
Potrošači vremena</p> <div>Različite dužnosti koje imamo u kući i na poslu uzimaju veliki dio našeg dana. Kakogod, postoje aktivnosti koje uzimaju puno našeg vremena i stvarno su gubljenje vremena. Najveći troškovi vremena su sljedeći:

Nedostatak planiranja. Istina je da ponekad čak i najbolji planovi ne funkcioniraju sve vrijeme, ali je najbolje imati plan. Bez plana, ne znamo šta želimo, kako da to dobijemo, ili šta je važno za nas.</div> <p></p> <div>Uključivanje djece u razne aktivnosti. Ovo je kao vožnja oko po cio dan. Ja sam učila jednog dječaka jedno ljeto, i majka mi je rekla da se njen sin ne može fokusirati, i to nije moglo biti produktivno. Ona je također bila umorna. Ispalo je tako da je on svaki dan imao fudbal i plivanje, i časove Qur'ana, i jednom sedmično je dolazio kod mene na podučavanje. Bilo im je svega dosta. Da, mi želimo djeci da omoguće dosta prilika, ali puno puta je to uništavajuće, i djete neće naučiti da bude dosljedno ili da rukovodi nečim.</div> <p></p> <div>Posjedovanje puno namještaja. Ovo može biti najveći uzrok trošenja vremena za žene zato što je angažovana oko čišćenja. Sjetite se, na kraju, ove stvari (odjeća, posuđe, namještaj itd.) sve treba da se očisti i uredno održava.</div> <p></p> <div>Nedostatak organizacije. Ne zvuči isto kao TV voditeljica Martha Stuart, sve bi trebalo imati svoje mjesto. Kad možemo pronaći stvari, i ostatak porodice zna gdje bi one trebale biti, sve ide glatko. Ne morate trošiti na kupovanje skupih elemenata za ostavu. Prvo pogledajte šta imate, i izražunajte kako želite planirati svoj prostor. Najvažnija stvar je isplanirati i rasporediti za šta prostor treba biti iskorišten. Ako ovo nije urađeno, prestanite trošiti novac koji vam je potreban.</div> <p>
Kad imate manje prostora, to može biti veći izazov, katalogi mogu ponuditi dosta ideja. To možete uzeti neko vrijeme i truda, ali nema boljeg osjećaja nego ući u dobro planiran i organizovan prostor. Ovo je prvi korak. Ima još drugih načina za organizaciju.</p> <div>Ponovo, isplanirajte svoj dan, sedmicu. Ili mjesec (odlučite šta je najbolje za vas) i prije svega, zapišite to. To je magija kad je nešto zapisano (ne mislim na bilježnice koje se gube), magija je u tome da to redovno radite.

Telefon, internet i televizija. Mnogi ljudi ih koriste kada su beskorisni, ali ovo može biti potencijalni problem kad se radi previše zato što je to samo gubljenje vremena. Ljudi provode previše vremena u besposlici obično završe

preumorni za bilo šta drugo, tako da se kreću od hiperaktivnosti do lijenosti. Ovo je klasični pad sistema.

Ne postavljanje realnih ciljeva. Svi imamo neke ciljeve a i manji ciljevi dovode do ciljeva za većim ciljevima. Ali kao cilj, to nije specifično, niti vam govori kako, kada, ili koliko, tako da se to vjerovatno neće dogoditi. Postavljanje realnih ciljeva može biti teško ali vam dati neke savjete kasnije.

Ne poznavanje prioriteta. Šta je vama važno? Zašto vam je to važno? Provela sam puno vremena sa klijentima na postavljanju ciljeva i prioriteta, koji su tako važni. Želite da uredite svoje vrijeme tako da radite najvažnije stvari prvo. Čišćenje toaleta ne spada u top prioritete, ali se obično radi prije važnijih stvari. Bit će ovisno po planu, ali taj dan možete raditi stvari kao što je učenje Arapskog jezika ili neke druge korisnije stvari.

Odugovlačenje. Uradi to, uradi sada ili uskoro. Kad ste u pokretu, manje je vjerovatno da ćete biti u mogućnosti da odete daleko sa odugovlačenjem. Završite ga na vrijeme svake sedmice.

Bez besposlice ili osamljivanja. Svako treba vrijeme za odmor i relaksaciju. Neki načini relaksacije su bolji od drugih, ali što ste više aktivni, to će biti važnije. Saznala sam da ljudi koji su ekstremno aktivni vole da vježbaju više nego da se relaksiraju, ali to mora prestati i može biti nezdravo. Vas nivo aktivnosti će odrediti iznos vremena koji provodite vježbajući.

Koncept gimnastika je nov, prije su ljudi vježbali tokom svakodnevne rutine. Ovo ne znači da ne treba vježbati, ja govorim da iako već trošite većinu svoga dana trčeći oko, 15-20 min čišćenje tri puta sedmično može biti vrsta vježbe koja oslobađa stres.

Čitanje knjige, tuširanje, ručak sa prijateljima su također druge aktivnosti u kojima možete uživati. Kad ne dopuštamo tijelu i umu da odmaraju rizikujemo da se istrošimo i razbolimo se. Radeći ovo neće vam pomoći samo da budete više produktivni, ali je to najbolja preventivna medicina.

Savjeti i sugestije

Živim život s jednim motom: Allah voli da se stvari rade dosljedno, to je jednostavno i efektivno, i dotiče se svakog aspekta života. Ne treba da provodimo puno vremena, novca, ili čak napora da postignemo naše ciljeve ako smo dosljedni u našim namjerama. Sjetite se prije o kornjači i zecu; spori i brzi pobježu utrku. Željela bih spomenuti organizaciju, prioritete i ciljeve. Ako to imate za pasom, balansiranje posla i života u kući može postati veoma lahko čak prijatno. Ove tri stvari će vam pomoći da nađete sistem koji je efektivan. I da, poredak ove tri stvari na mjesto se računa. Počnite sa organizacijom i završite sa ciljevima.

Organizacija. Kad mislite na organizaciju, pomislite na Ajn Tajna. Prostor i vrijeme se moraju podudariti da bi organizacija bila efektivna.

1. **Prostor** - razmislite za šta ćete iskoristiti vaš prostor - razmislite kako da ga uredite - uredite ga tako da sve bude dostupno - ne paničite i budite sigurni da sve ima svoje mjesto - napravite budžet koliko ćete potrošiti u slučaju da morate nešto kupiti - ako želite nešto kupiti, napravite listu i onda idite kupovati

2. **Vrijeme** - na listu papira ili pomoću kompjutera, napravite listu svih djelatnosti koje imate. Lista može izgledati ovako: ja - majka - profesija - kćerka - sestra - prijatelj - volonterski posao - jednom

kada posjedujete listu djelatnosti, kupite ili napravite organizator, planer, kalendar. Budite sigurni da imate dovoljno prostora da stavite odgovornosti koje moraju biti u skladu sa tim djelatnostima.
- Odlužite dali ćete planirati, svaki dan, sedmicu ili mjesec. Možete sve troje ako želite. Dobro je imati najmanje mjesečni ili sedmični plan sa dnevnim planiranjem.
- Ako izaberete mjesečno planiranje, ispišite to na početku mjeseca. Napišite sedmični plan na početku sedmice i svakodnevni plan večer prije.
- Napišite sve što je važno i sve što želite da ispunite

Prioriteti</p><p>Kao što sam prije napomenula, zapitajte se sljedeće:</p><div>- šta mi je važno? Napravite listu šta je vama važno za svaku djelatnost koju imate ili najmanje 3 stvari koje mislite da su važne. Na ovaj način možete jasno vidjeti koji su vam prioriteti određujući, šta vam je važno.</div><p>- Zašto mi je to važno? Postavljajući ovo pitanje možete izbaciti stvari koje nisu tako važne ili dobiti dublje razumjevanje zašto je nešto vama važno.</p><div>Jedan primjer: moja djeca su mi važna, i važna su mi zato što me brine kakva će biti kad odrastu. Tako da, moji prioriteti su moja djeca. Drugi primjer je: učenje Arapskog je važno za mene, zato što želim da razumijem Qur'an. Sad sa ove tačke su nedodirljivi, to su prioriteti koji zahtijevaju ciljeve.</div><p>
Ciljevi</p><p align="justify">Sad kad ste uspostavili svoj prostor i organizovali svoje vrijeme, i znate šta je važno za vas i zašto, spremni ste da postavite neke ciljeve.</p><div>Uzmimo prethodne primjere:
- Moja djeca: brine me šta će biti kad odrastu
- Moja Arapski: želim da razumijem Qur'an
Sad treba da uspostavite ciljeve koji će pomoći u dostizanju ovoga. Dobar cilj ima 4 komponente: kada, gdje, kako i koliko. Pogledajmo naše primjere ponovo, ali kao ciljeve:</div><p></p><div>- U svake subote ću voditi dijecu u šetnju, pričati im o njihovom životu, i govoriti im o sebi kad smo bili djeca</div><p>- Moja svake sedmice ću naučiti 10 arapskih riječi i upotrijebiti ih. Zapisati ih na mjesto gdje ih mogu lako vidjeti i križati kad ih zapamtim.

Zaključak</p><p align="justify">Vaši ciljevi moraju biti top prioriteti svaki dan. Uradite njih prvo, jer je najviši stjeska sa vremenom nakon ručka (između 12 i 1 h). Vrijeme nakon sabaha je sveto (ali teško za iskoristiti). Sačuvajte dagnubljenje za poslije podne. Neka vam Allah podari bereket u vremenu i podari uspjeh u ovom životu i na ahiretu. Amin</p><p></p><p>Autor: Anisa Abeytia</p><p>Izvor: islamonline.net</p><p>Prevod i obrada: Almir Macić</p>