



نادي اللغة والتواصل
ثانوية بدر التأهيلية



منشورات النادي

مبدأ "سجل-حلل-غير"

RAC : Record - Analyze - Change

الخطوة الأولى: سجل Record

- خذ ورقة وقلم وقم بتدوين كل الأعمال أو الأنشطة التي قمت بها طيلة النهار مع التأكيد على المدة الزمنية.

الخطوة الثانية: حلل Analyze

- قبل الخلود إلى النوم قم بتصنيف تلك الأعمال أو الأنشطة التي دونتها عن طريق الفصل بين الأولويات والأشياء الثانوية، وبهذه الطريقة ستكتشف لصوص الوقت أو بصيغة أخرى أين أضعت وقتك ولم تدبره بالطريقة الصحيحة.

الخطوة الثالثة: غير (أو احذف) Change (or Remove)

- قم بإعادة ترتيب الأولويات عن طريق تغيير المدة الزمنية لكل نشاط أو عمل أو إزالة نشاط معين إن اكتشفت خلال مرحلة التحليل أنه يسرق وقتك .

ملحوظة :

في بداية الأمر ستبدو لك هاته العملية متعبة شيئا ما، لكن مع التكرار سيصبح الأمر عاديا بل ومستحبا ولن تحتاج ورقة وقلم.

التكرار هو أساس المهارة (أرسطو)