



# Ta vara på din tid

Nyttja din tid bättre genom följande;

- Identifiera dina mål

Du måste identifiera dina mål för att kunna spendera mest tid på det viktigaste i ditt liv. Dina mål bör vara specifika, mätbara och dokumenterade för att man ska kunna få en överblick. Och alla mål bör även ha en specifik tidsgräns. Ditt mål bör inte vara att memorera en del av Qur'an, utan exempelvis så bör det vara någonting likt memorera Surah Al-Anfal till ett specifikt datum. Andra mål kan vara att exempelvis läsa ut ett flertal böcker eller att gå ner x kg i vikt under en specifik tidsram osv. I början av varje nytt år bör du se över vad du har åstadkommit och sätta nya mål.

Och även långsiktiga mål är en del av den större bilden – ditt mål i livet. Ditt uppdrag är svaret till frågan – "Vad vill jag verkligen göra i livet? Vad är syftet med min existens?" – Som Muslim, så har du ett uppdrag i ditt liv. Och dina mål bör vara fokuserade på detta uppdrag.

- Planera i förväg

Att planera erbjuder två faktorer som ger ordning i ditt liv. För det första, planering talar om för dig hur du kan komma från vart du är nu till där du vill vara. För det andra, planering identifierar de uppgifterna och tillgångarna som krävs för att få dig att nå ditt mål. Planering är nyckeln till att kontrollera händelser i ditt liv. Genom planering kan du vara föregripande i att uppnå dina mål. Sätt kurs för din framtid och utforma en välstrukturerad handlingsplan.

Forma vanan att starta dagen med en planerings session. Under den här tiden bör du skriva en "att göra-lista" och fokusera din uppmärksamhet på den under dagen. Denna dagliga planering bör vara en del av din långtidsplanering siktad mot att uppnå dina mål. Månatliga och årliga granskningar av dina planer är ett måste för att vara kvar på rätt spår, och förändra ditt uppträdande i enlighet med det.

- Att sätta prioriteringar

Prioritering är nyckeln till att avlasta stressen av alldeles för lite tid. Därför att det som vi vill göra kräver mer tid än vad vi har, och vi måste



bestämma vad som ska lämnas ogjort. Genom att göra så måste du identifiera "måste-göra", "ska-göra" och "bra-att-göra" uppgifter. Sedan så måste du börja med "måste-göra" uppgifterna och göra klart dem innan du gör någonting annat från de andra två prioriterings nivåerna. Därför att när vi väl har valt att göra en investering i en uppgift, så försenar vi de andra automatiskt. Processen att prioritera är att besluta vilken uppgift som kommer att ge mest tillbaka på investeringen för en specifik tidsperiod, att rättmätigt säga "Nej" till alla andra uppgifter. Prioritering är ett sätt att fokusera din energi på den viktigaste uppgiften tills alla är klara, insha Allâh.

islaam.com