

يقدمه لكم قسم الاذاعة والتلفزيون بكلية الاعلام جامعه القاهرة، ياترى اللي بيهم شباب الجامعه موضوعات خاصه بسنهم بس ولا يتهم كل الناس، حلقة انهارده بعنوان "24 ساعة مش كفاية" المقدمة المقدم 1: عزيزي الطالب الجامعي اللي بيذاكر وينحت في الشغل. أنا كنت زيك، وفي آخر ليلة امتحان، وبحلم بحياتي بعد التخرج، وفكرت بقى إيه اللي مستيني بعد كل السنين دي. أشتغل وأركز في مستقبل المهني؟ ولا أعيش حياتي وأدور على نصي الثاني وأكون أسرة؟ المقدم 2: بالضبط! ودماغك تفضل تودي وتجيب. المقدم 1: وأنا. موسيقي المتن خصوصا لما نكون بندرس وبنشتغل أو بنحاول نبني علاقة ناجحة في نفس الوقت. والضغط ممكن يكون شديد جداً. المقدم (1): تفتكر في ناس زينا كده حاسين بالثشتت ده؟ ولا إحنا بس اللي دايماً حاسين إننا بنحاول نمسك العصاية من النص؟ Vox pops 2. ازاي من وجهة نظرك نقدر نوازن حياتي العملية والاجتماعية؟ نفسه يحقق الاتنين مع بعض، وهواياته. المقدم (1): عايز أقولك، " يعني بتوزع وقتها بين دراستها وشغلها وعيلتها بشكل عجيب. طب إيه؟ ما تقولنا على الطريقة بقى! إزاي نقدر نحقق كل ده؟ المقدم (1) : بص، بس اعترفت إن ده بيجي على حساب راحتها، وكثير بترجع في آخر اليوم مرهقة، بتجي على صحتها علشان توصل لده. المقدم (1): آه. للأسف، زي ما قولنا، قرأت دراسة بتقول إن 60% من الطلاب بيلاقوا صعوبة في التوفيق بين الدراسة والشغل، وكل حاجة عايزة وقت وجهد. والموضوع مش مقتصر على الطلاب بس، مقدم (2): كمان، في ضغوط مجتمعية بتقولك إنك لازم تنجح في شغلك بسرعة، ده غير إن أحيانا بتحس إنك لازم تختار، يعني إما تركز على حياتك المهنية وتسبب الحب والأسرة مؤقتاً أو العكس. فهل يا ترى فعلاً لازم نختار، ولا ممكن نلاقي حل وسط؟ لكن ده ممكن يخليك تحس إنك بتفوت حاجات مهمة في حياتك الشخصية. مقدم (2): و برضه، عايزة اقولك اللي بيشتغل ويدرس في نفس الوقت بيتعرض لضغوط نفسية كبيرة، زي الإجهاد والقلق. دي مشاكل ممكن تأثر على حياتك كلها لو ما أخذتش بالك منها مقدم (1): إنك بتجري ورا الوقت؟ مش لاقى وقت لنفسك ولا لأصحابك؟ الموضوع مش بس بيحصل معاك، كلنا بنعدي بنفس التجربة. بس ايه الحل؟ ازاي نعيش حياة متوازنة؟ محتاجين نعرف يا تري إيه أسرار تنظيم الوقت الي تخليني ابقى مبسوط وسعيد في حياتي. مقدم (2): كلنا بنحاول نضبط حياتنا عشان نكون مبسوطين ومحققين في شغلنا. دا حتي لما بننسى نفسنا في الشغل وبنشتغل طول الوقت، بنحس بتعب وإرهاق، تفتكر ... ليه مش بنقدر نوزع وقتنا بين الشغل والحياة؟ بنضطر نشتغل أكثر من اللازم، مش بنعرف نرتب وقتنا لو مش عارفين نرتب يومنا كويس، هنلاقي نفسنا بنضيع وقت كثير في حاجات مش مهمة، مقدم (1): فعلاً. وكمان علشان أهدافنا في الشغل بتتعارض في بعض الأحيان مع حياتنا الشخصية ساعات بنضطر نضحى بحاجات كثير في حياتنا عشان ننجح في شغلنا، زي وقتنا مع العيلة أو أصحابنا مقدم (2): تفتكر ليه التوازن بين الشغل والحياة مهم أوي؟ مقدم (1): لأن لما بتلاقي وقت لنفسنا ولأصحابنا وعيلتنا، وحتى شغلنا من غير ما نجح علي نفسنا، بنحس بسعادة أكبر وبنقدر نعمل كل حاجة أحسن وبنعملها براحة اكبر و بنحس إن حياتنا جميلة وبنقدر نقدر كل اللحظات الحلوة. وبنكون كمان اقل عرضه إن يجلنا أمراض مقدم (1): ياااه لدرجادي مقدم (2): طبعاً. كل دا بينعكس علينا في شغلنا ، مقدم (1): كل الفكره اننا مش لازم نجح على حاجه قصاصه وأوقات كثير بنبقى محتاجين نستغنى عن حاجات في مقابل اننا نكسب حاجات تانيه ووقتها بيبقى الاحسن لينا اننا مانفكرش في الحاجات اللي استغينا عنها لاننا اكيد هنتعوض في المقابل.