يقدمه لكم قسم الاذاعه والتلفزيون بكليه الاعلام جامعه القاهره، ياترى اللي بيهم شباب الجامعه موضوعات خاصه بسنهم بس ولا بتهم كل الناس، حلقة انهاردة 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 مستنيني بعد كل السنين دي. أشتغل وأركز في مستقبلي 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 جدًا. المقدم(1): تفتكر في ناس زينا كده حاسين بالتشتت ده؟ ولا إحنا بس اللي دايماً حاسين إننا ازاي من وجهة نظرك نقدر نوازن حياتي العملية والاجتماعية ؟ نفسه يحقق .Vox pops 2 بنحاول نمسك العصاية من النص؟ 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، وكتير 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 وتسيب الحب والأسرة مؤقتا 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 أخدتش بالك منها مقدم(1): إنك بتجري ورا الوقت؟ مش لاقي 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 ابقي 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 نوزّع وقتنا بين الشغل والحياة؟ بنضطر نشتغل أكتر من اللازم، مش بنعرف نرتب وقتنالو مش عارفين نرتب يومنا كويس، هنلاقي نفسنا بنضيع وقت كتير في حاجات مش مهمة، مقدم(1): فعلا. وكمان علشان أهدافنا في الشغل بتتعارض في بعض الأحيان مع حياتنا الشخصية ساعات بنضطر نضحي بحاجات كتير 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 بنلاقي وقت لنفسنا ولأصحابنا وعيلتنا، وحتي شغلنا من غير ما نيجي علي نفسنا، بنحس بسعادة أكبر وبنقدر نعمل كل حاجة أحسن وبنعملها براحةاكبرو و بنحس إن حياتنا جميلة وبنقدر نقدر كل اللحظات الحلوة. وبنكون كمان اقل عرضه إن يجلنا أمراض مقدم (1): ياااه لدرجادي مقدم (2): طبعاا. كل دا بينعكس علينا في شغلنا ، مقدم (1): كل الفكره اننا مش لازم نيجي على حاجه قصاد حاجه وأوقات كتير بنبقى محتاجين نستغنى عن حاجات في مقابل اننا نكسب حاجات تانيه ووقتها بيبقى الاحسن لينا اننا مانفكرش في الحاجات اللي استغنينا عنها لاننا اكيد هنتعوض في المقابل.

Summarized by © lakhasly.com