

يقدمه لكم قسم الاذاعة والتلفزيون بكلية الاعلام جامعه القاهرة، 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 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): تفكر في ناس زينا كده حاسين بالنتشت 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 يبجي 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 أخذتتش 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 بنسى 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 ومش عارفين نرتب يومنا كويس، هنلاقي نفسنا بنضيع وقت كثير في حاجات مش مهمة، مقدم (1): فعلا. 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): تفكر ليه التوازن بين الشغل والحياة مهم أوي؟ مقدم (1): لأن لما بنلاقي وقت لنفسنا ولأصحابنا وعيلتنا، وحتى شغلنا من غير ما نيجي 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 يجلسنا أمراض مقدم (1): ياااه لدرجادي مقدم (2): طبعا. كل دا بينعكس علينا في شغلنا ، مقدم (1): كل الفكره اننا مش لازم نيجي على حاجه قصاصد حاجه 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