



## إدارة الوقت

### إرشادات للمدرب

- هذا البرنامج موجه للطالب (( من الصف الرابع وحتى الصف الثالث ثانوي ))
- الأعداد الكبيرة يناسبها الأسلوب التدريبي (( المحاضرة ))
- يمكن دعم اسلوب المحاضرة بأسلوب آخر أثناء التنفيذ (( اسلوب النقاش ))
- لا تترك مجالاً لتشعب النقاش وتوسيعه
- النشاطات المصاحبة وضعت أثناء التدريب بأسلوب ورش العمل من خلال المجموعات
- إن استخدام أكثر من اسلوب تدريبي أثناء الجلسات التدريبية وبشكل فعال يثري العمل ويبعد الملل
- والسأم مثل ( العصف الذهني ، تمثيل الأدوار ، حلقات النقاش ، ..... )
- لا تحرص على الإنجاز بلا ثمره
- لا تستمر بالعبء بجلسة متواصلة لأكثر من خمسة وأربعون دقيقة
- تحتاج لأربع جلسات تدريبية لتنفيذ الحقيبة بأسلوب المحاضرة وما سواها يترك بحسب الأسلوب التدريبي للمدرب والوقت المتاح

### أهداف هذه البرنامج

يتوقع – بإذن الله – أن تتحقق الأهداف التالية :

- ١- الإدراك التام لأهمية الوقت .
- ٢- حفز الهمة للاستفادة القصوى من الوقت .
- ٣- البدء الحقيقي بتنظيم الوقت .
- ٤- التعرف على مضيعات الأوقات وكيفية التعامل معها .
- ٥- التعرف على موفرات الأوقات والاستفادة منها .

البورد الذهبي العالمي  
للتدريب والاستشارات





# INTERNATIONAL GOLDEN BOARD FOR TRAINING AND CONSULTANCIES

(تمرين جماعي)

نشاط رقم ( ١ )

الزمن : ١٥ دقيقة

مستعيناً بما وهبك الله من ملكة حفظ وإمكانات وبالتعاون مع أفراد مجموعتك  
سؤال : أذكر آية كريمة وحديث شريف تناقش أهمية الوقت ؟

الجواب :



البورد الذهبي العالمي  
للتدريب والاستشارات



## أهمية هذا الموضوع

- تنامي الاهتمام مؤخراً بإدارة الوقت فصرنا نسمع أو نقرأ كثيراً من العناوين التي تتحدث عن هذا الموضوع ..... بل إن كثيراً من المؤسسات ترسل مديريها لأخذ دورات في إدارة الوقت .
  - والقضية ليست وليدة العصر : بل إن الاهتمام بالوقت شأن العقلاء في كل العصور السابقة .
  - والقضية ليست وليدة الغرب : بل إن أصل القصيدة ( الاهتمام بالوقت ) مؤصل في شريعتنا وأسمع لهذه الشواهد .
- في القرآن الكريم :**
- جاء ذكر الوقت وأجزائه كثيراً في موضع القسم في مطالع سور القرآن
  - ولا يقسم الله إلا بعظيم وقد أقسم بالتالي :  
( والفجر- والضحى- والصبح- والليل- والعصر .... )
- وقد ذكر الله سبحانه في القرآن موقفين للإنسان يندم فيهما أشد الندم على ضياع الوقت حيث لا ينفع الندم :  
١- ساعة الاحتضار : يقول الكافر في هذه الساعة الأليمة كما في قوله تعالى : (( حتى إذا جاء أحدهم الموت قال رب ارجعوني لعلي أعمل صالحاً فيما تركت.... ))
  - ٢- في الآخرة : (( قال كم لبثتم في الأرض عدد سنين ، قالوا لبثنا يوماً أو بعض يوم فسأل العادين ، قال إن لبثتم إلا قليلاً لو أنكم كنتم تعلمون )) ، وقال صلى الله عليه وسلم : (( ليس يتحسر أهل الجنة على شيء إلا على ساعة مرت بهم . لم يذكروا الله عز وجل فيها )) .

## ● وفي السنة :

- قال عليه الصلاة والسلام : " ( نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس : الصحة والفراغ ) "
- الكثير من الناس مغبون في الوقت ، والقليل موفق .
- فما الغبن ؟ الغبن : أن يشتري الإنسان شيئاً بأضعاف ثمنه .
- لو اشتريت أرضاً بسعر واكتشفت أن البائع باعها عليك بضعفين عن سعر السوق فماذا تفعل .
- هكذا هم الفارغون يبيعون أوقاتهم مغبونين .



البورد الذهبي العالمي  
للتدريب والاستشارات



### ● أما علماء الإسلام فشأنهم مع الوقت عظيم :

١. قال الإمام الحسن البصري رحمه الله : (( أدركت أقواماً كان أحدهم أشح على عمره منه على درهمه )) .
٢. قال عمر بن الخطاب : (( إني لأكره أن أرى أحداً سبهلاً ( أي فارغاً ) لا في عمل دنيا ولا في عمل آخرة )) .
٣. كان البخاري رحمه الله : يقوم في الليل أكثر من عشرين مرة لكتابة ما يرد لخاطره أثناء كتابة الحديث .
٤. كان بعض السلف يطحنون الكعك ويشربونه مع الماء حتى لا يأخذ وقت الأكل منهم الشيء الكثير (كما يفعل بعضنا) .
٥. بعض السلف اشترى سمكاً ليأكله ومع اهتمامه في البحث مضى على السمك ثلاثة أيام حتى فاحت رائحته .
٦. عن عبد الرحمن بن تيمية قال عن أبيه : ( كان الجد إذا دخل الخلاء يقول لي: اقرأ في هذا الكتاب وارفع صوتك حتى أسمع ) . وهذا غريب جداً، فحتى الحمام يستغلون جلوسهم فيه .
٧. قال الخطيب البغدادي في إسماعيل بن إسحاق : (( ما دخلت عليه قط إلا ورأيت وفي يده كتاب ينظر فيه ، أو يقلب الكتب لطلب كتاب ينظر فيه أو ينفق الكتب )) .
٨. وكان أبو نعيم الأصفهاني : تقرأ عليه الكتب وهو في الطريق يمشي .
٩. قال ابن عقيل : (( إني لا يحل لي أن أضيع ساعة من عمري حتى إذا تعطل لساني عن مذاكرة أو مناظرة ، وبصري عن مطالعة ، أعملت فكري في حال راحتي وأنا منطرح ، فلا انهض إلا وقد خطر لي ما أسطره وإني لأجد من حرصي على العلم وأنا في عشر الثمانية أشد مما كنت أجده وأنا ابن عشرين سنة )) .
١٠. روى البيهقي عن عبد الله بن الزبير رضي الله عنهما قال : أشرف شيء في الدنيا البطالة . وقد علق على هذا القول العلامة المناوي في فيض القدير قائلاً : وذلك أن الإنسان إذا تعطل من عمل يشغل باطنه بمباح يستعين به على دينه كان ظاهره فارغاً ، ولم يبق قلبه فارغاً ، بل يعيش فيه الشيطان يبيض ويفرخ فيتوالد فيه نسله توالداً أسرع من توالد كل حيوان .

### ● والعرب عموماً كانت تعطي الوقت قيمة ولذا شاعت الأمثال التالية :

- الوقت من ذهب .
- الوقت هو الحياة .
- الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك .



البورد الذهبي العالمي  
للتدريب والاستشارات

# INTERNATIONAL GOLDEN BOARD FOR TRAINING AND CONSULTANCIES



(تمارين جماعي)

نشاط رقم ( ٢ )

الزمن : ١٥ دقيقة

حاول بالتعاون مع أفراد مجموعتك أن تجيب على هذا التساؤل  
سؤال : هل الوقت يُدار أو يدور؟

الجواب : ..... : التعليل

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



البورد الذهبي العالمي  
للتدريب والاستشارات



منطقياً الوقت لا نملك إبقافه فكيف نديره ؟  
والحقيقة أن  
الأمر الذي نملكه أننا نحسن استغلال الوقت وهو سائر

كلنا يدرك أن الوقت يمضي سريعاً ، ولكننا لا نشعر به  
..... تُرى كم نقضي من عمرنا في أنشطتنا الروتينية  
اليومية؟!  
الجواب في هذه الدراسة التي أجريت على أناس متوسط  
أعمارهم ستين عاماً؟  
فكانت النتيجة كالتالي :

م	النش	الوقت الكلي
١	ربط الأحذية	٨ أيام
٢	انتظار إشارات المرور	شهر
٣	تنظيف الأسنان بالفرشاة	٣ شهور
٤	الوقت الذي تقضيه في الحمام	٦ شهور
٥	قراءة الكتب	سنتان
٦	وقت الأكل	٤ سنوات
٧	اكتساب الرزق	٩ سنوات
٨	النوم	٢٠ سنة

- سواء اتفقنا مع هذا الجدول أو اختلفنا ، إلا أننا ندرك جيداً أن الوقت يمضي سريعاً ولا يمهلنا لاستغلاله،
- إن من مقاييس تقدم الأمم ، وازدهار حضارتها ونهضتها هو حسن استغلالها لوقت أفرادها وإدارتهم له .
- إن إنتاجية العامل الأمريكي أو الياباني تزيد كثيراً عن إنتاجية العامل في الدول النامية التي تبلغ في آخر الإحصائيات ٣٦ دقيقة فقط في اليوم!؟

البورد الذهبي العالمي  
للتدريب والاستشارات





### هل تعلم

- إن إضافة ١٥ دقيقة كل يوم ، تعني إضافة ١٣ يوم عمل كل عام .
- وإذا أضفت ٣٠ دقيقة كل يوم فأنت تضيف ٢٦ يوم عمل كل عام .
- إن هذا يعادل شهراً جديداً من العمل كل عام .
- أن معظم الناس يقضون في الأعمال الروتينية من ٣٠ إلى ٦٥ % من أوقاتهم .

والحقيقة التي لا يختلف عليها اثنان أن كل واحد منا لديه نفس المقدار من هذه المادة الثمينة (( الوقت )) فكلنا يملك في اليوم ٢٤ ساعة وفي الأسبوع ١٦٨ ساعة ولا نستطيع التغيير في زيادته أو نقصان

### لماذا إدارة الوقت؟

#### ثانياً :

- ◆ لتنفيذ المهام والأعمال المهمة بأقل جهد وأقصر وقت، حتى يتبقى لنا وقت للإبداع والتخطيط، وللراحة والاستجمام .
- ◆ لتحديد الأولويات ، وإنجاز أهم الأعمال في حياتنا .
- ◆ للاستفادة من الوقت الضائع ، واستغلاله جيداً .
- ◆ للتغلب على الإجهاد والإحباط اللذان يقللان من كفاءة العمل .



البورد الذهبي العالمي  
للتدريب والاستشارات



# INTERNATIONAL GOLDEN BOARD FOR TRAINING AND CONSULTANCIES

(تمرين فردي)

نشاط رقم ( ٣ )

الزمن : ١٠ دقائق

هل أنت ممن يرددون هذه العبارات

العبرة	نعم / لا
ليس لدي وقت	
أنا مضغوط في العمل	
الواجبات أكثر من الأوقات	
كلنا لا يملك وقتاً ينفقه في التخطيط للمستقبل	
لا راحة في هذه الحياة	
لا وقت عندنا للأسرة والأولاد.. ولا وقت عندنا لأنفسنا	
الأهل والأولاد لا يجدون من وقي ما يكفي	
((كنت مشغولاً جداً)) عبارة اعتذار ترددها عندما تكتشف أنك لم تنجز عا مهما كان يجب عليك إنجازها.	
لا أجد وقتاً لحفظ القرآن .. فأنا مشغول جداً	
لا أجد وقتاً لقراءة الصحف وكتب الثقافة العامة .	

كلما زادت هذه العبارات على ألسنتنا ، كلما كنا بحاجة إلى أن نتقن مهارة إدارة الوقت



البورد الذهبي العالمي  
للتدريب والاستشارات





## (( العمر الحقيقي والعمر الإنتاجي ))

يقول الأستاذ / محمد بن إبراهيم النعيم في كتابه القيم : ( كيف تطيل عمرك الإنتاجي ) ١٤١٧ هـ :  
إن عمر الإنسان المسلم في حياته عمران :

- العمر الحقيقي.

- العمر الإنتاجي.

**العمر الحقيقي** : فهو السنوات التي يعيشها الإنسان من ولادته حتى وفاته أي الكينونة الرمائية المادية في حياة الإنسان.

**والعمر الإنتاجي** : فهو مقدار ما حقق الإنسان من إنجازات وما كسب من حسنات في وسط عمره الحقيقي.

## (( طرفه ))

جبر رجل عربي زار بلداً في أوروبا فأغراه مكان أرضه خضراء . ووجد فيه ألواحاً بأسماء أشخاص مكتوب فيها (جون) عمره ٦٠ عاماً وعاش ١٠ سنوات ، (سميث) عمره ٥٠ عاماً وعاش ٢٠ سنة فسأل عنها فقالوا له: هذه مقبرة ، وكل إنسان له عمره الحقيقي وهي أيامه في هذه الحياة ، وأيام السعادة فقط هي الأيام التي عاشها . فقال لهم إذا مات فاكتبوا على قبوري : هذا جبر من بطن أمه للقبر.

## الحياة ذات المعنى

إن تحديك لأهداف بنفسك ، والسعي لتحقيقها يعتبر خطوة كبرى نحو تحقيق الذات ، والحياة ذات المعنى .  
فمن الآن حدد أهدافك في الجوانب المتعددة ، أبدأ في التخطيط لتحقيقها .  
وتذكر : أن النجاح مرتبط بالجزء الخاص بتحديد الأهداف في عملية إدارة الوقت.



البورد الذهبي العالمي  
للتدريب والاستشارات



## (( دراسة عن التسعينيين :))

● جاء في كتاب نظرات في مسألة الزعافه (جون س ماكسويل) ما يلي : ((

أجرى الدكتور (أنتوني كامبولو) دراسة سيكولوجية أجراها على خمسين رجلا ممن تجاوزوا ( ٩٥ ) من عمرهم وكان عليهم أن يجيبوا على سؤال واحد ، وهو :

**ما الذي ستفعله بشكل مختلف لو أتاحت لك الفرصة كي تعيش حياتك من جديد ؟**

تعددت الإجابات .. لكن ثلاثة أجوبة كانت تهيمن على نتائج الدراسة وهي :

- لو أتاحت لي الفرصة كي أعيش حياتي من جديد : لفكرت أكثر !!
- لو أتاحت لي الفرصة كي أعيش حياتي من جديد : لجازفت أكثر !!
- لو أتاحت لي الفرصة كي أعيش حياتي من جديد : لفعلت شيئاً أكثر جدارة من بعدي !!

## ● \*إحصائيات وأرقام :

في إحصائية نشرت وجد أن وقت الإنسان يمكن تقسيمه خلال عام كالتالي :

- ➔ عدد ساعات السنة ٨٧٦٠ ساعة
- ➔ يطرح منها للتنقلات ٤٨٨ ساعة
- ➔ ويطرح منها للأكل ١٠٩٥ ساعة
- ➔ ويطرح منها لتغيير الملابس ٣٦٥ ساعة
- ➔ ويطرح منها للنوم ٢٩٢٠ ساعة
- ➔ ويطرح منها للعمل ١٩٥٢ ساعة

**فكم يبقى لنا ؟**

- ➔ ويكون الباقي من الساعات ١٩٤٠ ساعة
- ➔ وهذه تساوي ٨١ يوما ، أي ٢٢% من السنة فقط .

## \*وفي دراسة محلية :

وفي دراسة أجريت في السعودية على فئة الشباب وجدوا أنهم يقضون أوقاتهم كالتالي :-

- ➔ الجلوس أمام التلفزيون ١٠٠٠ ساعة
- ➔ الأكل ما بين ٥٠٠ - ٨٠٠ ساعة
- ➔ الصلاة ٥٠٠ ساعة
- ➔ النوم ما بين ٢١٠٠ - ٣٥٠٠ ساعة

البورد الذهبي العالمي  
للتدريب والاستشارات



# INTERNATIONAL GOLDEN BOARD FOR TRAINING AND CONSULTANCIES



(نشاط جماعي)

نشاط رقم ( ٤ )

الزمن : ١٥ دقيقة

بالتعاون مع أفراد مجموعتك حاول أن تحصى أكثر مضيعات الأوقات

أشهر مضيعات الأوقات هي :

- ..... ( ١ )
- ..... ( ٢ )
- ..... ( ٣ )
- ..... ( ٤ )
- ..... ( ٥ )
- ..... ( ٦ )
- ..... ( ٧ )
- ..... ( ٨ )
- ..... ( ٩ )
- ..... ( ١٠ )
- ..... ( ١١ )
- ..... ( ١٢ )
- ..... ( ١٣ )
- ..... ( ١٤ )
- ..... ( ١٥ )



البيور الذهبى العالمى  
للتدريب والاستشارات



## أكبر مضيعات للوقت

- ١- المعوقات الهاتفية.
- ٢- الزوار غير المتوقعين.
- ٣- الاجتماعات المجدولة وغير المجدولة.
- ٤- الأزمات.
- ٥- عدم وجود أهداف و أولويات ومواعيد الإنجاز.
- ٦- مكاتب مزدحمة وعدم تنظيم شخصي.
- ٧- تفويض غير فعال وتدخل في الروتين والتفاصيل.
- ٨- محاولة إنجاز الكثير بسرعة وتقدير الوقت اللازم بدون واقعية.
- ٩- عدم وجود الاتصالات أو عدم وضوح الإرشادات.
- ١٠- معلومات غير ملائمة أو غير دقيقة أو متأخرة.
- ١١- التردد والتأجيل أو التسويف.
- ١٢- عدم القدرة على القول (( لا )) .
- ١٣- مسؤولية وسلطة مضطربة.
- ١٤- ترك المهام قبل إنجازها.
- ١٥- نقص الانضباط الذاتي.



البورد الذهبي العالمي  
للتدريب والاستشارات

# INTERNATIONAL GOLDEN BOARD FOR TRAINING AND CONSULTANCIES



(نشاط جماعي)

نشاط رقم ( ٥ )

الزمن : ١٥ دقيقة

بالتعاون مع أفراد مجموعتك حاول أن تحصي بعضاً من موفرات الوقت

..... ( ١ )  
..... ( ٢ )  
..... ( ٣ )  
..... ( ٤ )  
..... ( ٥ )  
..... ( ٦ )  
..... ( ٧ )  
..... ( ٨ )  
..... ( ٩ )  
..... ( ١٠ )  
..... ( ١١ )  
..... ( ١٢ )  
..... ( ١٣ )  
..... ( ١٤ )  
..... ( ١٥ )



البورد الذهبي العالمي  
للتدريب والاستشارات



## موفرات الوقت :

هناك أعمال و مهارات لو أتقنتها فإنك ستوفر وقتاً كثيراً .....

- ◆ التخطيط السابق لأي عمل قبل البدء به.
- ◆ تحديد مواعيد نهائية للأعمال.
- ◆ الروح الإيجابية للتعامل مع العوائق والمشاكل.
- ◆ التفويض الفعال.
- ◆ أن أقول (لا) للعمل الخارج عن خطتي وأهدافي.
- ◆ العلاقات الجيدة مع الرؤساء والمرووسين وأصحاب الخدمات الفنية والاجتماعية
- ◆ مكتب منظم .
- ◆ ملفات وأرشيف منظم.
- ◆ القراءة السريعة.
- ◆ البداية المنظمة الواضحة للعمل ( الموعد المحدد للبداية وحسب الخطة).
- ◆ استعمال الكمبيوتر.
- ◆ استعمال جداول الوقت.

### **تحديد الأولويات:**

كثير من الناس يعجزون عن أمرين مهمين هما :

- ١ - التفكير والتأمل .
  - ٢ - تحديد الأهداف والأولويات
- رغم أن النجاح الحقيقي يعني إنجاز الأهداف المقررة سلفاً .  
إن الفاعلية والكفاءة ليست في العمل وقتاً طويلاً ، أو في إنجاز الكثير من الأمور ، أو مواجهة  
الأمور العاجلة ، والاستجابة لها . بل في استغلال الوقت المتاح في تحقيق ما تستطيع من  
الأولويات.

البورد الذهبي العالمي  
للتدريب والاستشارات

