



المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

جامعة نجران

كلية العلوم والآداب بشروعه

قسم الدراسات الإسلامية

استراتيجية إدارة الوقت بفاعلية

إعداد وتقديم:

د/إيمان الشحات مصطفى

أستاذ الفقه المقارن المساعد

١٤٣٩ - ١٤٤٠ هـ

نشاط

كل شخص يخبرنا باسمه
بصوت عال
مرفقا بصفة
تبدأ بذات الحرف الذي يبدأ به
أسمه

توقعات المشاركين



دَقَاتُ قَلْبِ الْمَرْءِ قَائِلَةٌ لَهُ
إِنَّ الْحَيَاةَ دَقَائِقُ وَثَوَانِي
فَارْفَعْ لِنَفْسِكَ بَعْدَ مَوْتِكَ ذِكْرَهَا
فَالذِّكْرُ لِلْإِنْسَانِ عُمُرٌ ثَانِي

أحمد شوقي



أهداف البرنامج

- ❖ أهمية الوقت وخصائصه .
- ❖ مفهوم الإدارة الفعالة للوقت .
- ❖ لماذا نريد أن ندير الوقت ؟
- ❖ الوقوف على مدى ادارتى للوقت .
- ❖ استراتيجيات معرفة مضيعات الوقت
- ❖ معوقات الاستثمار الأمثل للوقت .
- ❖ استراتيجيات إدارة الوقت بفاعلية .

بسم الله الرحمن الرحيم

إدارة الوقت من الموضوعات الأساسية في ميادين إدارة الأعمال ، فالوقت حياة إذا ضاع وقتك ضاعت حياتك ، فيجب على الانسان أن يستفيد منه بشكل جيد ، ليجعل حياته أكثر انتاجية وفعالية خاصة أنه محاسب عليه في الآخرة .

موضوع إدارة الوقت له أبعاد أكبر مثل (تنظيم الأهداف في الحياة ، برمجة العمر ، الإرادة) حيث أن بدونها يصبح أمر إدارة الوقت هامشيا .

احترام الوقت معيار لتقدم وازدهار الأمم ، وأعنى
بالتقدم : انجازات كثيرة في أقصر وقت ممكن .

مثال

اليابان بعد هزيمتها في الحرب العالمية الثانية ١٩٤٥
رفعت شعار العمل حتى صارت ١٩٩٩ من أكثر الأمم
تقدم وحضارة ، وحصل لها فائض في الميزانية يقدر ١١٠
مليار ين ، قامت بتوزيعه كمساعدات للدول.



أهمية الوقت

الوقت في القرآن

(والعصر، إن الإنسان لفي خسر، إلا الذين آمنوا وعملوا الصالحات وتواصوا بالحق وتواصوا بالصبر).
(والفجر، وليال عشر، والشفع والوتر، والليل إذا يسر)
(والشمس وضحاها، والقمر إذا تلاها، والنهار إذا جلاها، والليل إذا يغشاها)
(والليل إذا يغشى، والنهار إذا تجلى)
(والضحى، والليل إذا سجى)
(كلا والقمر، والليل إذ أدبر، والصبح إذا أسفر)
(اقرأ كتابك كفى بنفسك اليوم عليك حسيبا)

صدق الله العظيم

الوقت في السنة النبوية

قد أكدت السنة هذا المعنى ، فقال الرسول صلى الله عليه وسلم " لن تزولا قدما عبد حتى يسأل عن عمره فيما أفناه ، وعن شبابه فيما أبلاه "

وقال أيضا " نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس ، الصحة والفراغ "

أى أن كثير من الناس لا يحسن استغلالهما ، فهذه حقيقة أخبر بها الرسول ص ويجب التعامل معها .

أهمية الوقت

⌚ يقول أبو بكر الصديق رضي الله عنه في وصية لعمر بن الخطاب رضي الله عنه: «إن لله حقاً بالنهار لا يقبله بالليل وله في الليل حق لا يقبله بالنهار».

قِيَمَةُ الْوَقْتِ

«إِضَاعَةُ الْوَقْتِ أَشَدُّ مِنَ الْمَوْتِ؛
لَأَنَّ إِضَاعَةَ الْوَقْتِ تَقْطَعُكَ عَنِ
اللَّهِ وَعَنِ الدَّارِ الْآخِرَةِ، وَالْمَوْتُ
يَقْطَعُكَ عَنِ الدُّنْيَا وَأَهْلِهَا، وَالدُّنْيَا
مَنْ أَوَّلِهَا إِلَى آخِرِهَا لَا تُسَاوِي غَمًّا
سَاعَةً فَكَيْفَ بَغَمِّ الْعُمُرِ.»

[«فوائد الفوائد» لابن القيم: (٤٥٨)]

www.ajury.com

وتختلف أهمية الوقت باختلاف العناصر التالية :-

الظروف الاجتماعية :-

وتشمل الاختلافات الرئيسية في العادات والتقاليد والمعتقدات والأعراف ومستوى الخدمات الصحية والاجتماعية المتوفرة وما يترتب عليها من ارتفاع متوسط عمر الفرد ونظرته للحياة.

الظروف الاقتصادية :-

وتشمل المستوى الاقتصادي لأي مجتمع ومعدل دخل الفرد وسبل إنفاقه والسلوك الاقتصادي للفرد والمجتمع، والمجتمعات التي تتمتع بمستوى اقتصادي مرتفع يلقي فيها الوقت اهتماماً أكبر من غيرها.

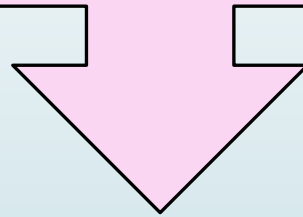
المستوى التعليمي :-

ويشمل درجة التطور التعليمي في المجتمع كنسبة الأمية ، والأعداد في مراحل الدراسة المختلفة ، ونسبة حملة الشهادات العليا وعليه فالمجتمعات التي تتمتع بمستويات تعليمية مرتفعة تعطي اهتماماً أكبر بالوقت.

التطور التكنولوجي :-

ويتناول درجة التكنولوجيا المستخدمة من قبل الفرد والمجتمع وعليه فارتفاع كلفة التكنولوجيا وضرورة زيادة كفاءة استخدامها يقودا الى الاهتمام بعامل الوقت.

خصائص الوقت



أعلى ما يملك
الإنسان

لا يمكن
تعويضه

مورد محدود

نبض حياة

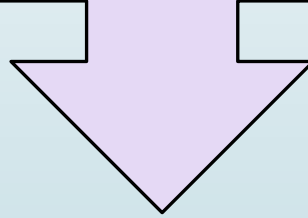
ما مضى منه لا
يعود

يمضي سريعا

لا يحترم أحد

استغلاله يزيد من
قيمه

لماذا نريد أن ندير الوقت ؟



انجاز
الأهداف

استغلال
أمثل لليوم

قضاء وقت
أكبر لتطوير
الذات

التحسن
بشكل عام
في حياتك

قضاء وقت
أكبر
للترفيه

تحسين
الانتاجية
بشكل عام

تقليل عدد
الأخطاء

تحسين
نوعية
العمل

مفهوم الإدارة الفعالة للوقت

استفادة من الوقت الضائع
ومحاولة استغلاله جيدا

إدارة الأعمال

إدارة ذات

محاولة لترويض الوقت
وفرض سيطرتنا عليه

التغلب على الاجهاد
والاحباط الذى يقلل
من كفاءة العمل

مفهوم الوقت

هناك آراء واختلافات حول مفهوم الوقت وتتعدد تعريفات الإدارة للوقت ولكنها كلها تؤدي إلى نفس المضمون وهو القدرة على إنجاز الأعمال بشكل منسق ومنظم وفعال وتحقيق الأهداف بأقل التكاليف أي الاستغلال الأمثل والفعال لكل الإمكانيات المتاحة للإدارة. والوقت هو أول هذه الإمكانيات ومفهوم إدارة الوقت مفهوم شامل ومتكامل وصالح لكل الأزمنة ولقد ارتبط هذا المفهوم بالعمل الإداري

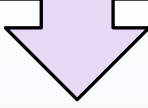
أن الإدارة الصحيحة لوقتك تضيف إلى حياتك ساعات
أطول إذا أحسنت استغلال الأوقات الضائعة في حياتك ؟ !!

إن إضافة 15 دقيقة كل يوم تعني إضافة 13 يوم عمل كل عام .

أن إضافة 30 دقيقة كل يوم تعني إضافة 26 يوم عمل كل عام .

إن هذا يُعادل شهراً جديداً من العمل كل عام

الوقوف على مدى إدارتي للوقت



كيف أعرف مدى
استفادتي للوقت؟



ما هي افتراضاتك عن الوقت ؟

تمرين ١

الهدف منه

معرفة افتراضاتك عن الوقت وهل

هي صحيحة أم لا ؟

ما هي افتراضاتك عن الوقت ؟

الاجابات الصحيحة

١-٣-٥-٨-١٠-١١-١٥

ما هي افتراضاتك عن الوقت ؟

١٥ - ١٤ ممتاز .

١٢-١٣ جيد .

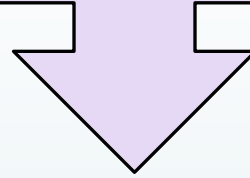
١٠-١١ مقبول .

أقل من ١٠ ضعيف

تمرین ۲

أكثر من ٩٠ يدير وقته بفاعلية
من ٧٥ الى ٨٩ في طريقه إلى إدارة وقته
من ٥٥ الى ٧٤ لديه مشاكل
أقل من ٥٥ الوقت يديره .

استراتيجيات معرفة مضيعات الوقت



حددي من وجهة نظرك
مضيعات وقتك

استراتيجيات معرفة مضيعات الوقت

عمل سجل يومي لمدة أسبوع ، تدون فيه الاعمال بالتفصيل
يصمم جدول مقسم بالساعات والاعمال لتوضيح مقدار
الوقت المهدر

يحلل الجدول ونبحث عن عوامل تبديد الوقت ونعمل على
إزالتها

مقولة أنا مشغول ولا وقت عندي للتنظيم خطأ
أشبه بالخطاب .

مضيعات الوقت وخطوات التنظيم



مقاطعات الآخرين
وإشغالهم

التكاسل

مضيعات الوقت

عدم القدرة
على قول لا

عدم التنظيم
الشخصي

التأجيل، التردد،
القرارات السريعة

محاولة القيام بأمر
كثير في وقت واحد

المقاطعات الهاتفية

ترك المهام
دون إنجاز

نقص الانضباط الذاتي

معوقات استثمار الوقت

بيئية واجتماعية

الزيارات
المفاجئة

البيئة المحيطة

اختلف تقدير
الآخرين للوقت

حجم علاقتنا
الاجتماعية

إدارية

عدم ترتيب
الأولويات

ضعف التخطيط
الجيد

التسرع في
اتخاذ القرارات

قله المعلومات
وسوء توظيفها

شخصية

عدم المتابعة
اليومية

كثرة الأعمال
والمشاكل

الحالة الصحية

الاكثار من
النوم

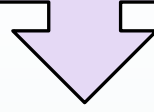
A close-up photograph of a hand holding a small, white, round alarm clock. The clock has a white face with black numbers and hands. The hand is positioned behind the clock, with fingers visible. The background is a plain, light gray.

**أمور ستساعدك
على إدارة وقتك
بشكل أفضل**

Instagram /esthdaf

استهداف

استراتيجيات إدارة الوقت بفاعلية



المتابعة

التنفيذ

التخطيط

التخطيط

إعداد قائمة الأعمال اليومية

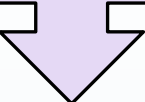
- ضع خطتك الأسبوعية في متناول يدك أثناء الإعداد .
- ضع قائمتك في نفس الوقت من كل يوم .
- لا تضع أكثر من قائمة (صغيرة) .
- أعد قائمتك الخاصة التي تناسبك .
- اكتب كل نشاطاتك في القائمة .
- قسم وقتك على مهامك حسب الأولوية (قاعدة ٨٠/٢٠)
- أجمع النشاطات المتشابهة والمتوازية .
- خصص لكل مهمة وقتاً محدداً لإنجازها .

التنفيذ

إن مرحلة التنفيذ والإدارة للخطة التي أعدتها
هي المحك الفعلي الذي يمكن أن ينتقل بك
فعلا من العشوائية إلى الحياة العملية المنظمة
والمرتبة

العبرة ليست بالخطط المتقنة دون تنفيذها ، بل
لابد من توازن بين التخطيط والتنفيذ .

نصائح عامة في التنفيذ



تعامل جيداً مع
مضيعات الوقت

لا تسوف

ابدأ في انجاز
مهامك

نصائح عامة في التنفيذ

ابدأ بالمهام
الصعبة

قلل من الاعمال
الروتينية

اجعل أهم نشاطاتك
في ساعة الذروة

نصائح عامة في التنفيذ

خذ على نفسك
عهد

ضع وقتا لانتهاء
كل مهمة

اجعل لنفسك حافز

نصائح عامة في التنفيذ

اسأل عن
مشكلات التأجيل

شجع نفسك

تعرف جيدا على
مهامك

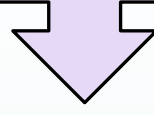
نصائح عامة في التنفيذ

لا تخف من
الخطأ

لا تنتظر نتائج
مثالية

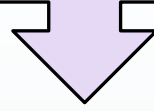
لا تقلق

المتابعة والمراقبة



إن الرقابة هي مقارنة ما سبق
تخطيطه بما تم انجازه بهدف
تحديد الانحرافات والاستفادة من
الايجابيات وتجنب السلبيات ووضع
مقترحات لعلاجها .

صفات الرقابة الفعال



• لعلاج أى قصور قبل فوات الاوان •

فورية

• يجب أن تستمر دون انقطاع •

دورية

• لا تستهلك من الوقت والجهد ما يفوق
العائد المتوقع منها

اقتصادية

معلومة هامة مبدأ إعادة التحليل

العادات السيئة تعود سريعا خاصة إذا وجدت صعوبات في تنفيذ الخطة اليومية

فلا بد من إعادة تحليل للوقت من ٣ الى ٦ شهور

وبعد ٤-٦ أسابيع من بداية خطتك ، تابع

موضوعاتك أيها تتصرف فيها بشكل جيد ، وأيها

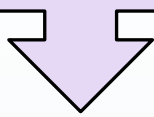
بحاجه الى تدريب

"أنت بحاجة بما لا يقل عن 21 يوماً
من المتابعة والمحاسبة لإتقان مهارة تنظيم الوقت"

21 Day Follow-Up & Accountability

هذا ما تقوله إحدى الشركات المتخصصة فقط في تقديم
دورات إدارة الوقت والتي تمتد لـ 21 يوماً (priacta)

مراجع



مهاره إدارة الوقت ، إبراهيم على ربابعة
فن إدارة الوقت د / محمد أكرم العدلوني وآخرون
إدارة الوقت ، إبراهيم الفقى .
موقع الالوكة .

الوقت...

حديث ابن عباس رضي الله عنهما قال،
قال رسول الله صلى الله عليه وسلم
لرجل وهو يعظه، ((اغتنم خمساً قبل
خمس، شبابك قبل هرمك، وصحتك قبل
سقمك، وغناك قبل فقرك، وفراغك قبل
شغلك، وحياتك قبل موتك))



والآن عِشْ كل لحظة كأنها آخر لحظة في حياتك، عِش
بالإيمان، عِش بحبك لله عز وجل، والتطبع بأخلاق الرسول صلى
الله عليه وسلم، عِش بالكفاح، عِش بالأمل، عِش بالصبر، وقدر
قيمة الحياة.

سُبْحَانَ رَبِّيَ الرَّبِّ الْعَظِيمِ
عَلِيِّ الْأَمْرِ سَلَامٌ
وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ
الْعَالَمِينَ

