

إدارة الوقت





مفهوم إدارة الوقت



هي استراتيجيات يلجأ إليها
الفرد لاستثمار الوقت
بأفضل شكلٍ ممكن لإنجاز
أعمال أكثر في وقت أقل،
وذلك من خلال وضع
الخطط، وتنظيم الأولويات





وقد قال النبي
صلى الله عليه وسلم:
"إن قامت الساعة وفي يد
أحدكم فسيلة فليغرسها"



فالوقت مورد ثمين وهو مادة الحياة، ويجب علينا أن
نبذل أقصى جهودنا لاستخدام الوقت لتحقيق أهدافنا
المنشود.



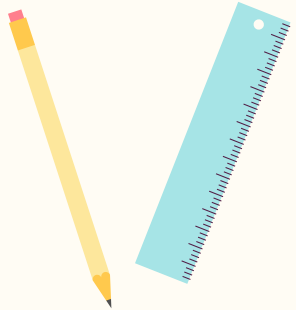
خصائص الوقت

خصائص الوقت من أهم ما يملك

الإنسان في حياته. سرعة انقضائه. ما

يذهب منه لن يعود إليك أبداً. استثماره

بشكل فعال يزيد من قيمته.



وسائل إدارة الوقت



الوسائل غير التقنية

وتسمى أيضاً بالشخصية، كالمفكرة
المكتبية، والذاكرة الشخصية،
والسكرتير الشخصي للمدير.



الوسائل التقنية

والمتمثلة بالحاسبات الآلية والمسجلات
الصوتية والماسح الضوئي والبريد
الإلكتروني والمفكرة الإلكترونية

أهمية إدارة الوقت



الشعور بالاستقرار العاطفي
والنفسي والاجتماعي.



التقليل من الأخطاء الممكن
ارتكابها، وحل العديد من المشاكل
بجهد أقل.



قضاء وقت أكبر مع العائلة
وفي الترفيه أو الراحة.

أهمية إدارة الوقت



تعزيز ثقة الفرد بقدراته والفخر
بالإنجاز الذي قدمه



تحقيق التطوير الذاتي والأهداف
الشخصية.



التخلص من الضغوطات مما
يؤدي الى السعادة والتفاؤل



طرق إدارة الوقت



تحديد المهام



يُحدِّد الفرد مهامه التي يُريد إنجازها،
ويضعها في قائمة تضمّ جميع الأعمال
المهمة، والعاجلة، والسريعة، والتي
يُمكن إنجازها خلال وقت قصير، ثمّ
الانتقال إلى المهام الأطول





الأولوية



يجب ترتيب المسؤوليات والمهام ضمن أولويات وتقسيمها حسب أهميتها، بحيث تكون الأولوية للأعمال الأكثر أهمية، والتي تعود بالفائدة على الفرد وعمله وفريقه بشكل أكبر





التنظيم



ينبغي أن يتجنّب الشخص لأنّها تخلق
بيئة غير مناسبة تؤدّي في النهاية إلى
عدم التمكن من إتمام المهام التي يُريد
تحقيقها؛ لذلك لا بدّ من تنظيم ملفات
العمل بشكلٍ مناسبٍ





الحزم



يجب أن يتّصف الفرد بالحزم بحيث
يرفض التعامل مع أيّ طلبات إذا
تعارضت مع أهدافه الرئيسية التي يُريد
تحقيقها أو تمنعه من إتمام أعمال أهم
لديه





تجنب المشتتات



يُفضّل الابتعاد عن المشتتات التي تهدر الوقت وتؤثّر في قدرة الفرد على تسليم المهام في الوقت المحدد لها، حيث من الممكن إتمام أعماله أولاً، ثمّ الانتقال إلى فعل شيء آخر





الاعتناء بالصحة



يؤدّي اعتناء الفرد بصحته عن طريق
النوم الجيد ليلاً، واتباع نظام غذائي
صحي، وممارسة التمارين الرياضية
بشكل يومي، إلى قدرته على تقسيم
وقته بشكل أفضل، وتحقيق أقصى
فائدة من استغلال الوقت



نصائح لإدارة الوقت



- ✓ عدم بدء يومك بدون خطة فعلية.
- ✓ لا تبدأ بالعمل في مكان غير مرتب.
- ✓ خذ استراحة للغذاء.
- ✓ أخذ قسط مناسب من النوم.
- ✓ تخصيص الوقت لكل جوانب حياتك.
- ✓ كن إيجابياً في تفكيرك.
- ✓ استمتع بكل عمل تقوم به.