

أولاً: طبيعة الوقت



أولاً
طبيعة
الوقت



طبيعة الوقت



الوقت هو أثمن ما نملكه في الحياة، بيد أننا نتفنن في إضاعته وقتله، والتفريط فيه.. غير عابئين بأننا في حقيقة الأمر نقتل أنفسنا، فالوقت هو الحياة كما يقولون.

وهناك ثمة خرافة منتشرة بين الناس، وهي (ليس لدينا وقت) فنجد من يقول: يومًا ما سأجد متسعًا من الوقت لإنجاز ما تأخر.. يومًا ما سأجد وقتًا يسمح لي بأخذ إجازة، أو لقضاء وقت أطول مع عائلتي، أو قراءة كتاب، أو ممارسة الرياضة، بل هناك من قال لي ذات يوم أن ٢٤ ساعة ليست فترة كافية لعمل ما أود عمله في اليوم الواحد! فهل بالفعل هناك مشكلة في عدد ساعات اليوم، وأن المتاحة لنا من الوقت لا يكفي لإنجاز المهام الملقاة على عاتقنا، أم أن المشكلة تكمن في عدم تنظيمنا للوقت، والتعامل معه بشكل احترافي؟

من الأشياء المسلّم بها أن كل فرد منا يمتلك ٢٤ ساعة في اليوم، الغني والفقير، السعيد والتعيس، رجل الأعمال وجامع القمامة.



وإن كنا نشترك جميعاً في مقدار ما نملك من الوقت، إلا أننا نختلف وبشدة عن الكيفية التي ننفق بها هذا الوقت.

في بحث قام به خير أمريكي في إدارة الوقت وجد أن الشخص العادي يقضي من عمره في الأنشطة الروتينية اليومية كالاتي:

إذا كان متوسط عمر الإنسان ستين عاماً؟

النشاط	الوقت الكلي
ربط الأحذية	٨ أيام
انتظار إشارات المرور	شهر
الوقت الذي تقضيه عند الحلاق	٣ شهور
تنظيف الأسنان بالفرشاة	٣ شهور
انتظار الحافلات (في المدن)	٥ شهور
الوقت الذي تقضيه في الحمام	٦ شهور
قراءة الكتب	ستتان
وقت الأكل	٤ سنوات
اكتساب الرزق	٩ سنوات
النوم	٢٠ سنة

ومما تضمنه البحث أن المرء يقضي يوميًا ٤ دقائق فقط في التحدث مع شريك حياته، ونصف دقيقة فقط في التحدث مع الأبناء.. وبناء على هذه الإحصائية أقول إن الشخص الذي يصل عمره إلى ٨٠ عامًا سيقتضي فقط ٢٤٠ ساعة أي ١٠ أيام فقط في الحديث مع أبنائه.

ما المفزئ من هذه الإحصائية؟



ما أود قوله والتأكيد عليه، هي أن مشكلتنا الأساسية ليست في عدم وجود وقت كافٍ لتحقيق ما نريد فعله، وإنما في عدم استغلالنا الوقت بشكل أمثل وصحيح لعمل ما يجب عمله.

إن التحرر من خرافة عدم وجود الوقت الكافي، هي أولى المحطات التي تنطلق منها إلى حياة منظمة، واستغلال أمثل لوقتك، وللحياة بشكل عام! فالوقت كالحديد، بقدر ما تبذل من جهد في إدارته وتنظيمه واستغلاله، بقدر ما تزداد قيمته.

ما هي قيمة قضيب من الحديد؟!

❖ قضيب خام من الحديد: يساوي ٥ دولارات.

❖ قضيب صنع على شكل نعل حصان: يساوي ١١ دولار.



- ❖ قضيب صنع على شكل إبر: يساوي ٣٥٥ دولار.
- ❖ قضيب صنع على شكل سكاكين: يساوي ٢٢٨٥ دولار.
- ❖ قضيب صنع على شكل زنبركات ساعات: يساوي ٢٥٠ ألف دولار.

(إن المهام العظام يمكن إنجازها
حين يستغل الإنسان وقته بفعالية)



إن مقياس تقدم الأمم وازدهار
حضارتها ونزولها وعلو
استغلالها لوطن أفرادها وإدارتها
ها.

إن إنتاجية العامل الأمريكي أو الياباني تزيد كثيراً عن إنتاجية
العامل في الدول النامية التي تبلغ في آخر الإحصائيات ٣٦ دقيقة في
اليوم؟!

خصائص الوقت:

- ١- الوقت أغلى وأنفس ما يملك الإنسان.
- ٢- الوقت مورد محدود.
- ٣- الوقت لا يمكن تعويضه.
- ٤- الوقت يمضي سريعاً.



٥- استغلال الوقت يزيد من قيمته.

٦- ما مضى منه لا يعود!.

أقوال قديمة خاطئة:

* إن أفضل طريقة لتنتج أكثر هي أن تكون مشغولاً دائماً ونشطاً.

* إذا عملت أكثر فإنك سوف تتغلب على متاعبك.

* إذا أردت عملاً متقناً، قم بالعمل بنفسك.

* إن معظم الأعمال اليومية لا تحتاج إلى تخطيط.

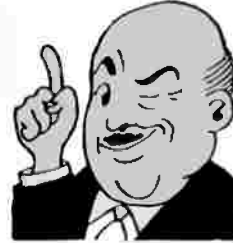
* إذا قمت بمهامك كما ينبغي فأنت تستخدم وقتك جيداً.

قاعدة هامة:

إن عمل الشيء الصحيح أكثر أهمية من عمل الشيء بطريقة صحيحة.

نذكر

إن الليل والنهار يعملان فيك
فاعمل فيهما وبأخذ ان منك
فكز منهما.





ثانياً
مفهوم
إدارة الوقت



مفهوم إدارة الوقت



إدارة الوقت تعني أولاً إدارة الذات، فهي نوع من إدارة الفرد نفسه بنفسه.

إدارة الوقت هي إدارة الأعمال التي نقوم بمباشرتها في حدود الوقت المتاح، يومياً ٢٤ ساعة وذلك بأقل جهد وأقصر وقت ثم يتبقى لنا وقت للإبداع والتخطيط للمستقبل وللراحة والاستجمام.

لاشك أننا جميعاً نشكو من كثرة الأعمال وقلة الوقت المتاح.

(ليس لدي وقت) عبارة كثيراً ما نسمعها وكثيراً ما نقولها أيضاً.

كلنا يتمنى أربعاً وعشرين ساعة إضافية في يومه، وهذا مستحيل.



«لا راحة في هذه الحياة»، نقولها دائماً بعد يوم عمل شاق.

لا وقت عندنا للأسرة والأولاد، ولا وقت عندنا لأنفسنا.

(إن الحل في هذا كله هو إدارة صحيحة للوقت)

إدارة الوقت هي محاولة ترويض الوقت وفرض سيطرتنا عليه، بدلاً من أن يفرض سيطرته علينا.

كلنا يعمل طوال اليوم ولكن من منا يعمل في الاتجاه الصحيح.

«كنت مشغولاً جداً» عبارة اعتذار كثيراً ما تتردد عندما تكتشف أنك لم تنجز عملاً هاماً كان يجب عليك إنجازه.

إن الأعمال الروتينية التافهة تأخذ معظم الوقت المتاح.

(إن الحل في هذا كله هو إدارة صحيحة للوقت)



للاستفادة من الوقت الضائع واستغلاله جيدًا:



✍ لا أجد وقتًا لحفظ القرآن، أنا مشغول جدًا.

✍ لا أجد وقتًا لقراءة الصحف والثقافة العامة، هناك دائمًا أشياء أهم.

✍ ليس لدي الوقت لكتابة كل ما أريد، إن الوقت يمضي بسرعة.

(إن الحل في هذا كله هو إدارة صحيحة للوقت)

للتغلب على الاجتهاد والاحباط الذي يقلل من كفاءة العمل:

🕯 كلنا يعود إلى بيته في آخر النهار مجهدًا مكدود الجسد والعقل.

🕯 لقد يئست، لا أجد وقتًا لإنجاز كل هذا العمل.



إن كفاءة العقل تقل تدريجياً كلما ازداد التعب والإجهاد.

(إن الحل في هذا كله هو إدارة صحيحة للوقت)

نفكر دائماً:

أن إدارة الوقت قضية ذاتية يجب أن تناسب ظروفك وطبيعتك.

أن تغيير العادات القديمة يأخذ وقتاً طويلاً ويحتاج إلى مجهود كبير.

هل نعلم..

أن الإدارة الصحيحة لوقتك تضيف إلى حياتك ساعات طوال إذا أحسنت استغلال الأوقات الضائعة في حياتك.

أن 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.



أن هذا يعادل شهرًا جديدًا من العمل كل عام.

تذكر

أن أوقاتك
أجزاء عمرك
ولا تنفقها
وخاصة إلا في
مشاريعك



ثالثاً: مضيقات الوقت



ثالثاً
مضيقات
الوقت



مضيعات الوقت



كل الحضارات الإنسانية أكدت على أهمية الوقت، وكل الفلاسفة والحكماء حذروا من خطر التفریط فيه وإضاعته، وفي ديننا الإسلامي نجد أن رسول الله ﷺ أكد وبشكل كبير على خطورة الوقت بقوله ﷺ: «نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس، الصحة والفراغ».

ويقصد ﷺ على أن هناك نعمتان من الله بهما على الإنسان لكنه لا يستغلها الاستغلال الأمثل وهما (الصحة والوقت).

ليس هناك عاقل يذر وقته، ويضيع ساعاته، لأنه في حقيقة الأمر يقتل حياته، أو كما قال العالم الجليل الحسن البصري: يا ابن آدم، إسم الله أنت أيام، فإذا ذهب يومك ذهب بعضك.. والعاقل هو الذي يستغل وقته بشكل منظم ومثالي، ولا يسمح للصغائر بأن تشغله، وتستحوذ على عمره.



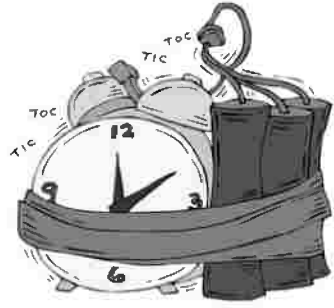
لماذا نضيع أوقاننا؟

إذا كان الوقت يمثل عاملاً جوهرياً للمرء منا فلماذا يضيع معظم البشر أوقاتهم سدى!!

وبالنظر إلى واقع البشر نجد أن هناك عاملين أثرا بشكل كبير على الناس ودفعهم إلى ذلك التبذير المؤلم للوقت وهما (القيم والعادات) فأنت قارئ الكريم قد حصلت على اعتقاداتك من مصدرين أساسيين هما:

والديك:

وما ردداه على أذنك عن الوقت والطرق التي بثوها لديك في كيفية التعامل مع وقتك وكذلك عبر تعاملهم هم أيضاً مع أوقاتهم، والملاحظ أن الأسرة التي تغرس في أبنائها تنظيم الأولويات والتعامل الأمثل مع الوقت، وتتعامل هي أيضاً بشكل منظم ومرتب، وغير مهدر للوقت تنشئ أبناء لديهم شعور بأهمية الوقت وميلاً إلى عدم التفریط فيه وتضييعه. على العكس من ذلك الأسر التي تتعامل بفوضوية وعدم اكتراث بعقارب الساعة، تغرس في أبنائها الميل إلى تضييع الوقت، وتقتل لديهم القيمة الحقيقة للزمن.



مخطط:

أفراد العائلة - الجيران - وسائل الإعلام. باختصار المجتمع الذي نعيش فيه إن لم يكن لديه قناعة بأهمية الوقت فسينشأ يقيناً أفراد غير منضبطين في تعاملهم مع الوقت.

وللأسف الشديد نحن نعيش بهذه القيم والاعتقادات التي ورثناها من بيئتنا ووالدينا، بل ونغرسها لاشعورياً في أبنائنا، ليصبح ميراثاً صعباً ثقيلاً يعمل عمله في إعاقته عن التطور والتقدم.

ولكي لا ندور في حلقة مفرغة كانت أحد أهم الخطوات التي أنصح بها في كسر تلك القيم والاعتقادات هي:

(الإيمان بأن
الوقت هو أثمان
ما نجود به
الحياة علينا)



بعد العادات والقيم يأتي لدينا عامل آخر مهم يتسبب في إضاعتنا للوقت وهو:



«النظرة
السلبية
للذات»



فكما أسلفنا فأنت مبرمج على عادات (سلبية وإيجابية)، اكتسبتها من أهلك والمحيط الخاص بك، هذه البرمجة عملت عملها في اعتقاداتك بعدم قدرتك على ضبط وقتك، والتعامل الإيجابي الجاد مع عقارب الساعة.



وما تفتأ هذه الاعتقادات تزورك كلما نادتك نفسك نحو ترتيب الأولويات وتنظيم حياتك، فتشبط همتك، وتذكرك بصعوبات ما تود القيام به.

وأعود وأكرر أن الوقوف أمام تيار الفكر السلبي ومواجهته وتحديه، والالتزام الجاد بالتعلم والتطبيق هو وحده القادر على إفنائه وتدميره.

والآن لماذا يضيع وقتك؟

- (١)
- (٢)
- (٣)





من

انشغل

بغير المهم

ضيق

الأهم



رابعاً: مفوقات استثمار الوقت



رابعاً
مفوقات
استثمار
الوقت



معوقات استثمار الوقت



في استبيان طرح على عدد كبير من أفراد يعملون في مجالات شتى تبين أن معوقات استثمار الوقت من وجهة نظرهم كالآتي:

أولاً: إيمانية:

- ١- كثرة الذنوب والمعاصي
- ٢- سوء العلاقة مع الله سبحانه وتعالى.
- ٣- عدم محاسبة النفس.
- ٤- محاولة الشيطان صرف الإنسان عن كل خير.
- ٥- التسويف وتأجيل عمل اليوم إلى الغد.
- ٦- نسيان أهمية وقيمة الوقت.
- ٧- الفتور.
- ٨- الهوى.



ثانياً: شخصية:

- ١- عدم المتابعة اليومية.
- ٢- عدم إعداد برنامج متكامل للحياة.
- ٣- المشاكل في العمل والبيت.
- ٤- الظروف الشخصية (الحالة الصحية).
- ٥- ظروف الأولاد والأسرة.
- ٦- طول وقت العمل.
- ٧- تراكم الأعمال.
- ٨- ضيق وقت الفراغ.
- ٩- عدم التزام العمل بمواعيد ثابتة.
- ١٠- عدم الاستقرار الذهني.
- ١١- الإكثار من النوم.
- ١٢- عدم الشعور والإحساس بالمسؤولية.



ثالثاً: إدارية:

- ١- ضعف برمجة وتنظيم الوقت.
- ٢- عدم ترتيب الأولويات.



- ٣- ضعف التخطيط والرؤية المستقبلية.
- ٤- التسرع في اتخاذ القرارات.
- ٥- قلة متابعة الحلول الخاصة بالمشكلات.
- ٦- قلة المعوقات وسوء توظيفها.

رابعاً: بيئة واجتماعية:

- ١- المواصلات.
- ٢- البيئة المحيطة.
- ٣- الجمهور المحيط بنا الذي يرى أن له حقاً علينا.
- ٤- عدم احترام المجتمع المحيط لقيمة الوقت.
- ٥- الزيارات المفاجئة.
- ٦- حجم علاقاتنا الاجتماعية.
- ٧- اختلاف تقدير الآخرين للوقت مع ضرورة التعامل معه.

