

إدارة العمر



الدكتور المعمار
محمد ابراهيم بدره

إدارة العمر

تأليف: المعمار محمد ابراهيم بدره

تدقيق لغوي: غالبية نوام

التنضيد والإخراج الفني وتصميم الغلاف: د. محمد سنان محمد

جميع الحقوق محفوظة إيلاف ترين للنشر ©2010
هذا المطبوع محمي وفقاً للقانون الدولي لحماية الملكية الفكرية. من غير المسموح إعادة طبع أو إعادة إنتاج أي جزء من هذا المطبوع بأي صورة إلكترونية أو عن طريق التصوير الضوئي أو أية وسيلة أخرى أو تخزين مضمون هذا المطبوع في أية قواعد بيانات أو نشرها كاملة أو ملخصة على أية مواقع إلكترونية أو أي صورة من صور الإعلام المرئي أو المسموع أو المقروء بما ذلك الغلاف والأشكال الفنية لأي غرض وبأي قصد دون موافقة خطية مسبقة من إيلاف ترين للنشر.



www.illafrainpub.com



يُصَف عالم الأعمال حالياً بالتغيرات الدراماتيكية السريعة، والجزرية أحياناً، في هيكلية مؤسسات العمل وطرق إدارتها، بالإضافة إلى التطور السريع في الطرق والأساليب التي تعتمد عليها المؤسسات التعليمية لإيصال الطلاب والمتدربين إلى أعلى مستويات الأداء؛ وقد بلغ هذا التطور حدّاً كبيراً من خلال القفزة النوعية في نقل المؤسسات التعليمية إلى داخل مؤسسات العمل، وظهور ما يُسمى بـ"المنظمات المتعلّمة" وهي مؤسسات الأعمال التي تعتمد التعليم المستمرّ كسياسة ثابتة راسخة تشكّل الدعامة الأساسية لبقائها ضمن مجتمع الأعمال ونموّها وتطوّرها.

أين نحن من ذلك؟!!!

ما يزال مجتمع الأعمال العربيّ يسير خطواته العائرة الأولى على هذا الطريق، وقد أخذت إيلاف تزين للنشر على عاتقها أن تكون في مقدمة المؤسسات التي تحاول، وبالتعاون مع أفضل الكُتاب والمبدعين ودور النشر والشركات العاملة في هذا المجال، أن تضع اللبنة الأولى في أساس هذا المشروع الواعد وأن تحرص على البناء في الاتجاه الصحيح، وإن كانت هذه العملية لا تستهدف الربح الماديّ الذي تتمناه أية مؤسسة أخرى فإننا نعلم يقيناً بأن الفائدة العامة تصب في مصلحة الجميع في النهاية ونحن منهم.

نرجو أن تلاقي أعمالنا وجهودنا المتواضعة الصدى المناسب في أذن المتعلّم العربيّ والعامل العربيّ على حدّ سواء، وأن نضع يداً بيد لنحاول اللحاق بركب التطور السريع المتسارع.

وَاللّٰهُ مِنْ وَرَآءِ الْقَصْدِ

الدكتور المعمار محمد ابراهيم بدره



7	القسم الأول: مفاهيم وأسس
9	الفصل الأول: مقدمة
10	حول الاستشهاد ببعض كلام الله تعالى وكلام رسوله صلى الله عليه وسلم
12	الفصل الثاني: أهمية الوقت وخصائصه
12	أهمية الوقت
14	خصائص الوقت
14	لا يمكن تخزين الوقت لاستخدامه فيما بعد.
15	الوقت يمضي سريعاً.
16	الوقت هو أعلى ما نملكه على الإطلاق.
16	استثمار الوقت بشكل فعال يزيد من قيمته، والعكس يعرضه للتلف.
17	أولويات الوقت.
23	الفصل الثالث: إدراكنا للوقت
25	عبيد الماضي
25	النادم المستسلم على الفائت منه.
26	المعتز بأمجاده دون تقديم المزيد.
27	المقلد الأعمى لا المختبر المميز.
28	عبيد المستقبل
28	المتمني الحالم.
29	الرافض للماضي.
30	المتشائم من المستقبل.
30	عشاق اللحظة الحاضرة
31	السادة المعتدلون المتوازنون
33	الفصل الرابع: طبيعة الوقت والإحساس به
37	العمر العقلي والعمر الزمني
38	تمرين الإحساس بالوقت
38	طريقة حساب قيمتك المادية الحالية
39	ما هي قيمة ساعة العمل لديك؟
41	ما قيمة عمرك؟
42	هل تستطيع حساب تكلفة وقتك؟

44	الفصل الخامس: ما هي المهارات التي تحتاجها
45	ما هي افتراضاتك عن الوقت؟
47	لصوص العمر
50	التشخيص: كيف تدير نفسك لاستثمار وقتك؟
59	المهارات التي تحتاجها لاستثمار وقتك بالشكل الأفضل
61	الفصل السادس: التسويف والتأجيل
63	مساوئ التسويف
66	أسباب التسويف
67	علاج التسويف
73	القسم الثاني: عودة إلى الجذور
75	الفصل السابع: التفكير بطريقة أخرى
75	قوة الدماغ
80	لنستخدم الخرائط الأصح
82	القناعات وتغييرها
93	الفصل الثامن: التفكير الإيجابي (أولاً مع نفسك ثم مع الآخرين)
94	التعامل مع الآخرين
100	الروح الإيجابية للتعامل مع المشاكل
102	أسس التفكير الإيجابي
102	أنت جدير أن تكون مسؤولاً
103	إذا كان هناك شيئاً ممكناً لغيري فهو ممكن لي بعون الله
103	كل شيء يحدث لسبب وقصد وهو يعمل دائماً لصالحنا
106	ليس هناك خسارة بل تجارب فقط
109	الأكثر مرونة هو الأكثر تحكماً
110	تمتع بعملك
111	اعمل مع فريق، واستثمر في الناس
112	أعط لكل ذي حق حقه / التوازن بين "المنتج" و"مصدر المنتج"
117	الكفاءة والفعالية
119	أحب الناس وأنفعهم
119	الخيال من أسس النجاح
120	التوكل لا التواكل
123	القسم الثالث: رتب حياتك
125	الفصل العاشر: ما يسبق التخطيط
126	أهمية التخطيط

127	ما هي احتياجاتك؟
131	ما هو الأهم لديك؟
132	أين أنت من الطوارئ؟
135	مصفوفة الوقت
142	خطوات التخطيط
<hr/>	
145	الفصل الحادي عشر: رسالتك في الحياة
<hr/>	
147	الرسالة والرؤيا
151	أين أنت من التاريخ
154	مُخطَّط العمر
156	ماذا تريد؟
157	كتابة رسالة الحياة
164	الصياغة المُلهمة لرسالة الحياة
<hr/>	
169	الفصل الثاني عشر: أدوارك في الحياة
<hr/>	
170	تحديد الأدوار
171	توازن الأدوار
<hr/>	
174	الفصل الثالث عشر: الأهداف
<hr/>	
176	لماذا الأهداف؟
177	ما هي الأهداف؟
178	صفات الأهداف الفعّالة
179	تحديد الأهداف
181	مشاكل تحديد الأهداف
<hr/>	
184	الفصل الرابع عشر: التخطيط
<hr/>	
186	تحديد الأولويات
187	الوسائل والأهداف
189	التخطيطات التدفقية
192	تحديد بداية ونهاية كل نشاط
<hr/>	
194	الفصل الخامس عشر: التنفيذ والتقييم
<hr/>	
194	جدول المهام
196	التخطيط الأسبوعي
199	التخطيط اليومي
200	قيّم أداؤك باستمرار
<hr/>	
203	القسم الرابع: أفكار وتقنيات
<hr/>	
205	الفصل السادس عشر: سجلات الوقت
<hr/>	

207	جدول بمهام اليوم.
208	جدول زيارات.
209	جدول مكالمات.
210	سجل نشاطات الاسبوع.
211	الفصل السابع عشر: أدر مكان عملك
211	تنظيم مكان العمل.
212	اترك طاولة عملك خالية إلا مما ستحتاجه خلال اليوم.
212	تنظيم جيد للتعامل مع الوثائق والملفات.
215	تنظيم وأرشفة الوثائق والملفات.
216	تنظيم أسلوب تناولك للعمل.
217	الفصل الثامن عشر: ادر المقاطعات
218	مقاطعات الزوار.
224	مقاطعات المكالمات الهاتفية.
226	إدارة البريد الإلكتروني.
228	الفصل التاسع عشر: متفرقات
228	كيف تقول "لا" بلباقة
230	كيف تضاعف سرعتك في القراءة
234	خلاصة إدارة الوقت
235	المراجع



"مفاهيم وأسس"

مقدمة

في السابق، في الثلاثينات من القرن الماضي تحديداً، كانت الكتب التي تُعنى بالوقت تسمى كتب "تنظيم الوقت" .. و بعد تطور دراسة الموضوع بشكل أعمق تبين أن كلمة "تنظيم الوقت" لا معنى لها، لأن الوقت من حيث هو منظم جداً، إن لم يكن هو أكثر الأشياء تنظيماً، فالسنة تتألف من 365 يوم أو من 12 شهراً، والشهر يتألف من 30 يوماً، واليوم من 24 ساعة، والساعة من 60 دقيقة، والدقيقة من 60 ثانية، بل صار الكلام عن أجزاء من الثانية مثل واحد على مليون من الثانية (بل وأقل من هذا المقياس).

وعليه تم استبدال "تنظيم الوقت" بعنوان آخر هو "إدارة الوقت" Time Management، ليتبين لاحقاً أن هذه التسمية لا تعبر عن حقيقة الموضوع، لأن كلمة الإدارة تعني "التحكم في الموارد"، فمثلاً نحن نستطيع أن ندير المال، نستطيع تقسيمه إلى مجموعات، ووضع هذه المجموعات في عدة أماكن، نستطيع التصرف في أحد الأقسام: نوفر بعض المال،.... وهكذا، ولكن هل نستطيع أن ندير الوقت بنفس الطريقة؟ أي إذا كنت لا تريد العمل الآن، هل تستطيع تخزين ساعتين مثلاً لاستخدامها فيما بعد؟ أو أن تقتطع ساعة من يوم وتضيفها إلى يوم آخر؟ هل تستطيع أن تشتري وقتاً؟ أن تستأجر وقتاً؟ من المؤكد لا، فكل إنسان يمتلك أربعاً وعشرين ساعة في اليوم الواحد بلا زيادة ولا نقصان.. وعند المقارنة نجد تفاوت أداء الناس وتباين إنتاجهم في اليوم الواحد، ويتفاوت أداء الشخص الواحد بين اليوم والبارحة؟ فالوقت إذاً غير قابل للتحكم فيه على الإطلاق، وإنما نستطيع أن نتحكم في خياراتنا: ماذا نقرر فعله في هذه الـ 24 ساعة، فهذه هي مسؤوليتنا، بمعنى آخر ما نستطيع التحكم فيه هو خياراتنا، ومن هنا نجد أن المفهوم الأساسي لإدارة الوقت هو إدارة الاختيار (14).

إدارة الاختيار: كيف ندير اختياراتنا بطريقة فعّالة أكثر من الطريقة الحالية؟ الكثير منا يعيش حياة روتينية، عادية لا إنتاج فيها، ولا أثر لها.

لقد كان الحسن البصري واقفاً مع صاحب له عندما مرّت بهما جنازة لأحدهم، فقال لصاحبه: "أترى هذا الميت؟ لو رجع إلى الدنيا أكان يعمل غير الذي كان يعمل؟ فردّ زميله: نعم، فقال له: "إن لم يكن هو، فكن أنت".

لا يستطيع الذين ماتوا أن يعودوا ليحسنوا استثمار أوقاتهم، فلقد كانت أوقاتهم ملكهم فيما مضى ولقد أنفقوها كلها، نعم أنفقوها ولم يبق إلا الجرد والحساب، أما نحن فأحياء.. ولقد أنفقنا من عمرنا الوقت الكثير.. ومازلنا نعيش إلى هذه اللحظة، ولدينا أيضاً وقتٌ لم ننفقه بعد (وإن كنا لا نعرف مقداره)، وبالتالي مازالت لدينا فرصة لتشكيل حياتنا، هذه الفرصة ضاعت على من مات دون عمل أو أثر!! فلنغتزم ما بقي لدينا من فرصة.

يُعدُّ علم الإدارة وعلم الوقت من العلوم الإنسانية، وهذه العلوم هي نتائج دراسات وخبرات وتجارب ونظريات، ولم يتوصل العلم الحديث إلى حقائق، مئة بالمئة من المعلومات التي سترد لاحقاً، يمكن أن تكون الدراسات قد أثبتتها ولكن قد يناسبك بعضها وقد لا يناسبك بعضها الآخر، وبالتالي أطلب منك أن تأخذ منها ما اقتنعت به موضوعياً.

حول الاستشهاد ببعض كلام الله تعالى وكلام رسوله صلى الله عليه وسلم في عدد من المواضيع:

لقد اعتدتُ أثناء الكتابة للدورات والندوات التي أشارك فيها أن أبتعد عن ربط أية مادة بنصوص الدين، وذلك لعدة أسباب منها: أنني لا أجد في نفسي القدرة أو الخلفية الكافية للربط بدقة ومسؤولية بين المواضيع التي أتطرق إليها (وأغلبها إداري)، وبين الشواهد الإسلامية، وربما توهم أغلب الحاضرين أن الموضوع قد أصبح دينياً، ربما معظمهم يفضل حضور مجالس الدين بمعزل عن المواضيع الإدارية...

إلا أنه قد تبين لي أن السلف الصالح قد أشبع موضوع الوقت واستثماره واهتم به اهتماماً عالياً، وكان حرصهم عليه عالياً جداً فقد فهموه بطريقة لم يصل إليها علماء الغرب اليوم. وبالتالي وجدت أن الشواهد الإسلامية على هذا الموضوع واضحة ومضيئة جداً (بالنسبة لي على الأقل) بحيث أنها تثري الموضوع وتنقله لأفاق أرحب.. لهذا سمحت لنفسني وللمرة الأولى أن أستشهد ببعض كلام الله تعالى وكلام رسوله صلى الله عليه وسلم في عدة مواضيع...

أهمية الوقت وخصائصه

الوقت هو الشيء الوحيد الذي أعطاه الله عز وجل لجميع الناس بالتساوي، فكل إنسان لديه أربع وعشرين ساعة باليوم يستطيع استثمارها لينجز ويحقق أهدافه. فإذا تم سحب 86400 دولار من حسابك المصرفي يومياً فكيف ستتعامل مع رصيدك المتبقي؟ بالتأكيد ستحاول استثماره بالشكل الأفضل وأنت في أشد حالات التنبه والحيطه.. فكيف إذا عرفت بأن الله عز وجل يضع 86400 ثانية يومياً في حسابك ولا تدري متى ينتهي هذا الإمداد؟

كثيرون لا يرون قيمة للوقت وتستوي عندهم قيم الأزمنة طالت أم قصرت، ولا ينتبهون لأثرها في حياتهم.



إذا أردت معرفة قيمة السنة، اسأل طالباً رسب في امتحان نهاية السنة، سيقول لك ما قيمتها.

وإذا أردت معرفة قيمة شهر، اسأل امرأة ولدت قبل أوانها.

وإذا أردت معرفة قيمة أسبوع، اسأل شخصاً يصدر مجلة أسبوعية.

وإذا أردت معرفة قيمة يوم، اسأل شخصاً لا يأخذ يوم إجازة.

وإذا أردت معرفة قيمة ساعة، اسأل شخصاً أتاه وقت الامتحان النهائي ولم يكمل استعداداه.

وإذا أردت معرفة قيمة دقيقة، اسأل الذي تأخر عن طائرته أو قطاره.

وإذا أردت معرفة قيمة ثانية، اسأل شخصاً نجا من حادث سيارة سيقول لك قيمتها.

وإذا أردت معرفة قيمة "ميلي ثانية"، اسأل الشخص الذي أخذ المرتبة الثانية في الأولمبياد سيقول لك مدى كبر هذا الفرق (13).

يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم مُبَيَّنًا عظمة أهمية الوقت، وعظمة مسؤولية كلِّ إنسان عن وقته، وخطورة إضاعة العمر فيما لا ينفع: "لا تَرُولَ قَدما عبد يوم القيامة حتى يسأل عن أربع: عن عمره فيما أفناه، وعن ماله من أين اكتسبه وفيه أنفق، وعن علمه ماذا عمل به، وعن شبابه فيما أبلاه" رواه الترمذي والدارمي. إن الوقت أعظم الثروات التي يملكها الإنسان لأنه لا قيمة لأي ثروة أخرى حين فقدان ثروة العمر فهي شرط لاستثمار الثروات الأخرى، وللأسف فإنه أكثر شيء يهدره الإنسان ولا يبالي.. إنَّ الوقت لا يقدر بثمن، لأنَّ كلَّ شيء يمكن استعاضته واستدراكه إلا الوقت، لأنه إذا مضى لا يعود. إن الدقائق ثمينة ومجموعها هو الإنسان وحياته، وأي شيء أعلى من الحياة؟ إن كلَّ دقيقة تمضي من عمر الإنسان إنَّما تُنْقِصُ الوقت المتاح له وتُضَيِّقُهُ، وإنَّ عدم استغلال الوقت واستثماره بالشكل الصحيح قد يفوت على الإنسان فرصاً عظيمة. قال أحمد شوقي:

دقات قلب المرء قائمة له إن الحياة دقائق وثوان

وإنَّ من أدرك ذلك كُله عرف عظيم قيمة الوقت، وَشَخَّ بالدقائق ناهيك عن الساعات والأيام، وحاول الاستفادة من كل ساعة تمر عليه وتحقيق ما يمكن تحقيقه من أمان. قال حكيم: من أمضى يوماً من عمره في غير حقِّ قضاءه، أو فرضِ أداه، أو مجدِّ أثله، أو حمدٍ حصله، أو خير أسسه، أو علم اقتبسه، فقد عتق يومه وظلم نفسه. وقال الإمام مالك: أكره الكلام فيما ليس تحته عمل.

لن يكون للإنسان شأن إلا بتنظيم الوقت، ولن ينهض من كيوته إلا بمراعاة الوقت، ولن ينعم بإنسانيته إلا بالتقيّد بالوقت، فالوقت هو الحياة، ومن هنا قول أمير الشعراء: إنَّ الحياة دقائق وثواني (28). إنَّ الاستغلال الأمثل للوقت يساهم بلا ريب في تسريع الإنجازات وفي تحقيق النمو والنجاح بتكلفة أقل وزمن أقل.

خصائص الوقت (الوقت كسلعة)

للوّقت خصائص عديدة، ولا بد من معرفتها لكي نتمكن من استثماره جيداً، منها:

1. لا يمكن تخزين الوقت لاستخدامه فيما بعد.
2. الوقت يمضي سريعاً.
3. الوقت هو أعلى ما نملكه على الإطلاق.
4. استثمار الوقت بشكل فعّال يزيد من قيمته، والعكس يعرضه للتلف.
5. أولويات الوقت (لكل وقت نشاط خاص به ويجب أن يتم فيه).

1. لا يمكن تخزين الوقت لاستخدامه فيما بعد:

فإن ما مضى منه لا يعود ولا يُعوّض: من الممكن أن يأمل الإنسان استرجاع ما يفقده، إلا الوقت، فلا أمل في استرجاعه أبداً، كما قال الشاعر:

أمس الذي مرَّ على قُربِهِ يَعجزُ أهلُ الأرض عن رَدِّهِ

فالوقت لا ينتظر، وهذا ما عبر عنه رسول الله صلى الله عليه وسلم بقوله: "ما من يوم طلعت شمس فيه إلا يقول: من استطاع أن يُعجل في خير فلْيُعجله، فإنني غير مكرّر عليكم أبداً" (شعب الإيمان للبيهقي: ج3 / باب الصيام/ ح3840). وعن الحسن البصري رحمه الله قال: (ما من يوم ينشق فجره إلا ينادي: يا ابن آدم: أنا خلق جديد وعلى عملك شهيد، فتزود مني فإنني لا أعود إلى يوم القيامة). ولهذا ترى الكثيرين من الناس بعد بلوغ المشيب، يتمنون لو يرجع العمر بهم إلى أيام الشباب، ولكنه تمنّ فقط، حيث يقول قائلهم:

ألا ليت الشباب يعود يوماً
فأخيره بما فعل المشيبُ
ويصوّر شاعر آخر كيف يذهب العمر بأيّامه ولياليه بلا أمل في رجعتها، فيقول:
وما المرء إلا راكبٌ ظهرَ عمره
وبيتٌ ويضحى كلُّ يومٍ وليلةٍ
على سفرٍ يُفنيه باليوم والشهر
بعيداً عن الدنيا قريباً إلى القبر

2. الوقت يمضي سريعاً:



بالرغم من أن بعض الدارسين صنفوا الوقت تصنيفين:

الوقت السريع: وذلك عندما يكون الإنسان مستغرقاً أو مستمتعاً في أمر ما..
والوقت البطيء: وذلك عندما يمر الإنسان بحزن أو اكتئاب أو همّ، أو عندما يملّ امرأً أو يقضي وقتاً غير محبب، أو عند الهلع، إلا أن التصنيفين لا يدلان على الحقيقة، بل يدلان على شعور الإنسان فقط، ومهما طال عمر الإنسان فهو قصير ومصيره إلى نهاية ما دام الموت في انتظاره، ولا يبقى حينئذ إلا ما سلف من أعمال وإنجازات، يقول أحد الشعراء:

مرت سنينٌ بالوصالِ وبالهنّا
فكأنّها من قصرها أيامٌ ثم انتنت
أيامٌ هجر بعدها
انقضت تلك السنونُ وأهلها
فكأنّها من طولها أعوام ثم
فكأنّها وكأنّهم أحلامٌ

ورحم الله الشاعر الذي قال:

وإذا كان آخرُ العمر موتاً فسواء قصيره والطويل!

وقد قال شيخ المرسلين نوح عليه السلام، وهو أطول الأنبياء عمراً، لما أتاه ملك الموت: "وجدت الدنيا كدار لها بابان، دخلت من أحدهما وخرجت من الآخر"، كل هذا يدل على أن الوقت يمر بسرعة، وأن العمر ينكمش ويتضاءل لينتهي عند

الموت، ومثل ذلك عند قيام الساعة، حيث يتبين للإنسان قصر ما فاتته، حتى يقول الله تعالى: (كأنهم يوم يرونها لم يلبثوا إلا عشية أو ضحاها) (النازعات: 46)، وفي آيةٍ أخرى: (ويوم يحشرهم كأنهم لم يلبثوا إلا ساعة من النهار يتعارفون بينهم) (يونس: 45)، وعليه فالأولى القول: نقص من عمرك كذا سنة بدلاً من بلغت من العمر كذا سنة.

3. الوقت هو أعلى ما تملكه على الإطلاق:

ما هو أعلى ما تملكه؟ صحتك؟ شبابك؟ قدرتك على العطاء؟ قدرتك على خدمة الآخرين؟ قدرتك على الإنتاج؟ ما هو أعلى ما تملكه؟

دعنا نتساءل سوية: ما هو الوقت؟ قال أحد الحكماء: "هو الحياة! فما حياة الإنسان إلا الوقت الذي يقضيه من ساعة الميلاد إلى ساعة الوفاة"، فما هو الشيء الذي يعد أعلى من الوقت؟ المال؟ الذهب؟ الألماس؟ اللؤلؤ؟.....؟ أعتقد جازماً بأنه أعلى من كل جوهر نفيس، أو حجر كريم، فأنت وقتك، ووقتك أنت، وفي هذا قال الحسن البصري: "يا ابن آدم: أنت أيام مجموعة، إذا ذهب يومك، ذهب بعضك!" فكيف إذا كان الوقت سريع الانقضاء، وكان ما مضى منه لا يرجع ولا يُعوّض بشيء؟

ومن الجدير في هذا المقام أن نذكر قتلة الوقت: حيث أنك تسأل أحدهم: ماذا تفعل هذا المساء؟ فيجيبك بأنه ذاهب إلى مكان ما مثلاً، فتسأله لماذا؟ ماذا ستفعل فيه؟ فيجيبك: "والله أريد قتل الوقت!!!"
أتراه يقتل الوقت؟ أم يقتل نفسه؟
أتراه مدركاً لقيمة نفسه كي يقتلها؟
الوقت لا يمكن قتله! إنما نفسه التي يمكنه قتلها!!

4. استثمار الوقت بشكل فعال يزيد من قيمته، والعكس يعرضه للتلف: تأمل الجدول التالي:

ما هي قيمة قضيب من الحديد؟!	
يساوي 5 دولارات	قضيب خام من الحديد:
يساوي 11 دولار	قضيب صنع على شكل نعل حصان:
يساوي 355 دولار	قضيب صنع على شكل إير:
يساوي 2285 دولار	قضيب صنع على شكل سكاكين:
يساوي 250 ألف دولار	قضيب صنع على شكل "زئيركات" ساعات:
"إن المهام العظام يمكن إنجازها حين يستغل الإنسان وقته بكفاءة"	

إن كيفية تعاملنا وقضائنا لوقتنا تحدد مدى جودة استثمارنا له، وسواء اتفقنا على هذا الجدول أم اختلفنا، إلا أننا ندرك جيداً أن الوقت يمضي سريعاً ولا يمهلنا

لاستغلاله، وهكذا فالوقت كقضيبي الحديد المذكور سابقاً، وبقدر ما تحسن في استغلاله واستثماره بقدر ما تزداد قيمته.

إن مقياس تقدم الأمم وازدهار حضارتها ونهضتها هو في حسن استغلالها لوقت أفرادها وإدارتهم له، حيث أن إنتاجية العامل الأمريكي أو الياباني تزيد كثيراً عن إنتاجية العامل في الدول النامية التي تبلغ في آخر الإحصائيات 36 دقيقة فقط في اليوم؟!!

5 . أولويات الوقت (لكلّ وقت نشاط خاص به ويجب أن يتم فيه):

عندما تدعو شخصاً ما إلى الغداء، وتحدد موعداً له في الساعة الثانية ظهراً مثلاً، وقبل الموعد تشغل عن الإعداد للوليمة ولا تستثمر الوقت ليكون الغداء جاهزاً في وقته، ولا تجهز الوليمة إلا الساعة الواحدة ليلاً، فماذا تفعل بالوليمة؟ وماذا تفعل بالضيف؟

فبعد أن دعوت الضيف للغداء في الثانية ظهراً، أصبح للوقت الذي يسبق موعد الثانية ظهراً خاصية معينة، حيث أنه لا بد من إنهاء إعداد الوليمة فيه، وهكذا عندما تكون مكلفاً (أو عندك) بمهام معينة يجب إنجازها في أوقات معينة، فتصبح لهذه الأوقات أولويات خاصة، قد لا يفيد شيئاً إنجاز هذه المهام في أوقات متأخرة (مثل دعوة الغداء) وكذلك الأمر بالنسبة لوقت (أو عمر) الشباب، ووقت النشاط.

نعم يختلف كل يوم من أيام حياتك عن الآخر، كما يختلف نشاطك بين ساعات اليوم، فقد تكون في أحسن حالاتك في أول الصباح، لكن هناك دائماً ساعات معينة تكون أنت فيها في قمة نشاطك، وعندما يكون الإنسان في قمة نشاطه، يستطيع أن يمارس أنشطة فكرية تحتاج إلى تركيز، والأنشطة التي تحتاج إلى تركيز تستطيع أن تقوم بها في الساعات التي تكون فيها عادة في قمة نشاطك.

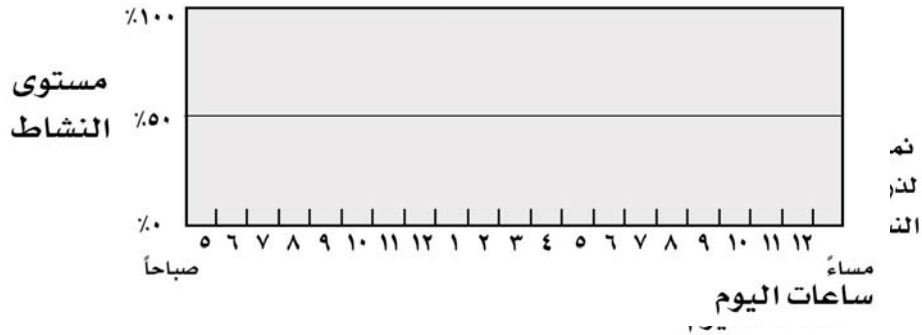
فعندما تكون لديك مهام تحتاج إلى حضور قوي للذهن مثل التخطيط، أو التفكير بقضايا مهمة فالأفضل أن تقوم بهذه المهام (أو الأنشطة) في أوقات ذروة النشاط، تخيل معي شخصاً يحاول أن يضع خطة وهو مرهق، على الأرجح أنها ستأخذ منه وقتاً مضاعفاً لوضعها، وسيكون أداؤه فيها ضعيفاً. وإذا لاحظت، يقوم معظم الناس بأنشطة عادية في هذه الأوقات (أوقات قمة النشاط) أما الأنشطة التي تحتاج إلى تركيز فيتركونها إلى أوقات أخرى (وفي أغلب الأحيان يكون فيها النشاط منخفضاً).

ومن هنا كان لا بد من الانتباه إلى أوقات ذروة نشاطك في اليوم، وأن تستثمرها في الأعمال التي تحتاج إلى تركيز، وأن تعمل كل شيء في وقته، فتفكر في أوقات التفكير، وتعمل في أوقات العمل، وتقرأ في أوقات القراءة، حيث أنه "يوجد وقتٌ وموسمٌ لكل شيء في هذه الدنيا" (1ص9).

مخطط النشاط

لنفترض أننا نستطيع قياس نشاطنا اليومي بمقياس من مئة، وذلك على المحور الشاقولي من الرسم، أما المحور الأفقي فيعبر عن ساعات يومنا، فيمكننا رسم مخطط نشاطنا اليومي المعتاد، فعندما نكون نياماً يكون نشاطنا في المستوى صفر، وعندما نستيقظ يبدأ نشاطنا في الازدياد حتى يصل إلى ذروته في منتصف النهار مثلاً، ويبدأ في النزول تدريجياً بعد وجبة الغداء مثلاً، وهكذا، يُلاحظ من المنحنى أن الإنسان يمر في اليوم الواحد بعدة مستويات من اليقظة والقدرة على التفكير وكذلك النشاط والحيوية والقدرة على العمل وما على الإنسان إلا حسن توظيف ذلك. ويختلف مخطط نشاط كل منا عن الآخرين، فلكل منا مخطط نشاطه الخاص به، وقد تتشابه مخططات نشاطنا ولكنها لا تتطابق.

تمرين: حاول أن ترسم خطأ في المخطط التالي يوضح لحظات ذروة نشاطك اليومي بين بداية ونهاية يومك.



بعد التمرين: إذا كنت قد أتممت رسم مخطط نشاطك، فأنت تستطيع معرفة الساعات التي تكون فيها في قمة نشاطك، وأرجو منك الإجابة على هذه الأسئلة:

- هل تنظم مهامك اليومية بحيث تستفيد من ذروات النشاط لديك؟
- فكر! ماذا تفعل لكي تستفيد من فترة ذروة نشاطك بالطريقة المثلى؟
- اكتب الأعمال التي يجب أن تقوم بها في أوقات الذروة (النشاط فوق 50%) (أعمال هامة جداً تحتاج إلى تركيز ذهني شديد):

.....

.....

.....

.....

.....

- اكتب الأعمال التي يمكنك تأجيلها إلى الوقت الأقل نشاطاً (الأعمال الروتينية):

وهنا ثلاثة مفاهيم هامة ذات اتصال مشترك:

الأول: لكل عمل ونشاط وقته الخاص الذي يجب أن يتم فيه، والذي ربما لو تأخر أو تقدم فقد قيمته ونجاحه، فلكل صلاة وقتها المحدد، وللصيام وقته المحدد في شهر رمضان، وللإمتحان وقت محدد باليوم والساعة، وللسفر بالطائرة ساعة محددة، ولتناول الدواء وقت محدد.... وهكذا.

الثاني: يتقلب الفرد الواحد في يومه وليله بين حالات نفسية ومزاجية وذهنية مختلفة ومتفاوتة تؤثر على قدرته في تنفيذ أنشطة معينة، فهناك شخص يفضل القراءة والمطالعة في المساء، وآخر في أول النهار، وهناك شخص يكون في قمة نشاطه بعد العصر، وآخر قبل الظهر... وهكذا. ورحم الله ابن عطاء الله السكندري القائل: "علم منك وجود الملل فلون لك الطاعات".

الثالث: وقت الذروة هو أفضل وأنسب الأوقات التي يمكن فيها تنفيذ النشاط بالنسبة لطبيعة النشاط وحالة الفرد نفسه.

وهذا مما يحتاج إلى عملية مواءمة وتنسيق جيد لضمان بلوغ النجاح، وفي بعض الأحيان يجب تنفيذ بعض الأعمال في وقت محدد بغض النظر عن حالة الفرد حيث:

- لا يصلح تنفيذ هذا النشاط إلا في هذا الوقت.
- لم يعد يصلح أو يفيد تنفيذ هذا النشاط بعد مرور هذا الوقت (22 ص 149).

جدول تحليل النشاط

عناصر تحليل الوقت: ولكي نستطيع تحليل الوقت بدقة، لا بد من معرفة عناصر التحليل:

هام جداً وعاجل - هام جداً - هام - غير هام	من حيث الأهمية
خاص بي - لا يخصني - يمكن تفويضه	من حيث الخصوصية
مناسب - قبل - بعد	من حيث المناسبة والتوقيت
أولى - ثانية - ثالثة - رابعة - خامسة	من حيث الأولوية

الآن حلّل النشاط الخاص بك من أنشطة البارحة مستخدماً جدول تحليل النشاط التالي:

جدول تحليل النشاط

ملاحظات	مناسبتها		خصوصيتها		أهميتها		النشاط	الوقت بالساعة	الفترة
	مناسب	غير مناسب	خاص	غير خاص	هام	غير هام			
								7-6	الفترة الصباحية
								8-7	
								9-8	
								10-9	
								11-10	
								12-11	
								1-12	
								2-1	
								3-2	
								4-3	
								5-4	
								6-5	
								7-6	الفترة المسائية
								8-7	
								9-8	
								10-9	
								11-10	
								12-11	
								1-12	
								2-1	
								3-2	
								4-3	
								5-4	

إذا فأنت وقتك، ووقتك أنت، والوقت هو أعلى ما تملكه على الإطلاق، وهو يمضي سريعاً ولا ينتظر أحداً، ولا يمكن تخزينه لاستخدامه فيما بعد، واستثماره بشكل فعال يزيد من قيمته والعكس يعرضه للتلف ولكل وقت نشاطه الخاص به والذي يجب أن يتم فيه.. وهذا يدفعنا بقوة إلى التفكير أكثر بماهية الوقت، وكيفية إدراكنا له، وكيفية نظرنا إليه وبالتالي تعاملنا معه...