

ورقة عمل ندوة ادارة الوقت بعنوان:

## أهمية التخطيط الشخصي لتنظيم وقت المسلمة د. ميسون صباح داود

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه ومن سار على هديه الى يوم الدين.

أما بعد..

لكل انسان منا أهدافا يسعى الى انجازها ،ولديه أحلاما يرجو تحقيقها على أرض الواقع ويحتاج تحقيق ذلك الى: الوقت، والعزيمة، وتقسيم المهام على الوقت، كي ينجز اهدافه ويحقق احلامه على أرض الواقع، وفي زحمة الحياة وانشغالاتها كان لزاما على كل فرد أن يضع له برنامجا يتضمن تخطيطا واقعيا يعمل به ضمن سقف زمني يستثمر الوقت من خلاله كي يعرف من الحين الى الآخر اين هو من أهدافه وأحلامه التي يعمل على تحقيقها.

وديننا الحنيف لم يأت الا للإصلاح في هذه الأرض ومساعدة البشرية على العيش الهانئ وفق حياة تحمل انضباطا لخطواتها، ليعلم المسلم كيف يستثمر الوقت وينظم حياته وفق توقيتات مناسبة للسير على منهج منظم، وخير دليل في كتاب الله ينبه على أهمية تنظيم الوقت قوله تعالى : (إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا) قال ابن مسعود : إن للصلاة وقتا كوقت الحج، وقوله تعالى: ﴿وَإِذَا الرُّسُلُ أُقِنَّتْ﴾ [ سورة المرسلات: 11]، وردت قراءة لهذه الآية بحرف (وقنت) والعرب تعاقب بين الواو والهمزة كقولهم : وكدت وأكدت ، وورخت وأرخت ، ومعناها : جمعت لميقات يوم معلوم ، وهو يوم القيامة ليشهدوا على الأمم، فقوله: أُقِنَّتْ من التوقيت، وهو جعل الشيء منتهيا إلى وقته المحدد له كما نصت به كتب التفسير.

علاوة على مواسم الطاعات التي أقرها الاسلام بأوقات مخصصة كفرض الصيام وتخصيصه بشهر من السنة، وحج البيت وتخصيصه بأيام معلومات وابتدأت الآية بقوله تعالى: (يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْأَهْلِ قُلْ هِيَ مَوَاقِبُ لِلنَّاسِ وَالْحَجِّ) جعلها الله مواقيت لصوم المسلمين وإفطارهم ، وعدة نسائهم ، ومحل دينهم ، كما ذكر أهل التفسير ذلك.

ومن باب أولى أن تكون المسلمة منظمة في وقتها ماهرة في تحقيق انجازاتها بمختلف نواحي الحياة ، فلا تهتم بجانب وتهمل الآخر ، بل تسعى الى استثمار وقتها لتدير بيتها وتهتم بعملها وتحقق أهدافها في نفس الوقت ولا يتأتى كل ذلك معا، الا بالتخطيط الشخصي لحياتها العامة .

## تتمثل مهارات التخطيط الشخصي وادارة الوقت في:

### 1- تحديد الهدف

الخطوة الأولى و الأهم هي أن تُحدد المرأة المسلمة هدف ترغب في الوصول إليه ، و من ثم تشرع في التعرف على الطريق إلى هذا الهدف ، إذ لن تتمكن المرأة من تحقيق أي شيء من التحديق بقمة الهرم و لهذا فعليها أن تقسم المهام الكبيرة إلى مهام أصغر ذات مدى زمني مُحدد حتى يكتمل الهدف وفق التوقيت الذي وضعته له.

### 2- التنظيم

التنظيم الجيد يجعل المرأة المسلمة على دراية كاملة بكافة المهام الواجب إتمامها و متى يجب الانتهاء منها ، و المقصود بالتنظيم هنا هو امتلاك مفكرة مقسمة إلى عدد من الموضوعات ، أو تخطط تقويماً يشمل كافة مواعيدها ومشاويرها ، أو أن تقوم ترتب أوراقها بما يُسهل الوصول إلى أيّ منها ، كما يشتمل المصطلح عدد من الأساليب الأخرى فقط تختار المسلمة ما يتناسب مع نمط حياتها و طبيعة مهامها اليومية.

### 3- الأولوية

من أهم مهارات التخطيط الشخصي لادارة الوقت، القدرة على تقييم المسؤوليات و ترتيبها بناءً على الأولوية و الأهمية في الانتهاء ، حيث يُمكن على سبيل المثال ترتيب المهام بناءً على فترة إنجازها و الانتهاء من المهام السريعة أولاً و من ثم المهام التي تتطلب الكثير من الوقت ، أو الانتهاء من المهام البسيطة أولاً ، و من ثم الأكثر تعقيداً ، فقط تختار المرأة الأولوية التي تناسبها فقط تقوم بترتيب المهام بناءً على الأولوية

### 4- التخطيط

تعد مهارة التخطيط هي المهارة الأساسية و الرئيسية ضمن مهارات التخطيط الشخصي لإدارة الوقت بصورة صحيحة، إذ أن التخطيط ركن أساسي و ضروري لرسم مسار اليوم و المواعيد و المشاوير و ما إلى ذلك من مهام لا تنتهي.

والمرأة في كثير من الأحيان تجد أمامها الكثير من المهام ولا تدري من أين تبدأ ، أو ماذا تفعل بهذا الكم المهول من المهام مما يجعلها تترك كل شيء وتشعر

بالضيق في حين أنها إذا ما قامت بتقسيم هذه المهام ووضعها في خطة وفق جدول زمني، سوف تجد سهولة في تنفيذ خطوات المهام والأهداف.

مثل ذلك: ان أرادت المرأة المسلمة أن تحفظ القرآن، لا بد من وضع خطة تتضمن وقت زمني للحفظ فلا يمكن أن تحفظ دون أن تضع الوقت المحدد لهذا الهدف ، اطلاق الوقت والبدء بالهدف هو احد خطوات فشل الهدف وتوقف انجازه، فعليها أن تقرر حفظه في سنتين أو ثلاث أو خمس حسب انشغالاتها وظروفها وطبيعة عملها، ثم تقوم بتقسيم هذا الهدف على أهداف صغيرة بأزمته قصيرة متمثلة بحفظ آيات قليلة بصورة يومية حتى تنجز هذا الهدف وتسير فيه خلال السنتان أو الخمس دون توقف.

## 5- تفعيل الجانب الترفيهي

وذلك بمكافأة نفسها كلما أنجزت خطوة من خطوات الهدف واستثمرت وقتها بصورة صحيحة، بأن تخرج للتسوق، أو تتفرج برنامج ممتع على الانترنت أو تقضي وقتاً مع صديقاتها لشرب القهوة مثلاً، لأن هذا الأمر يجعلها تستمر في الانجاز وضمن الوقت المحدد والذي رسمته لكل خطوة من خطوات الهدف، وينطبق هذا الامر على أعمال المنزل أو مراجعة واجبات الاولاد، أو انجاز عمل مهم في وظيفتها.

## أدوات ووسائل التخطيط الشخصي لإدارة وقت المسلمة:

### 1- الخرائط الذهنية

كثيراً من الأشخاص يُحبذون الخرائط الذهنية لتقسيم و تفريع المهام بدلاً من التخبط العشوائي مهمة تلو الأخرى و هذه الوسيلة بالطبع ممتازة و تُساعد الشخص على التمتع بقدر من راحة البال حيث أن الأمر يُشبه إلى حد ما قص المعلومات المتشابكة في الذهن ولصقها في خريطة ذهنية لكي يتفرع العقل لإنجاز المهام واحدة تلو الأخرى ، ويوجد على الإنترنت الكثير و الكثير من المواقع لتصميم الخرائط.

### 2- المفكرات

يُمكن استخدام المفكرات في كتابة كل ما يدور في الرأس طوال الوقت من أسئلة عشوائية ، أو قائمة التسوق ، أو حتى المهارات الوظيفية التي تتمتع بها المرأة المسلمة وكذلك العبادات وما إلى ذلك ، وأفضل ما في المفكرات أنها لا تحتاج إلى ورق أو قلم والكثير من الشطب، اذ يُمكن استخدام المفكرة المرفقة بهاتف المحمول

أو تحميل تطبيق مفكرة مثل تطبيق keep فهو تطبيق بسيط و فعال و يمكن ربطه بالحساب الشخصي لتحديث المفكرة بشكل تلقائي واسترجاع محتوياتها بسهولة في حالة فقدان الهاتف.

### 3- التقويم

يمكن للمرأة المسلمة أن تستعين بإنشاء تقويم لترتيب مهامها ومواعيدها ليرسل التقويم تنبيهات إليها تعلمها باقترابها أو حين يحين موعدها، وهذا يعيننا جميعا في مسألة حضور الندوات والمؤتمرات سواء الإليكترونية أو الحضورية.

### الفوائد المرجوة من عملية التخطيط الشخصي لإدارة الوقت:

#### 1- الاستغلال الأفضل للوقت

يُساعد التخطيط الجيد على استغلال اليوم بشكل مثالي مما يمنح المرأة المزيد من أوقات الراحة وإمكانية استغلال الوقت الذي تكون فيه المرأة في ذروة طاقتها لانتهاء من المهام ذات الأولوية و بهذا فإنها تتجنب إضاعة الوقت.

#### 2- الاستمتاع بساعات العمل الهادئة

التخطيط الفعال و إدارة الوقت بشكل جيد يُساعد المرأة على الاستمتاع بساعات العمل الهادئة حيث أن الساعة الهادئة الواحدة هي ساعة فعالة من العمل يُمكن خلالها للمرأة أن تنجز الكثير من المهام.

#### 3- استغلال الطاقة

التخطيط الجيد يُساعد المرأة على استغلال طاقتها بأفضل شكل ممكن و استغلال ذروة الطاقة في تأدية المهام ذات الأولوية و ترك الأعمال التقليدية السهلة لأوقات الخمول.

4- المواظبة على التخطيط الشخصي في حياة المسلمة يجعل حياتها أكثر ازدهارا ويجعلها أكثر انتاجا وطموحا في تحقيق المزيد، كونها أجادت مهارة تنظيم الوقت في انجاز مهامها الاساسية، وبالتالي يرتقي طموحها لتنفيذ ما كان مستحيلا حصوله في السابق لديها.

5- عادة التخطيط الشخصي مهارة ممكن اكتسابها من الآخرين وهذا لا ينظم حياة المسلمة فحسب ، وانما ينتقل تنظيم الوقت بالتخطيط الشخصي المنظم الى اولادها وأفراد عائلتها ومن حولها فتحصل لديهم مهارة في تنظيم الوقت، والابداع في

الانجاز وهذا بدوره يحقق لنا مجتمعا ناجحا متقدما في باقي المجتمعات، وكثير من الدول اعتمدت ذلك بدءا بالأسرة انتهاء بالمؤسسات الكبيرة، فالمرأة نواة الاسرة، والاسرة نواة المجتمع ويبدأ التغيير من المرأة ان اردنا تغيير المجتمع.

وبهذا نكون قد تعرفنا معاً على أهم مهارات التخطيط الشخصي لإدارة الوقت والوسائل والأدوات المستخدمة في هذه العملية وأهم الفوائد المرجوة من التخطيط الشخصي لإدارة الوقت واستثماره.

وصلى الله على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم تسليماً كثيراً

سبحانك اللهم وبحمدك.. أشهد ان لا اله الا أنت.. استغفرك وأتوب اليك.

اهم المصادر

تفسير القرآن/ العظيم لابن كثير

التفسير الوسيط/للواحيدي

جامع البيان/ للطبري