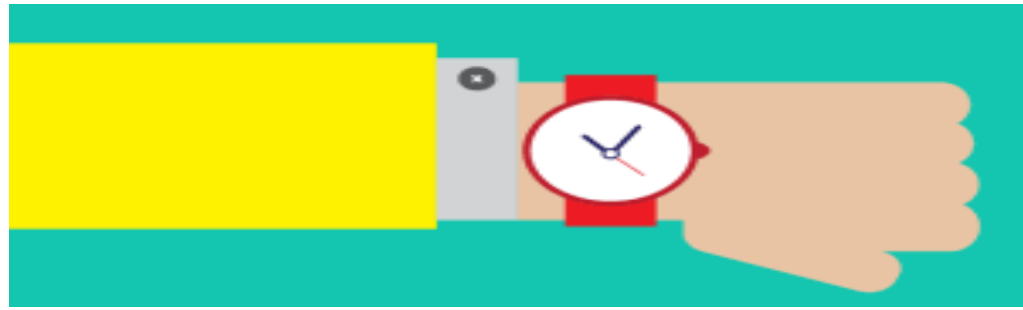




# مفهوم الوقت



لو نظرنا حولنا نجد أن كل شيء يذكرنا بالوقت والزمن الذي تعيشه، طلوع الشمس وغروبها، والقمر، والصلاة التي فرضها الله في كل يوم وليلة خمس مرات، كلما مر وقت من أوقاتها ذكرك بأنه قد مر عليك زمن، ودخل زمن جديد، هذا في اليوم. الصوم في رمضان وإخراج الزكاة من كل عام كلها هذه وغيرها الكثير مما يدل على الوقت

وقد جاء القسم في القرآن بالفجر، والضحى و الليل؛ وما هذا القسم إلا لبيان أهمية الوقت وأثره، كما أقسم بعمر النبي صلى الله عليه وآله وسلم، إذ قال تعالى: {لعمرك إنهم لفي سكرتهم يعمهون}.

**والسؤال: لماذا يقسم الله تعالى بعمر سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم؟**

**الجواب: لأنه لم يضيّع لحظة واحدة من حياته صلوات ربي وسلامه عليه**



## أهمية الوقت في الإسلام

الوقت من النعم العظيمة ذكر الله - سبحانه وتعالى- الوقت في القرآن الكريم في مواضع متعدّدة وبألفاظٍ كثيرةٍ، منها؛ الدهر، والحين، والآن، واليوم، والأجل وغيرها من الألفاظ، فالوقت من أكبر النعم التي أنعم الله بها على عباده؛ ذلك أنّ الوقت في أصله عمر الإنسان، وجاءت الآيات الكريمة لتدلّ على عظم هذه النعمة، فقال -تعالى-: (وَسَخَّرَ لَكُمْ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ\* وَأَتَاكُمْ مِنْ كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ)

# أهمية الوقت في الإسلام



ارتباط العبادات بأوقات محددة تظهر أهمية الوقت جليّة من خلال ارتباط العبادات بالوقت، وتحديد وقتٍ من أجل القيام بها، ومن أجلّ هذه العبادات الصلّوات الخمس، قال -تعالى-: (إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا)، [٩] فقد جعل الله لكلّ منها وقتاً تُؤدّى به.



# أهمية الوقت في الإسلام

ومن سنة النبي الحرص الشديد على حفظ الوقت وتنظيمه، فلم يُضَيِّع من وقته شيء من دون اغتنامه بما فيه مصلحةٌ لغيره أو لنفسه، وقد وصف عليّ بن أبي طالب حال النبيّ حين دخوله البيت، فقد كان يقسّم الوقت ثلاثة أقسام؛ قسم لله، وقسم لأهله، وقسم لنفسه، وقسم نفسه يقسمه بينه وبين الناس. ويحرص الرسول الكريم على أن يكون جُلّ وقته في طاعة الله وعبادته، وهو الذي غفر الله له ما تقدّم من ذنبه وما تأخر، وبالرغم من ذلك فقد كان يقوم الليل حتى تتفطر قدماه، فلما سألته عائشة - رضي الله عنها - عن ذلك أجابها فقال: (أفلا أحبُّ أن أكونَ عَبْدًا شَكُورًا).



الوقت = الحياة,  
لذا تضييع الوقت  
هو تضييع لحياتك,  
والسيطرة على وقتك  
هي سيطرة على حياتك.



# إدارة الوقت وتنظيمه في الإسلام

تهدف عملية تنظيم الوقت إلى استخدام الوقت المتاح بطريقة ذات فاعلية أكبر، وعلى الفرد إن كان بحاجة لتنظيم وقته وتعلم فن إدارة الوقت تعلم بعض الأمور والنظر في بعض النصائح، ومن النصائح التي يمكن استخدامها لتعلم فن إدارة الوقت الآتي:

- ❖ **إدراك أهمية الوقت:** فإن الذين لا يدركون أهمية الوقت هم أكثر الناس تضييعاً له، إن وقت الفراغ هي خرافة وضعها الفارغون؛ لأن كل دقيقة تمر من العمر يمكن استغلالها، فإن العلماء والصالحين هم الحريصون على كل دقيقة من وقتهم أما الجهال هم المضيعون لأوقاتهم.
- ❖ **الحزم والإصرار:** الأشخاص المضيعون لوقتهم هم أناس غير حازمين وفي كثير من الأحيان مترددون لا يستطيعون أخذ القرارات، عندما سُئل أحد الإداريين الناجحين: ما الذي يمنع الناس من النجاح، أجاب الأهداف غير الواضحة، المفكرة اليومية وسيلة ناجحة لكتابة القرارات والأهداف لكنها تحتاج إلى أناس يقظين.



# إدارة الوقت وتنظيمه في الإسلام

- ❖ **تحديد الأولويات:** التخطيط اليومي يبدأ بإعداد قائمة تحتوي على المهام التي يجب إنجازها، ويجب تقسيم الوقت على المهام حسب أهميتها، ومن المهم أيضاً وضع وقت للطوارئ، والتزام في القائمة.
- ❖ **تنظيم مكان العمل:** يجب أن يترك فراغات كافية بين محتويات الحجرة تسمح بحرية التحرك، وترتيب الأدوات مكانها، والحفاظ على إضاءة جيدة، بهذا الشكل يمكن الحفاظ على كثير من الوقت الضائع في البحث عن الأشياء، وسلة المهملات من الأشياء المهمة جداً للحفاظ على ترتيب الحجرة.
- ❖ **إجادة قول كلمة لا:** يجب أن يتعلم الفرد التفوّه بكلمة "لا" أمام كلّ من يريد أن يضيع وقته ويقتطع منه دون وجه حقّ، فيجب أن ينتبه الفرد قبل قول كلمة نعم أن جدولته الزمني سيزدحم بالأعمال التي ليس لها أهمية، ويتم تهميش الأعمال التي لها أهمية أكبر.





## أهمية إدارة الوقت

إن الفوائد كبيرة وكثيرة منها ما هو مباشر ويلاحظ نتائجه في الحال، ومنها ما يلاحظ نتائجه على المدى الطويل، لذلك على الفرد الاستعجال والبدء في تنظيم الوقت، ومن تلك الفوائد لفن إدارة الوقت قصيرة المدى وبعيدة المدى ما يأتي:

- ١- الشعور بالتحسّن بشكل عام في الحياة.
- ٢- قضاء وقت أكبر مع العائلة أو الترفيه أو الراحة.
- ٣- إيجاد وقت أطول في تطوير الذات.
- ٤- تحسين الإنتاجية بشكل عام وتحقيق نتائج أفضل.
- ٥- تحسين نوعية العمل وتقليل الأخطاء الممكن ارتكابها.
- ٦- التخفيف من الضغوط، سواء ضغوط العمل أم ضغوط الحياة عموماً.



# كيف تنظم المرأة العاملة وقتها



التخطيط المسبق يمكن للمرأة العاملة تنظيم حياتها اليومية ويكون من خلال:

١- التخطيط المسبق للقيام بالمهام، كأن تقوم في المساء بالتخطيط للأمر التي تريد القيام بها في اليوم التالي، بحيث يتوجب عليها وضع أربع خطط من أجل القيام بأربع مهام تتعلق بأمر حياتها المختلفة، فتكون الخطة الأولى متعلقة بالعمل، والخطة الثانية للقيام بأحد الأمور الشخصية، أما الخطة الثالثة والخطة الرابعة فتكون من أجل القيام بالأمور التي تساعد على تحقيق أحلامها.

٢- تحديد الأوقات اللازمة للقيام بالمهام يساعد المرأة في زيادة قدرتها على تنظيم الوقت، فقد يستغرق القيام ببعض الأنشطة اليوم بأكمله إن لم يتم تحديد الوقت اللازم لانتهاء من القيام بها، كأن تعمل على تحديد ساعة واحدة من أجل قراءة البريد والردّ عليه، بدلاً من تضييع الوقت بأكمله في الردّ على الرسائل طوال اليوم.

٣- تنظيم الأمور المنزلية والعائلية يمكن للمرأة العاملة تنظيم أمور منزلها وعائلتها من خلال القيام بعدة أشياء، منها: تحديد عطلة نهاية الأسبوع لتنظيف المنزل بشكل كامل، وإنجاز بعض الأعمال والزيارات والواجبات الاجتماعية.

شكرا لحسن استماعكم

