

## تعريف مضيعات الوقت

. مضيعات الوقت بأنها تلك العوامل التي تقف حائلاً دون إنجاز الأعمال المهمة وذات القيمة العالية التي يسعى الفرد إليها، ويمكن تعريفها أيضاً على أنها تلك الأعمال أو المهام التي تستغرق وقتاً طويلاً لا يتناسب مع القيمة الناتجة عنها، أو أنها الأعمال التي تشغل الفرد كثيراً

## مضيعات الوقت

الاتصالات الهاتفية غير المنتجة



المقاطعات والزيارات المفاجئة



الاجتماعات غير الفعالة



التسويف أو التأجيل بأعذار واهية



# مضيعات الوقت في التخطيط



عدم وجود أهداف / تخطيط / أولويات



محاولة القيام بأمر كثيرة في وقت واحد



تقديرات غير واقعية للوقت



# مضيعات الوقت في التنظيم



عدم التنظيم الشخصي



ازدواجية الجهد



القراءة - الروتين ( الأعمال الورقية )



معدات غير ملائمة - التسهيلات المادية غير ملائمة



# مضيعات الوقت في التوظيف

الزيادة أو النقص في عدد الموظفين



الموظفون الاتكاليون



غير أكفاء ( موظفون غير مدربين )



الاستقالات - التأخر - التغيب





# مضيعات الوقت في التوجيه



اللامبالاة ( نقص الدافع )



التفويض غير الفعال



الاشتراك في تفاصيل روتينية



# مضيعات الوقت في صنع القرارات



طلب الحصول على كل المعلومات



قرارات سريعة - التأجيل - التردد



# مضيعات الوقت في الاتصالات



Whatsapp

vs



Viber

vs



Skype

الاجتماعات



الاتصالات ( حمى المذكرات الداخلية )



# مضيعات الوقت في الرقابة



المقاطعات الهاتفية



عدم القدرة على قول ( لا )



نقص الانضباط الذاتي



ترك المهام دون إنجازها





# مضيعات الوقت معوقات اخرى



النسيان



التكاسل والتأجيل



مقاطعات الآخرين، وأشغالهم



عدم إكمال الأعمال



1- أساليب الحد من  
مضيعات الوقت

وجود خطة لتحقيق أهداف محددة



التدوين والتسجيل لأعمالك



عدم التأجيل لأنه أشد معوقات تنظيم الوقت واستغلاله



التفويض من أهم الأساليب لكسب الوقت



دراسة اجريت على مستوى  
الأجهزة الحكومية

معدل الوقت الضائع  
أسبوعياً بالدقيقة

61.8

35.4

49.4

46.6

75.5

42.5

132.5

443.7 دقيقة =

7 ساعات وأربعين دقيقة

أهم مضيعات الوقت

تأخر في الصباح عن العمل الرسمي

مكالمات هاتفية لأغراض خاصة

قراءة مجلات المتعلقة بالعمل

تناول الشاي والقهوة

مراجعة المستشفى

مغادرة المكتب قبل نهاية الدوام

مضيعات أخرى

الإجمالي

## 2-أساليب السيطرة على مضيعات الوقت

مراجعة الأهداف  
والخطط والأولويات



والوقت ثلاث ساعات كما قال ( الغزالي ) :  
(ماضية ذهبت بخيرها وشرها ولا يمكن إرجاعها ، ومستقبلة  
لا ندري ما الله فاعل فيها ولكنها تحتاج إلى تخطيط ،  
وحاضرة هي رأس المال )

احتفظ بخطة زمنية  
أو برنامج عمل

ضع قائمة إنجاز يومية



اجعل وضع القائمة اليومية جزءاً من حياتك



لا تبالغ في وضع أشياء كثيرة في قائمة الإنجاز اليومية



أعط نفسك راحة في الإجازات وفي نهاية الأسبوع



سد منافذ الهروب

الكسل والتردد والتأجيل والتسويف والترويح الزائد عن النفس



التوكل + مهاجمة المسؤوليات الثقيلة = النجاح



التسويف + الهروب + التردد = الفشل



استغل الأوقات الهامشية

مثل استخدام السيارة



مثل انتظار الطبيب



مثل السفر



مثل انتظار الوجبات



لا تستسلم للأمر العاجلة  
غير الضرورية



# مفهوم ضغوط الحياة

- هي الضغوطات التي يتطلبها الواقع لتحقيق الأهداف المختلفة●
- هي الضغوطات التي تؤثر على حياة البشر، وتنقسم إلى قسمين رئيسيين، هما الضغوط العادية الروتينية المتمثلة في العمل والتعليم والعواطف، وكذلك الضغوط غير العادية مثل الكوارث والاعتداءات المختلفة وغيرها، وضغوط قصيرة وطويلة المدى●

# أسباب ضغوط الحياة

- . وفاة أحد أفراد الأسرة
- . الانفصال بين الأزواج
- . فقدان الوظيفة
- . زيادة الالتزامات المالية
- . الزواج
- . الانتقال إلى منزل جديد
- . المرض أو الإصابة المزمنة
- . المشاكل عاطفية ( اكتئاب ، قلق ، غضب ، حزن ، ذنب ، تدني احترام الذات )

# مصادر الضغوط

- العمل ، حيث يمكن أن تصبح الوظيفة مصدراً كبيراً للتوتر بسبب عبء العمل وحدوث الإرهاق المتواصل أو وجود مدير صعب، أو إذا كان الشخص لا يحب وظيفته، أو بسبب وجود مشاحنات لديه مع زملائه في العمل.
- العلاقات ، يمكن أن تسبب العلاقات المتوترة في حصول الضغط في الحياة، على سبيل المثال العلاقة الزوجية المتوترة. تغييرات الحياة ، يمكن لحصول التغييرات الكبيرة أن تؤدي لزيادة الضغوط في الحياة حتى لو كانت تغييرات إيجابية مثل الحمل، وقد تكون أمور سلبية في بعض الأحيان مثل موت عزيز.
- البيئة ، يمكن أن تزيد العوامل البيئية لحصول الضغوط وزيادة التوتر في الحياة مثل التعرض للضوضاء على سبيل المثال.
- الضغوط المتولدة ذاتياً، يمكن أن يشعر الشخص بالضغوط والإجهاد بسبب التفكير الداخلي، أو بسبب وجود توقعات غير واقعية ومثالية لديه، كما أن التشاؤم والحوار السلبي الذاتي يمكن أن يزيد من الضغوط.

# النتائج المترتبة من ضغوط الحياة

. الآثار الجسدية: وتشمل فقدان الشهية، ارتفاع ضغط الدم، تقرحات الجهاز الهضمي واضطرابات الهضم، الإنهاك الجسمي، الربو، الصداع، والحساسية الجلدية، أمراض القلب واضطرابات المعدة وهذا ما أكده كل من كوبر ومارشال Cooper & Marshal وماسلاش Maslach ويسكوبف Weiskopf. جميعهم أشاروا إلى أن الضغوط تؤدي إلى التلف الجسمي.

. الآثار النفسية: تشمل التعب، الإرهاق، الملل، انخفاض الميل للعمل، الاكتئاب، الأرق، القلق، وانخفاض تقدير الذات.

. الآثار الاجتماعية: تشمل إنهاء العلاقات، العزلة، الانسحاب، انعدام القدرة على قبول تحمل المسؤولية، والفشل في أداء الواجبات اليومية المعتادة.

## النتائج المترتبة من ضغوط الحياة

- الآثار السلوكية: تشمل ما أشار إليه لازاروس (Lazarus, 1966) كالارتجاف، زيادة التقلصات العضلية، اللعثة في الكلام، تغيرات في تعبيرات الوجه، اضطراب عادات النوم، نقص الحماس والشك في الزملاء كما أشار إليها الفرماوي (1991). وتشير (صفاء الأعر، 1961) إلى أن مارينا (Marina) أوردت مجموعة من الآثار الناجمة عن الضغوط النفسية، وتتمثل في حالات الغضب، عدم القدرة على التركيز، ارتفاع ضغط الدم، والنظرة السوداوية للحياة.
- الآثار المعرفية (Cognitive Effect): تشمل اضطراب وتدهور في الانتباه والتركيز والذاكرة، صعوبة في التنبؤ، زيادة الأخطاء، سوء التنظيم والتخطيط.

# أساليب السيطرة على ضغوط الحياة

- ممارسة الرياضة أو أي نشاط بدني.
- اتباع نظام غذائي صحي.
- تواصل مع من حولك وفرغ عما يسبب لك الضغط النفسي.
- احصل على قسط واف من النوم مع مراعاة أن تكون ساعات نومك منتظمة.
- استمع للموسيقى.
- الحصول على استشارة نفسية من اخصائي نفسي لتمكينك من تجاوز مسببات الضغط النفسي.