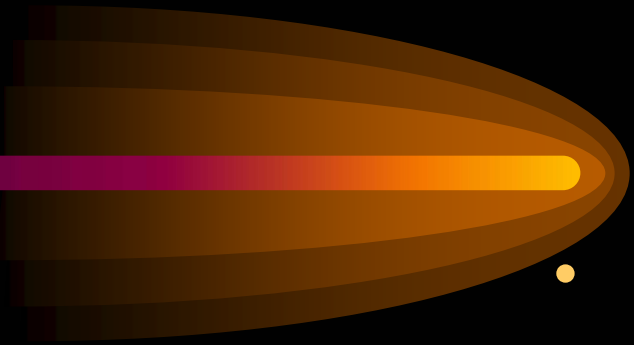


مهارة تنظيم الوقت

ناصر بن عبد الرحمن الشائع

—

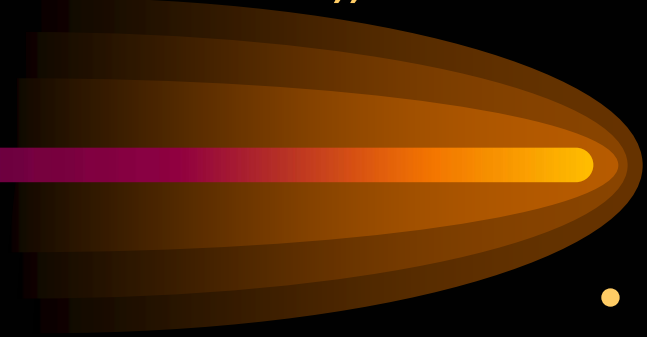


|| ||



//

//



//

//




قيمة "كيلوجرام" الحديد



قضيب	• ٥ ريال
حذاء فرس	• ٥٠ ريال
إبر خياطة	• ٥٠٠ ريال
أمواس حلاقة	• ٥٠٠٠ ريال
زنبك ساعه	• ٥٠٠٠٠ ريال

أين يذهب وقتنا؟

•
• $7 * 24 = 168$ ساعة
• () ()



- عبادات (٢,٥ ساعة يوميا) ١٧,٥ ساعة
- طعام (٢ ساعة يوميا) ١٤ ساعة
- نوم (٧ ساعات يوميا) ٤٩ ساعة
- لبس (١ ساعة يوميا) ٧ ساعة
- مواصلات (١ ساعة يوميا) ٧ ساعة
- العمل/الدراسة ٤٣,٥ ساعة
- متطلبات العائلة/هوايات/ترفيه/وقت حر ٣٠ ساعة

١٦٨ ساعة

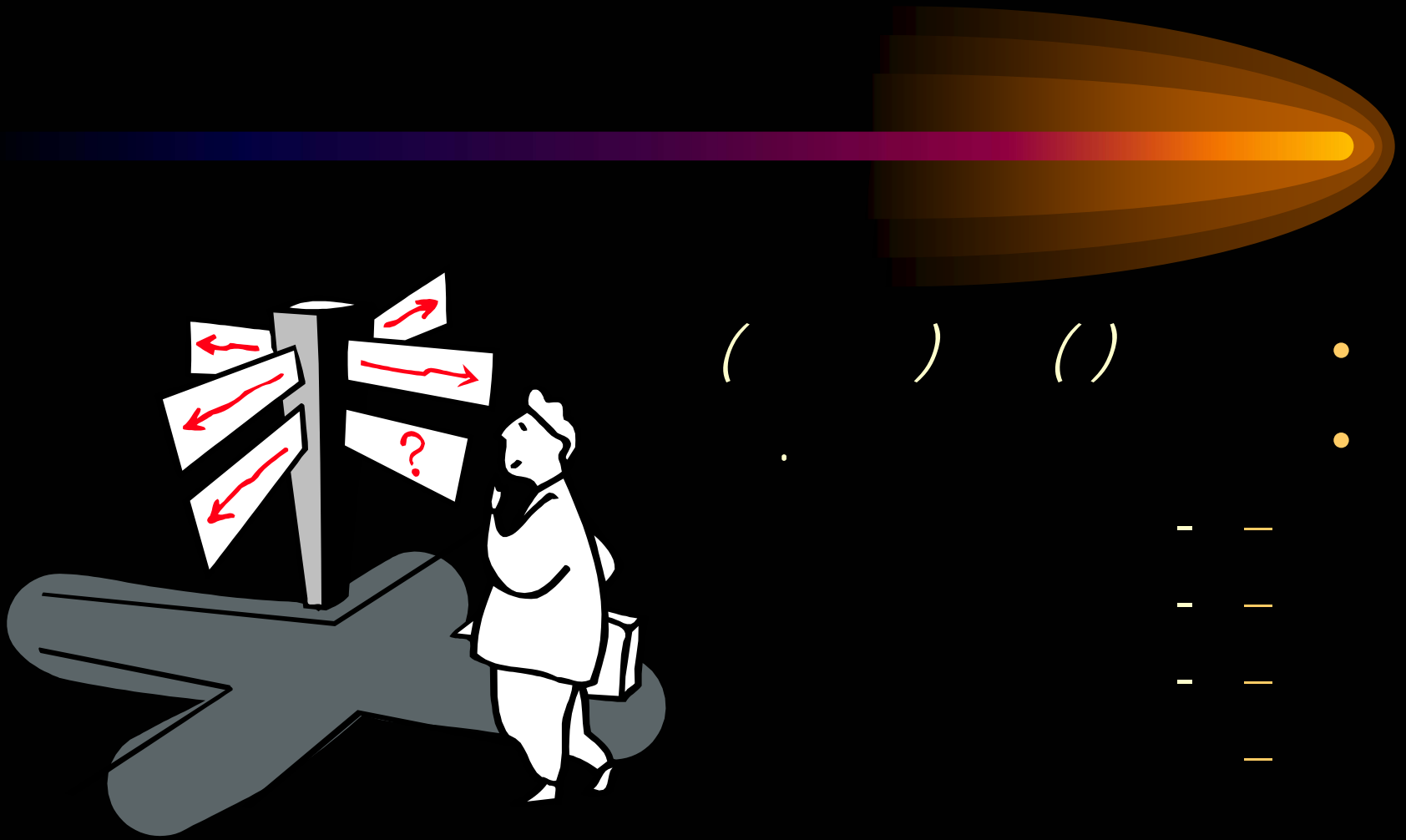
المجموع

كيف يصرف الإنسان الأمريكي عمره (٦٠ سنة)

- نوم (٨ ساعات يوميا) ٢٠ سنة
- مشاهدة تلفزيون (٤ ساعات يوميا) ١٠ سنوات
- إكتساب المعيشة (٨ ساعة يوميا) ٩ سنوات
- أكل (١،٦ ساعة يوميا) ٤ سنوات
- قراءة (٠،٨ ساعة يوميا) ٢ سنة
- حمام ٦ أشهر

كيف يصرف الإنسان الأمريكي عمره (٦٠ سنة) ٠٠٠٠٠ بقية

- إنتظار الحافلة ٥ أشهر
- تفريش الأسنان ٣ أشهر
- ركوب المصعد ٣ أشهر
- ضغط أزرار التليفون ١ شهر
- إنتظار الحلاق ١ شهر
- إنتظار إشارات المرور ١ شهر
- ربط خيوط الحذاء ٨ أيام

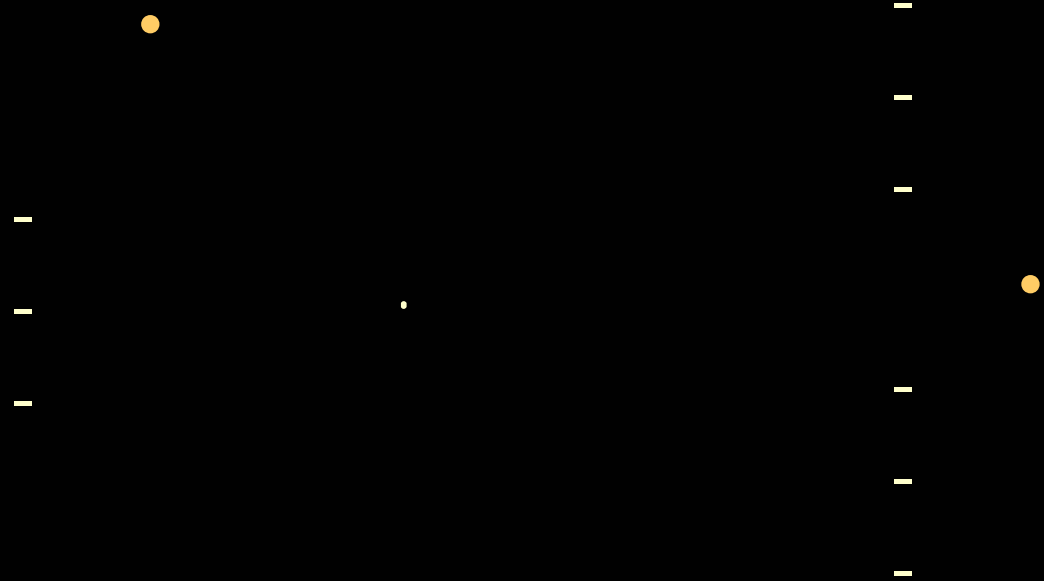


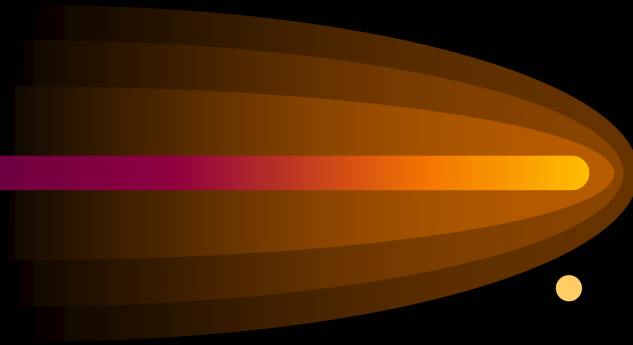






() ()



- 
- التتصل من المسؤولية
 - الإنشغال بأشياء جانبية
 -

– خوف الفشل

– عدم حب العمل

– عدم مناسبة الوقت



- /
-
-
-
-

(

()

)

/

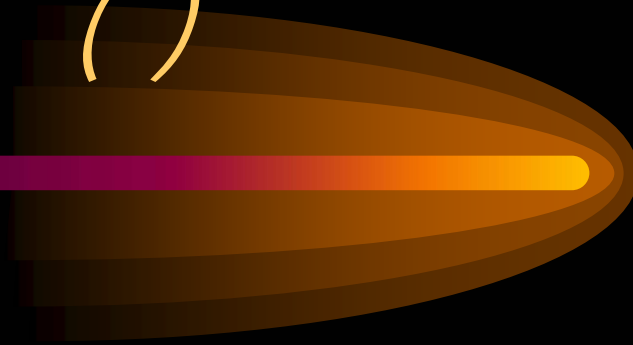
()

.

.

.

() ()

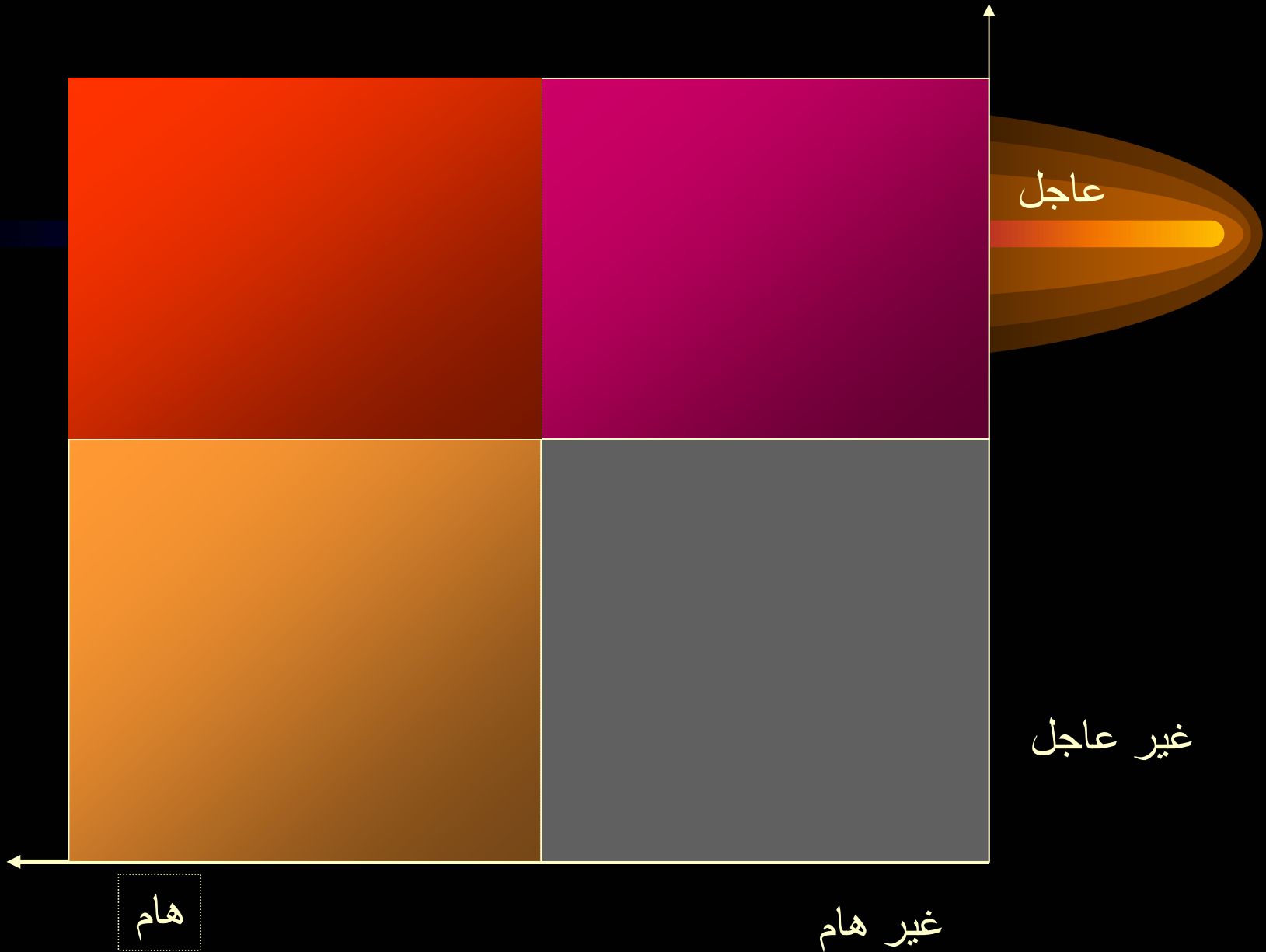


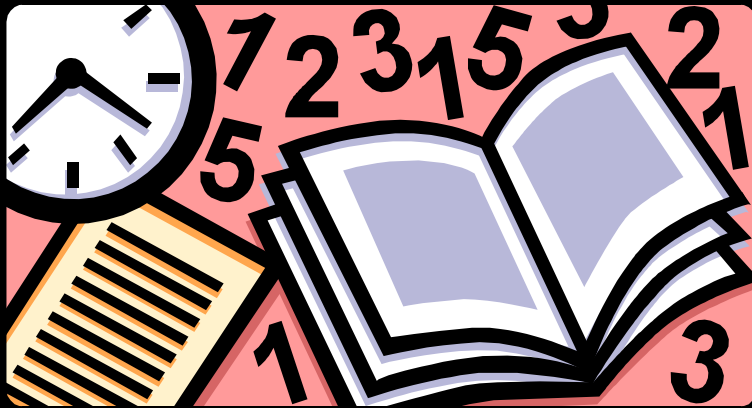
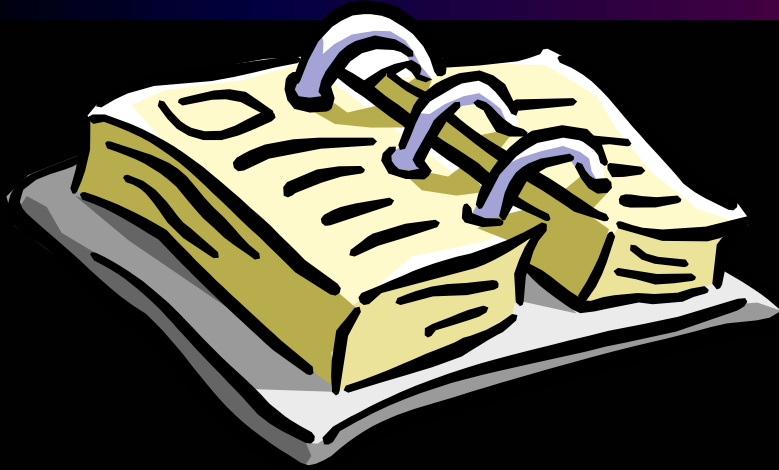
()

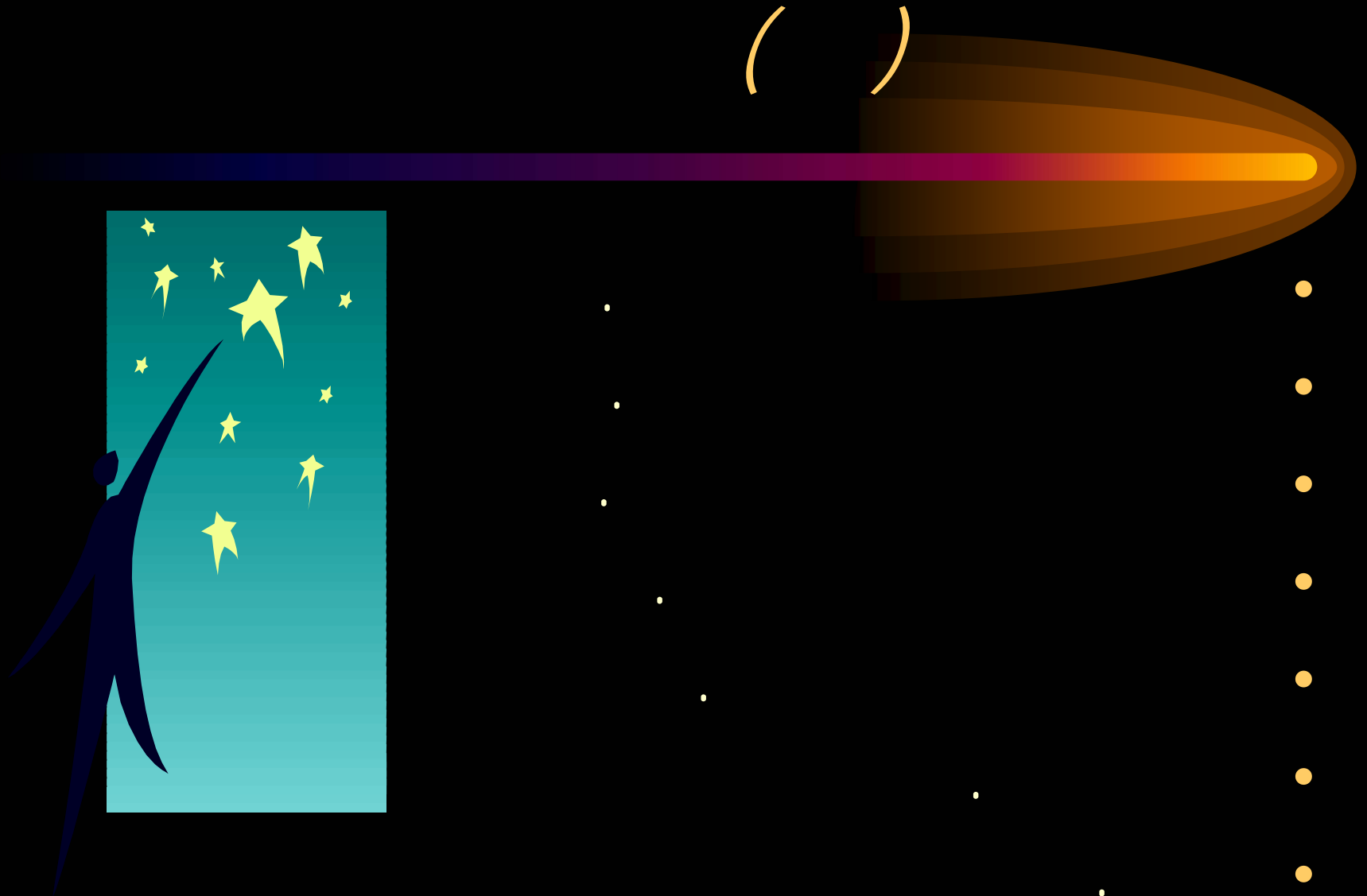
:

-
-

....







()

()



.

.

.

.

.

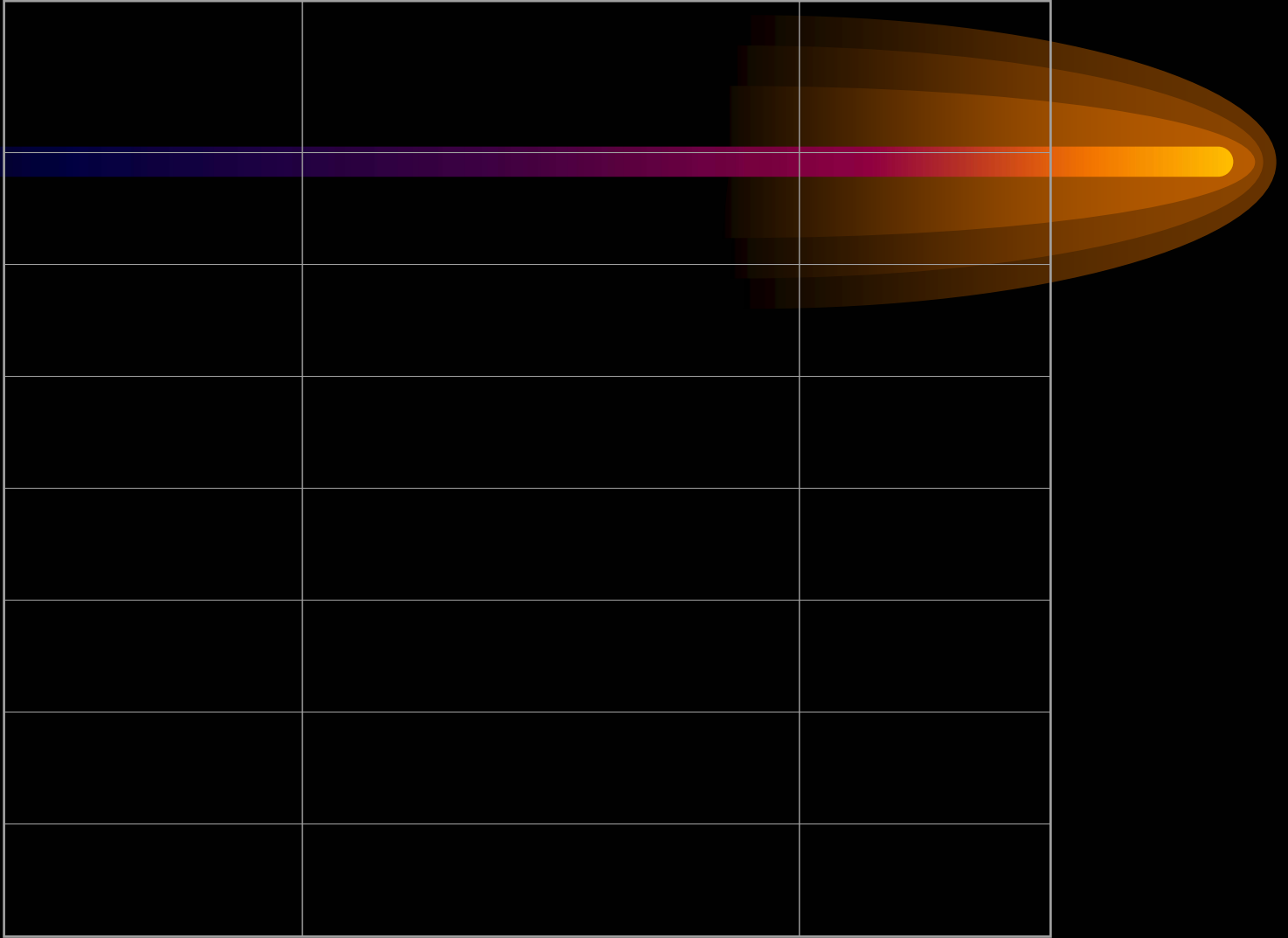
.

.

.

.

.



نظرية ١٠ - ٢٠

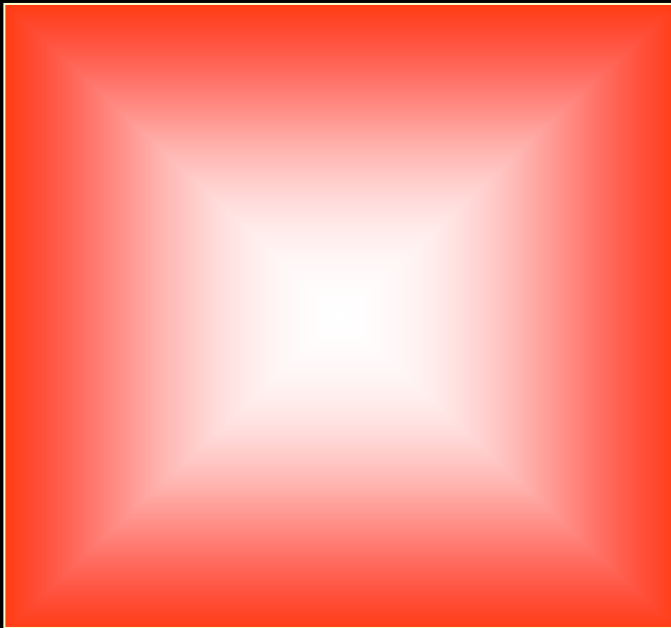


- تكون الأشياء الهامة جزءا يسيرا من مجموع الأعمال.
- إسترخ قائمة أعمالك، ستجد أنك ستحصل على ٨٠% من النتيجة بعمل ٢٠% من جملة الأعمال.
- إعمل تلك الأعمال أولا.

نظرية "تمدد العمل بالفراغ"

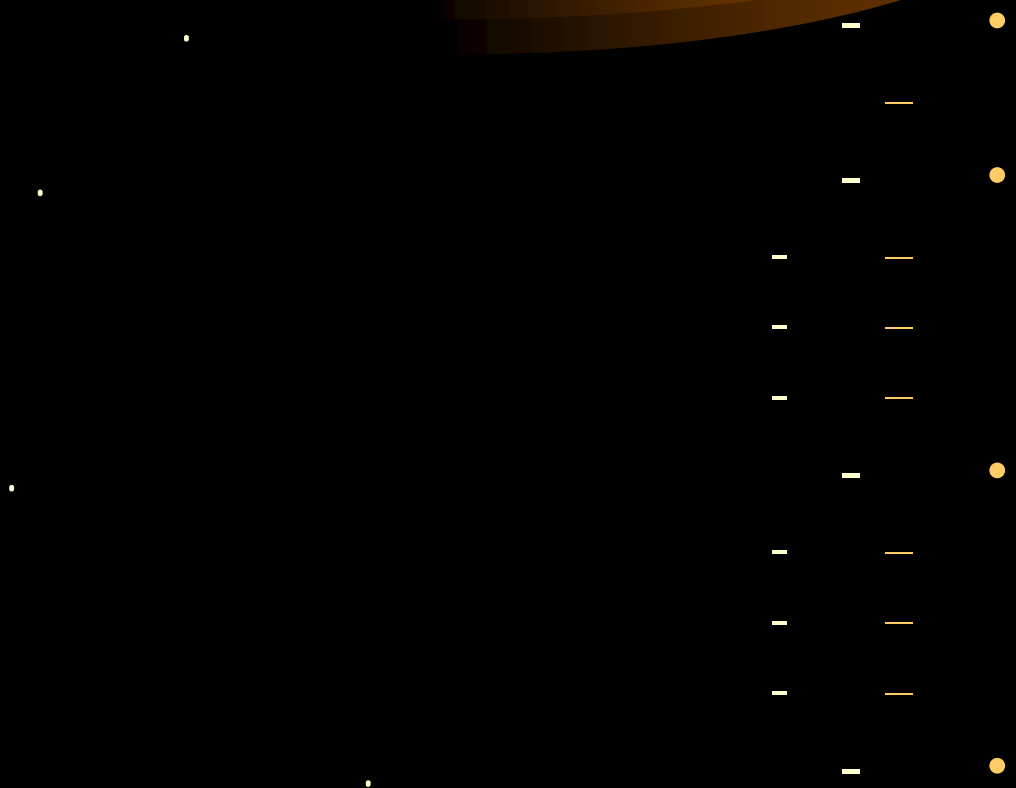
• يتمدد العمل ... ليملاً الوقت المتاح لإنهائه.

• ضع أجالا لكل عمل تريد أن تؤديه.

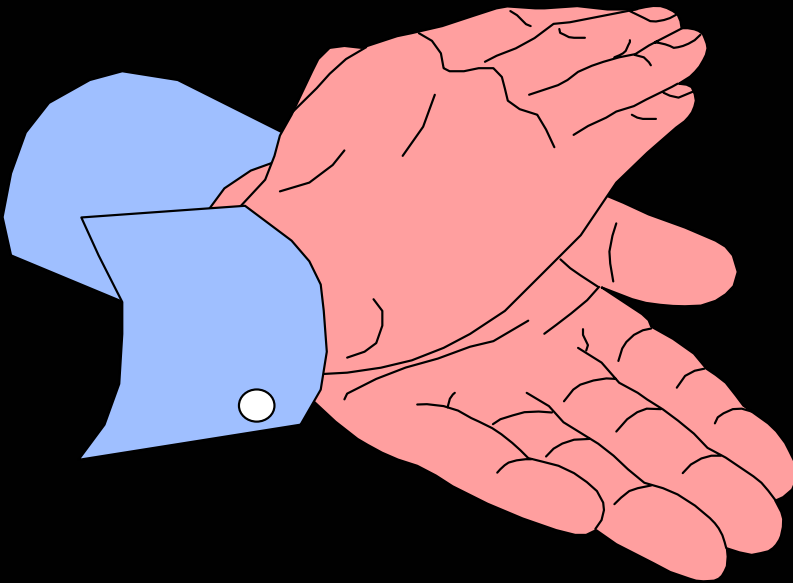




http://users.kfupm.edu.sa/CE/nshayea/_files/frame.htm
مهاره ٢٠% تنظيم الوقت



النهاية



• شكرا لكم على
المشاركة الفعالة

• و آخر دعوانا أن
الحمد لله رب العالمين