

مهارة تنظيم الوقت

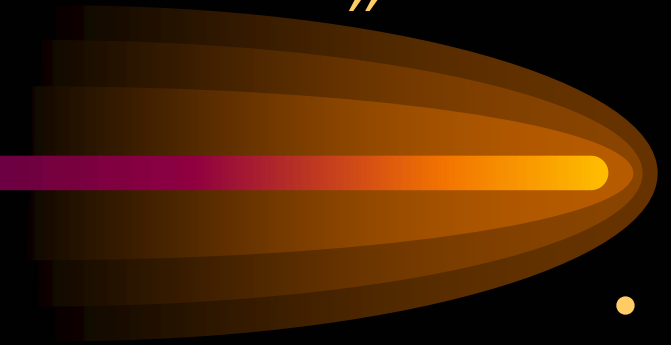
ناصر بن عبد الرحمن الشائع

هـ



//

//



//

//




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

المجموع

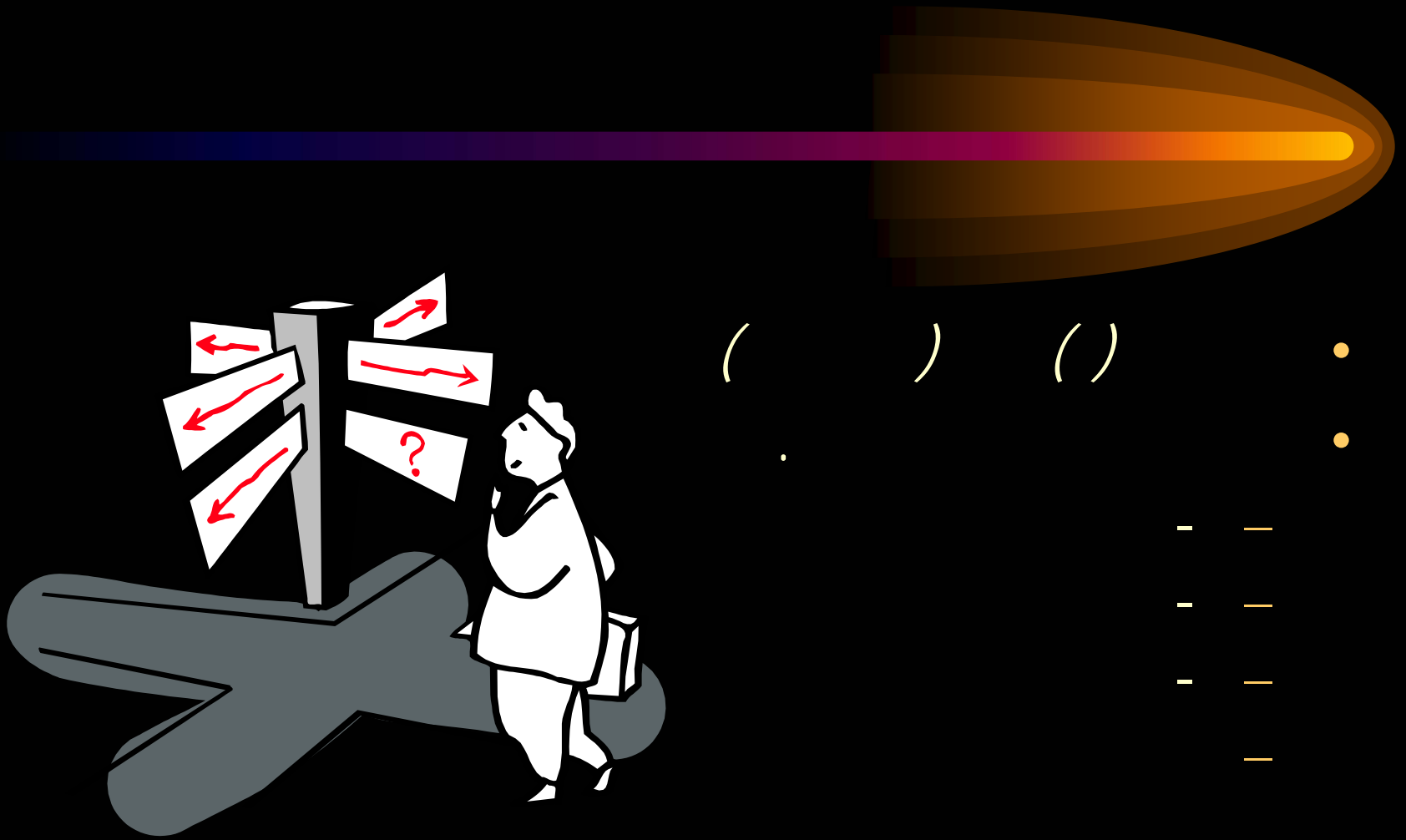
١٦٨ ساعة

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









() ()



- /
-
-
-
-

(

()

)

/

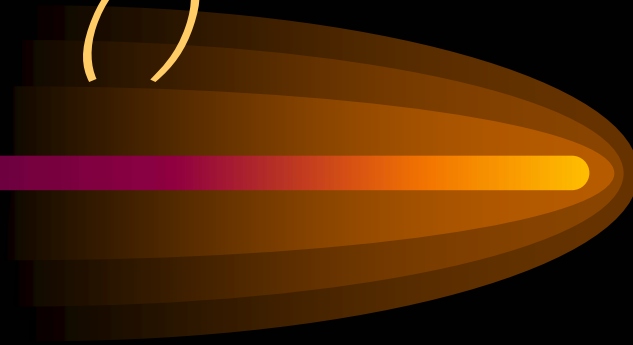
()

.

.

.

() ()



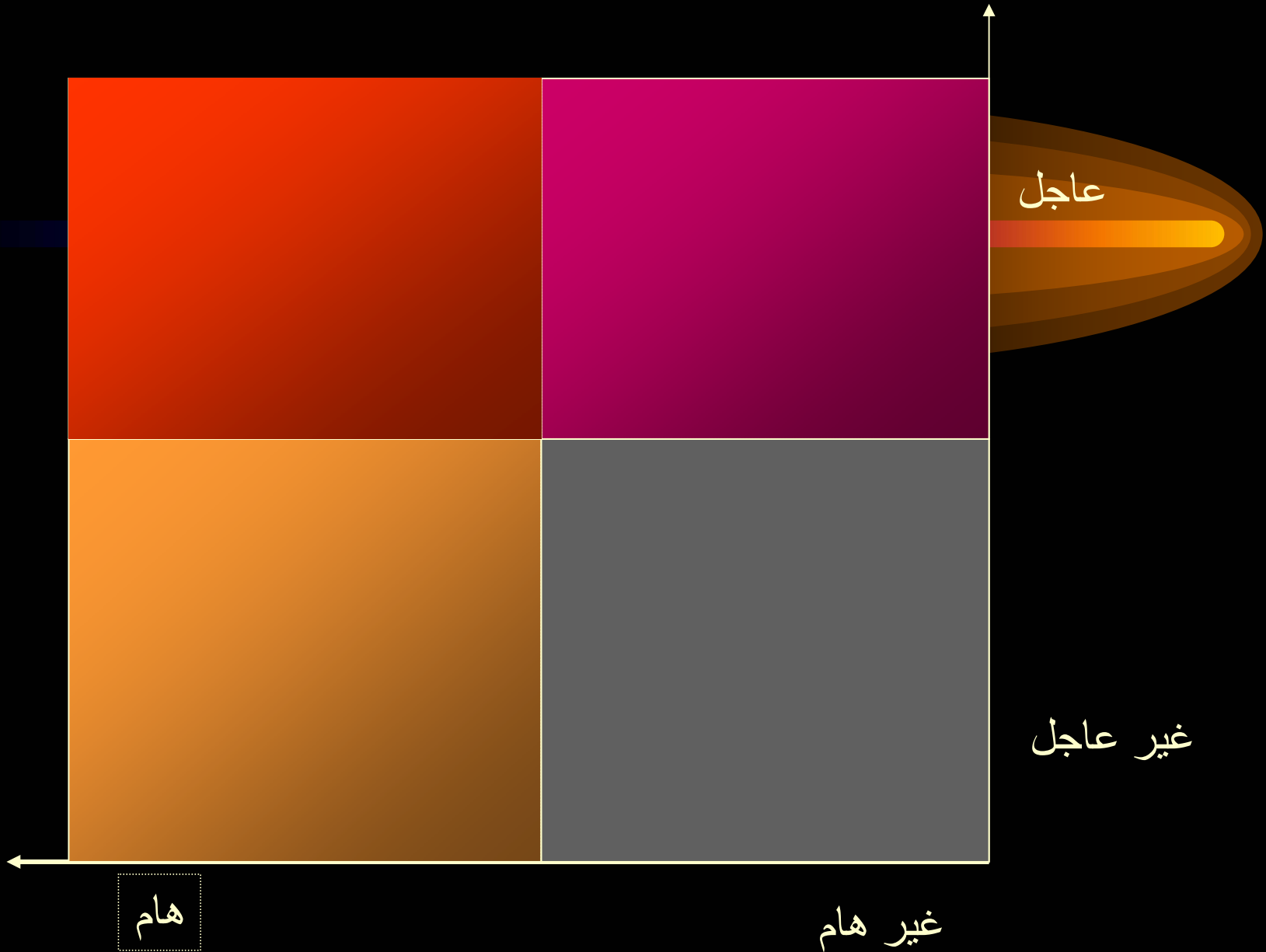
()

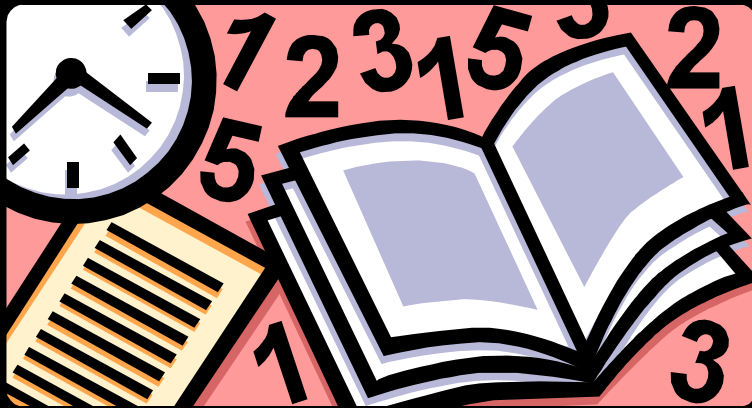
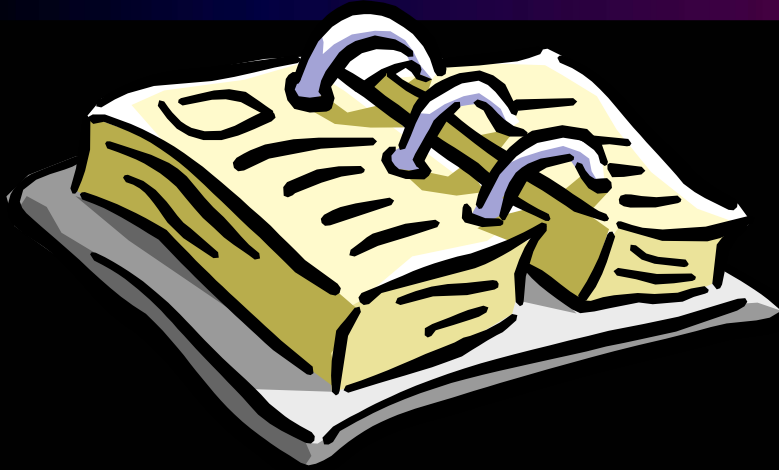
:

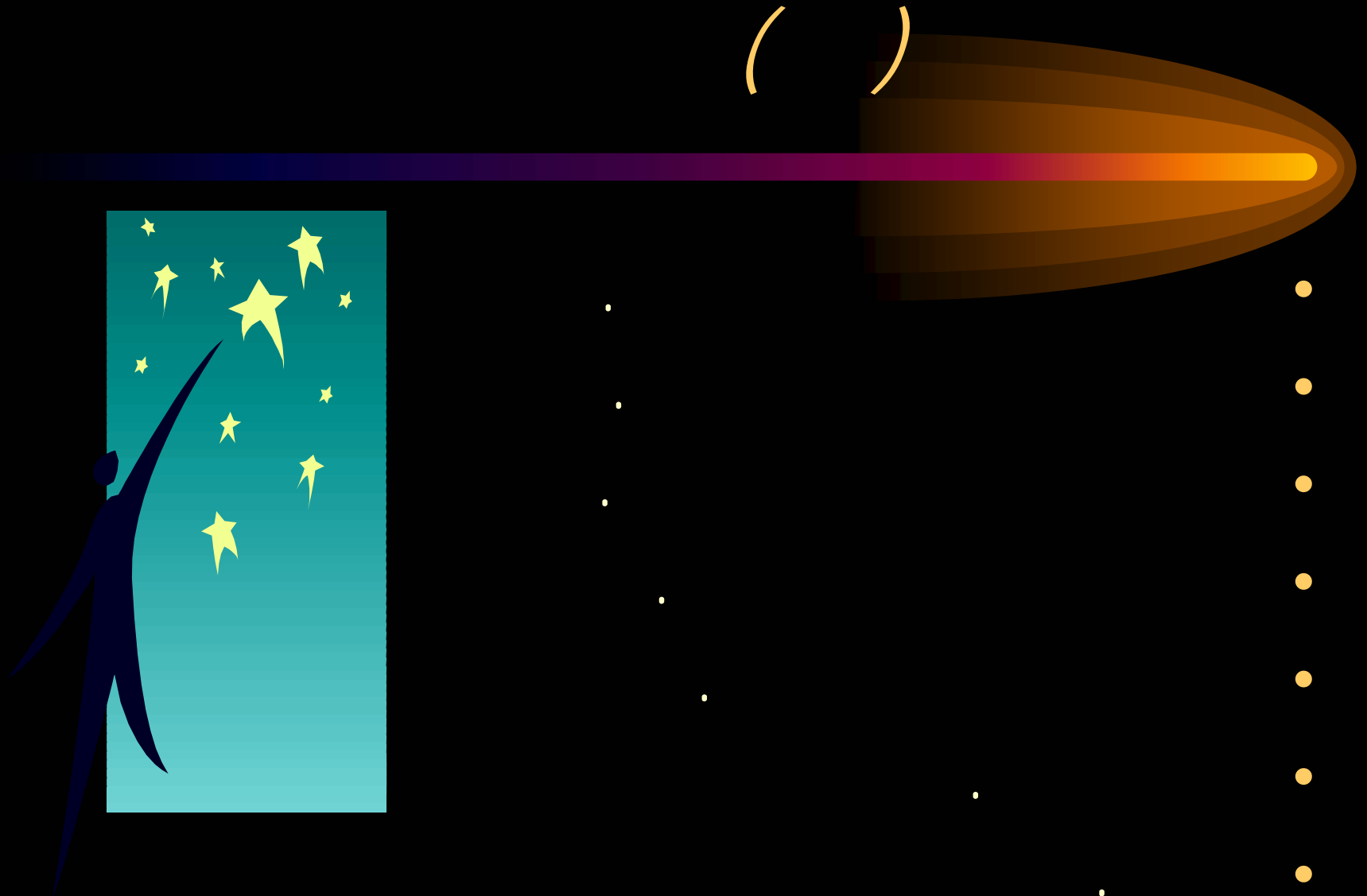
•

•

....

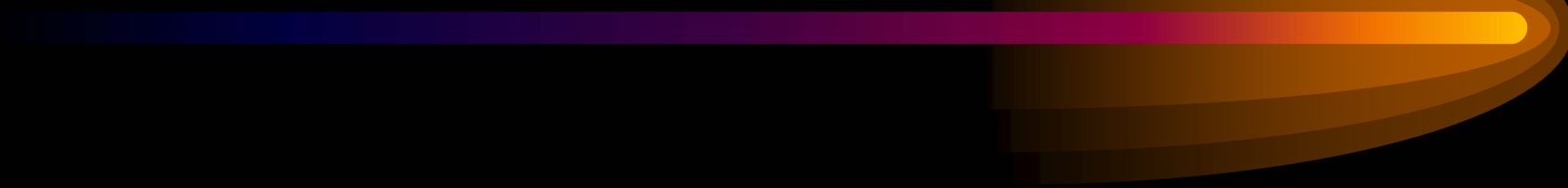


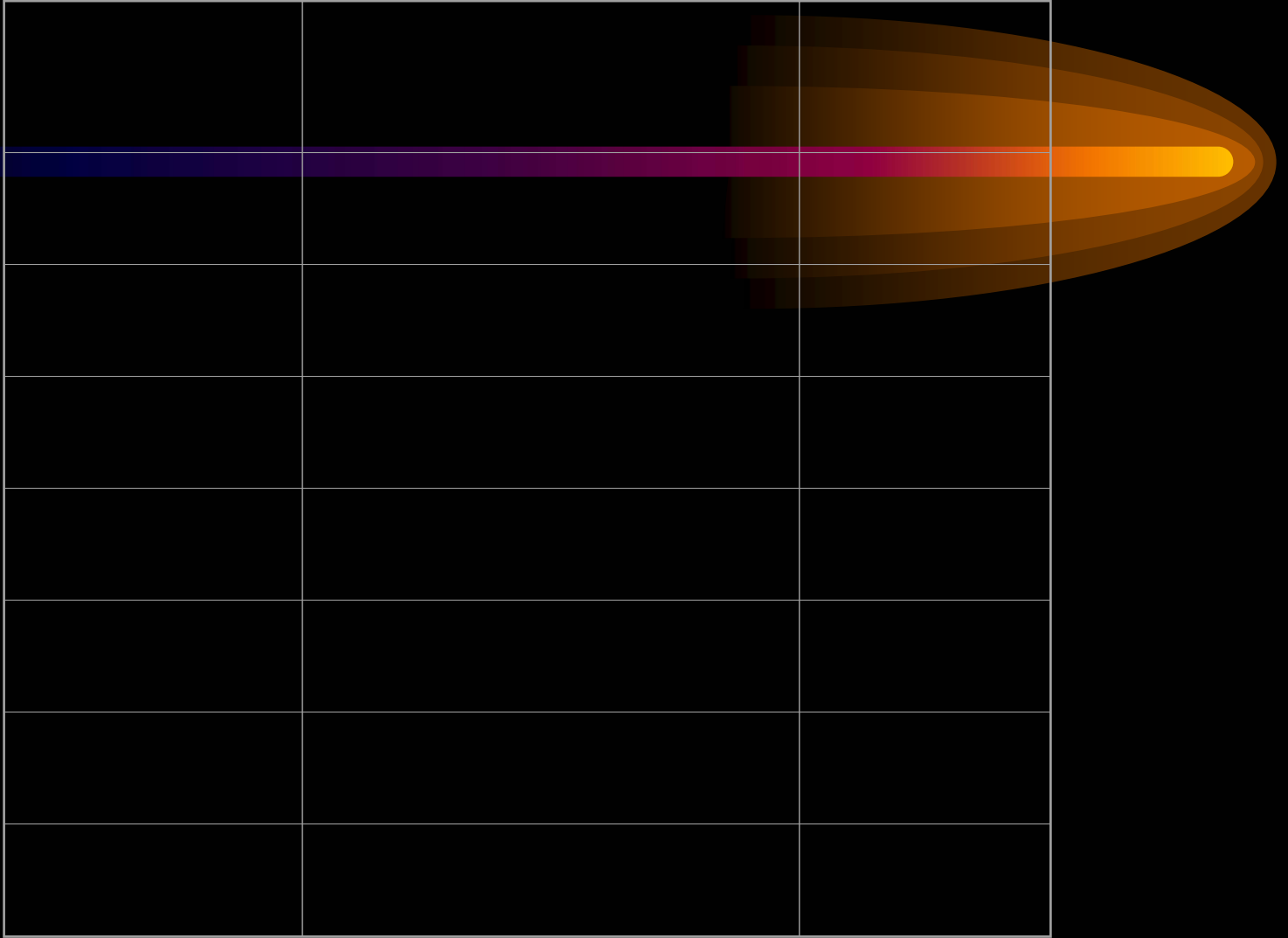




()

()





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 لإنهاءه.

• ضع أجالا لكل عمل تريد أن تؤديه.

