



15 دقيقة



تأمل وتفكير

نشاط

أكاديمية
إعداد المدربين



الوقت هو الحياة

- اقناع المتدرب بأن الوقت المتاح لنا لإنجاز طموحاتنا في الحياة ليس كبير مقارنة بالوقت الذي نقضيه في الأنشطة الروتينية.
- تدريب المشارك على التأمل والتفكير في حياته بصورة عامة.

هدف
النشاط

مستلزمات التنفيذ

لا يلزم سوى ورقة التحليل، مرفق A1

علاقته بالدورة

يقدم في دورات إدارة الوقت وعادةً في المقدمة

خطوات تقديم النشاط (إرشادات النشاط قبل البدء):

- هذا التمرين فردي.
- أخبر المشاركين بما يلي: لو قدر لك أن تعيش 70 سنة، كم من الوقت سيكون متاحاً لك لتحقيق طموحاتك؟
- إخبارهم بأن المطلوب هو «حذف الوقت الذي نقضيه في الأمور الروتينية، وإعطاء الوقت المحدد لإنجاز أمور إضافية في حياتنا والتي تعبر عن طموحاتنا وتحقق لنا معنى مهم وكبير".
- تنبيه: التمرين فردي والمطلوب من كل شخص إعطائي الوقت الذي استنتجه شخصياً.
- بدأ النشاط.
- بعد انتهاء كل مشارك واعطائك الرقم الخاص بهم، أظهر لهم تحليلك المرفق في هذا النشاط، وهو يمثل تحليل عام ولكنه أقرب للواقع.

التعليق على النشاط

- سيتم كتابة مشاركات الأفراد على اللوح الورقي قبل عرضي للإجابة النموذجية.
- لا تحاول أن تناقش إجابات المشاركين منطقياً لأنها تمثل إجاباتهم الشخصية ولكن ناقش رأيك معهم.
- عزيزي المدرب قبل استخدام النشاط قم بحله بنفسك أو اطلع على الحل المرفق إن وجد.

بدايةً دعونا نحسب الوقت الذي يهدر بدون أي فائدة (مثل الخمس دقائق)

لو فرضنا أن أحد الناس عاش 70 سنة وكان يضيع من وقته يوماً خمس دقائق فقط ، فكم يضيع من عمره ؟

الحل

$$150 = 30 \times 5$$

$$1800 = 12 \times 150$$

$$126000 = 70 \times 1800$$

$$2100 = 60 \div 126000$$

$$87,5 = 24 \div 2100 = 3 \text{ أشهر (تكفي لقراءة موسوعة أو 5 كتب على الأقل)}$$

الآن تأمل فيما لو كان الوقت المهدر أكثر من 5 دقائق!

النسبة المئوية	مجموع الوقت من العمر الافتراضي	الوقت من اليوم
0.35%	ثلاثة أشهر	خمس دقائق
0.71%	ستة أشهر	عشر دقائق
1.42%	سنة كاملة	عشرون دقائق
4.28%	ثلاث سنوات	ساعة كاملة
42.85%	ثلاثون سنة	عشر ساعات



ثم إذا نظرت إلى مجموع الأنشطة التي تستهلك الوقت تجد أنها كثيرة جداً، وهي . وإن كان بعضها ضرورياً .
لكن بعضها الآخر غير مفيد وغير فعال. وهذا يتضح في الجدول التالي:

النسبة المئوية من العمر كله	ما يستغرقه بالسنوات	نوع النشاط
32%	23	النوم، بمعدل ثمان ساعات يومياً
30.7%	21.5	العمل، (من 2.5-7) يومياً
6.4%	4.5	الأكل والشرب، بمعدل ساعة ونصف يومياً
2.14%	1.5	- الأعمال المعتادة والمراجعات الحكومية (بمعدل نصف ساعة)
4.28%	3	- الأعمال المنزلية والرحلات والتنزه (بمعدل ساعة واحدة يومياً).
2.14%	1.5	- اللقاءات الاجتماعية والودية بين الأصدقاء (بمعدل نصف ساعة يومياً).
2.14%	1.5	- التنقل من مكان لآخر (بمعدل نصف ساعة يومياً).
2.14%	1.5	الاتصالات الهاتفية (بمعدل نصف ساعة يومياً).
87%	61 سنة	المجموع
13%	9 سنوات	المتبقي لطموحاتك