

# إدارة الوقت

ومواجهة ضغوط العمل

الدكتور  
ياسر أحمد فرح



# المحتويات

| الموضوع                                                | الصفحة |
|--------------------------------------------------------|--------|
| المقدمة                                                | 9      |
| الفصل الأول: إدارة الوقت                               | 13     |
| تعريف إدارة الوقت                                      | 17     |
| تحديد الأولويات                                        | 41     |
| العوامل المساعدة في إدارة الوقت                        | 43     |
| لماذا إدارة الوقت                                      | 45     |
| فن إدارة الوقت                                         | 47     |
| تنظيم الوقت                                            | 52     |
| فوائد تنظيم الوقت                                      | 56     |
| طرق تنظيم الوقت                                        | 60     |
| إدارة وتنظيم الوقت                                     | 64     |
| أبعاد إدارة الوقت                                      | 69     |
| الفصل الثاني: تحديات الإدارة المعاصرة وأثرها على الوقت | 73     |
| تمهيد                                                  | 75     |
| تحديات الإدارة المعاصرة للمدير                         | 81     |
| مستوى سياسة العمل                                      | 84     |
| استراتيجية البعد الزمني للعمل                          | 86     |
| الفصل الثالث: البيئة الخارجية وأثرها على إدارة الوقت   | 87     |
| البيئة المحيطة وإدارة الوقت                            | 89     |
| الحدود التنظيمية                                       | 96     |
| الهيمنة البيئية                                        | 100    |
| أنواع البيئة الخارجية للمنظمة                          | 102    |

|     |                                                                   |
|-----|-------------------------------------------------------------------|
| 104 | الضغوط البيئية.....                                               |
| 117 | <b>الفصل الرابع: نظم الإنتاج في الوقت المحدد</b> .....            |
| 119 | مقدمة.....                                                        |
| 123 | نظام الإنتاج في الوقت المحدد تماماً ونظام المعلومات.....          |
| 127 | نظام الإنتاج في الوقت المحدد تماماً والعنصر البشري.....           |
| 131 | نظام الإنتاج في الوقت المحدد تماماً والمداخل الحديثة للإنتاج..... |
| 139 | نظام الإنتاج في الوقت المحدد تماماً ورقابة الجودة.....            |
| 148 | نظرة تحليلية.....                                                 |
| 157 | تقليص المدة الزمنية لإتمام المشروع.....                           |
| 169 | مسائل مقترحة.....                                                 |
| 175 | <b>الفصل الخامس: تعلم مهارات تنظيم الوقت وإنجاز العمل</b> .....   |
| 177 | مقدمة.....                                                        |
| 179 | التفكير.....                                                      |
| 180 | التخطيط.....                                                      |
| 185 | التنظيم.....                                                      |
| 186 | ابدأ فوراً.....                                                   |
| 188 | أبدع أفكاراً منتجة.....                                           |
| 191 | وسائل وتقنيات وخطوات فاعلة.....                                   |
| 198 | راقب وقتك.....                                                    |
| 200 | تغلب على عادة التأجيل.....                                        |
| 203 | <b>المراجع</b> .....                                              |