

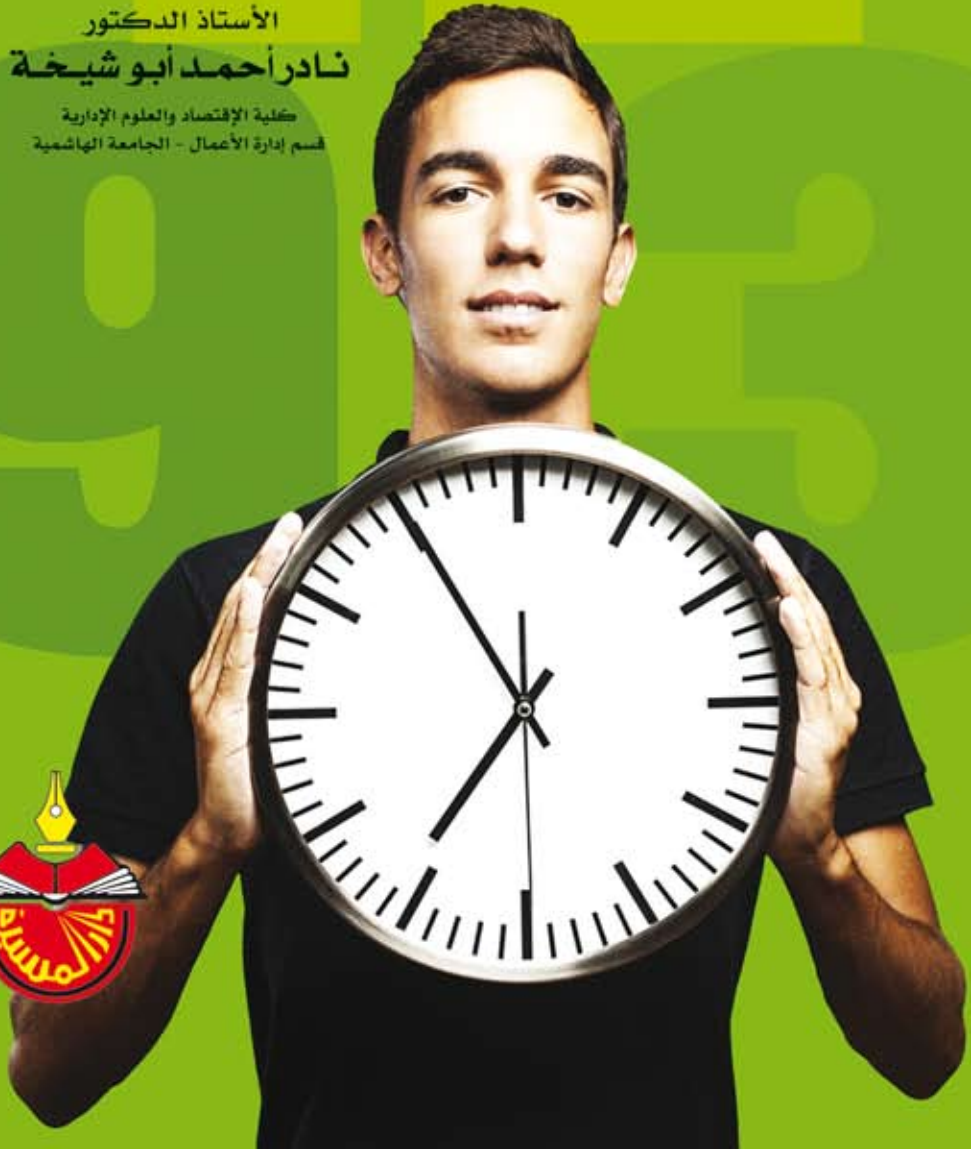
www.massira.jo

# مدخل إلى إدارة الوقت

INTRODUCTION TO  
TIME MANAGEMENT

الأستاذ الدكتور  
نادر أحمد أبو شيخة

معلمة الاقتصاد والعلوم الإدارية  
قسم إدارة الأعمال - الجامعة الهاشمية



رقم التصنيف : 658.403  
المؤلف ومن هو في حكمه : نادر أحمد أبو شيخة  
عنوان الكتاب : مدخل إلى إدارة الوقت  
رقم الإيداع : 2008/6/2137  
الواصفات : إدارة الوقت/ إدارة الأعمال/ قياس العمل  
بيانات النشر : عمان - دار المسيرة للنشر والتوزيع

تم إعداد بيانات الفهرسة والتصنيف الأولية من قبل دائرة المكتبة الوطنية

## حقوق الطبع محفوظة للناشر

جميع حقوق الملكية الأدبية والفنية محفوظة لدار المسيرة للنشر والتوزيع عمان - الأردن  
ويحظر طبع أو تصوير أو ترجمة أو إعادة تنضيد الكتاب كاملاً أو مجزأً أو تسجيله على اشرطة  
كاسيت أو إدخاله على الكمبيوتر أو برمجته على إسطوانات ضوئية إلا بموافقة الناشر خطياً

Copyright © All rights reserved

No part of this publication may be translated,  
reproduced, distributed in any form or by any means, or stored in a data  
base or retrieval system, without the prior written permission of the publisher

الطبعة الأولى 2009م - 1430هـ

الطبعة الثانية 2013م - 1434هـ

  
**دار  
المسيرة**  
للنشر والتوزيع والطباعة  
شركة جمال أحمد محمد حيف وإخوانه

عنوان الدار

الرئيسي : عمان - العبدلي - مقابل البنك العربي هاتف : 962 6 5627049 فاكس : 962 6 5627059  
الفرع : عمان - ساحة المسجد الحسيني - سوق البتراء هاتف : 962 6 4640950 فاكس : 962 6 4617640  
صندوق بريد 7218 عمان - 11118 الأردن

E-mail: Info@massira.jo . Website: www.massira.jo

www.massira.jo

# مدخل إلى إدارة الوقت

INTRODUCTION TO  
TIME MANAGEMENT

الأستاذ الدكتور  
نادر أحمد أبو شيخة  
كلية الإقتصاد والعلوم الإدارية  
قسم إدارة الأعمال - الجامعة الهاشمية



## المحتويات

11	.....	مقدمة الطبعة الأولى
17	.....	مقدمة الطبعة الثانية

## الفصل الأول

### خصائص الوقت وأهميته في الإدارة

23	.....	بعض ما قيل في الوقت
25	.....	خصائص الوقت
35	.....	الوقت ونظريات الإدارة
36	.....	الوقت ومفهوم ووظائف الإدارة
41	.....	وقت المدير
43	.....	الأنماط القيادية والوقت
45	.....	الوقت في الإدارة الأردنية-لمحة عامة
47	.....	الخلاصة
48	.....	الهوامش
50	.....	تمرين

## الفصل الثاني

### الوقت: الرؤية والافتراضات

55	.....	الرؤية تجاه الوقت
60	.....	افتراضات حول الوقت

73	.....	الخلاصة
74	.....	الهوامش
75	.....	تمارين

## الفصل الثالث

### تسجيل الوقت وتحليله

81	.....	تسجيل الوقت
92	.....	تحليل الوقت
98	.....	الخلاصة
99	.....	الهوامش
100	.....	تمارين

## الفصل الرابع

### تحديد الأهداف والأولويات

115	.....	تمهيد
116	.....	أهمية وضع الأهداف
116	.....	هرم الأهداف
117	.....	تدوين الأهداف "الجيدة"
119	.....	وضع الأولويات
123	.....	تحديد ما هو مهم
124	.....	الأهداف الشخصية والمهنية والتنظيمية
125	.....	الخلاصة
126	.....	الهوامش

127 ..... تمارين

## الفصل الخامس

### تخطيط الوقت

133 ..... تمهيد

133 ..... أهمية التخطيط

135 ..... المنهج المنظم لتخطيط الوقت

144 ..... الخلاصة

145 ..... الهوامش

146 ..... تمرين

## الفصل السادس

### مضيعات الوقت وكيفية السيطرة عليها

151 ..... تمهيد

151 ..... الوقت المتاح محدود ويملكه الجميع بالتساوي

155 ..... ما هو المقصود بمضيعات الوقت؟

156 ..... العوامل التي تؤدي إلى ضياع الوقت

161 ..... السيطرة على مضيعات الوقت - عود على بدء

205 ..... الخلاصة

206 ..... الهوامش

209 ..... تمارين

## الفصل السابع

### إدارة الاجتماعات

219 ..... الاجتماعات: أهميتها وأنواعها

223 ..... التحضير للاجتماع

227	قيادة المناقشة .....
247	اختتام المناقشة والاجتماع .....
249	تقييم الاجتماع .....
254	مشكلات الاجتماعات وأساليب التعامل معها .....
257	الخلاصة .....
258	الهوامش .....
260	حالة عملية .....

## الفصل الثامن

### تفويض السلطة: أسلوب من أساليب إدارة الوقت

263	التفويض: المفهوم والأهمية .....
267	تنمية مهارات التفويض .....
275	قياس فعالية الرئيس في التفويض .....
277	التفويض وبعض المتغيرات الوظيفية .....
283	معيقات التفويض .....
285	تقييم المفوض .....
287	أخطاء المديرين في تفويض السلطة .....
288	الخلاصة .....
289	الهوامش .....
291	حالة عملية .....
293	تمارين .....

## الفصل التاسع

### إدارة ضغوط العمل

297	تمهيد .....
-----	-------------

297	ضغوط العمل – مفهومها، ومصادرها، ونتائجها وأساليب تخفيض حدتها .....
299	مصادر ضغط العمل .....
303	نتائج ضغوط العمل .....
306	أساليب تخفيض ضغط العمل .....
307	الخلاصة .....
309	الهوامش .....
310	تمرين .....

## الفصل العاشر

### إدارة الأزمة

315	مفهوم الأزمة وخصائصها .....
316	مصادر الأزمات .....
317	مراحل إدارة الأزمة .....
324	أساسيات تنفيذ العاملين .....
326	الخلاصة .....
327	الهوامش .....
328	حالة عملية .....
329	الخاتمة .....
333	المراجع .....