استثمار الوقت ودوره في رفع المستوى العلمي للطالب الجامعي
(مقال مراجعة)

أ.م. فردوس علي أمين / طرائق تدريس اللغة الكردية
جامعة بغداد/ كلية التربية/ ابن رشد للعلوم الإنسانية
firdews.ali@ircoedu.uobaghdad.edu.iq

الملخص:

يعد الوقت من أهم الأشياء التي يمتلكها الإنسان والتي تتضاعف أهميته في ظل معطيات العصر الجديدة المتسارعة، لاسيما لدى فئة الشباب الذين يمثلون أهم شريحة من شرائح المجتمع، وأكبرها عدداً، لتمتع هذه الفئة بقدرتها على التغير، ومواجهة التحديات، ومعالجة المعوقات، والتساير مع الأهداف التي يرسمها المجتمع بشكل يحقق مشاركته في بناءه وحل مشكلاته، وبالتالي يمثل الوقت لديهم عاملاً فاعلاً ومهماً في حياتهم العملية والتعليمية.

وتمثل المرحلة الجامعية مرحلة مهمة في حياة الطالب، حيث تقع على الجامعة دور كبير في تنمية طاقات الطلبة بما يتفق مع قدراتهم، إذ يعد حسن تسيير وإدارة واستثمار الوقت سبباً في نجاح الطالب الجامعي، فالإعداد والتخطيط الجيد للوقت يعني ترشيد وتنظيم طريقة الدراسة والاستعداد للامتحانات الدورية فضلاً عن أنه يمكن الطالب من تسهيل طريقة متابعته للدراسة وتجاوز مسألة تراكم الدروس وبالتالي تحقيق النجاح والغايات التي يطمح لها الطالب بأقصر الطرق وأقل جهد، ولا يمكن له تحقيق ذلك إذا فقد المهارة واستسلم لمضيعات الوقت، وعليه فإن عملية استثمار وتنظيم الوقت وإدارته ينعكس إيجابياً في التحصيل الدراسي للطالب .

الكلمات المفتاحية: (استثمار، الوقت، المستوى العلمي، الطالب الجامعي).

Investing time and its role in raising the academic level of university students

A.M. Firdews Ali Ameen / Kurdish Language Teaching Methods
University of Baghdad/ /Ibn Rushd for Human Sciences
firdews.ali@ircoedu.uobaghdad.edu.iq

Abstract:

Time is one of the most important things that a person possesses, and its importance doubles in light of the new, accelerating data of the era, especially among the youth group, who represent the most important segment of society, and the largest in number, because this group enjoys its ability to change, face challenges, address obstacles, and keep pace with the goals that it sets. Society designs it in a way that achieves their participation in

building it and solving its problems, and therefore time represents an effective and important factor in their professional and educational lives.

The university stage represents an important stage in a student's life, as the university has a major role in developing the students' energies in accordance with their abilities, as good management, management and investment of time is a reason for the university student's success. Good preparation and planning of time means rationalizing and organizing the method of study and preparing for periodic exams as well. It enables the student to facilitate the way he continues to study and overcome the issue of accumulating lessons and thus achieve the success and goals that the student aspires to in the shortest way and with the least effort. He cannot achieve this if he loses the skill and surrenders to wasting time. Therefore, the process of investing, organizing and managing time is reflected positively in academic achievement. For the student.

Keywords: (nvestment, time, academic level, university student).

مفهوم الوقت واستثماره:

الوقت: "هو عملية توزيع الوقت بفاعلية بين المهام المختلفة بهدف إنجازها في الوقت المحدد" .

استثمار الوقت: هو علم استثمار الزمن بشكل فعال قائم على التخطيط والتنظيم والتنسيق والتوجيه والمتابعة، فهو علم الاستخدام الرشيد للوقت .

أنواع الوقت:

١. الوقت الإبداعي: ويقصد به الوقت الذي يخصص للدراسة والبحث والاستقصاء لفهم الأمور وتنظيمها .
٢. الوقت التحضيري: وهي الفترة الزمنية التي تكون قبل البدء بالعمل والتي يتم فيها جمع معلومات معينة .
٣. الوقت الإنتاجي: وهي الفترة الزمنية التي يتم فيها إنجاز المهمة المخطط لها في الوقت الإبداعي .
٤. الوقت الغير المباشر أو العام: وهو الوقت المخصص للقيام ببعض النشاطات العامة والتي لها علاقة بالمهمة المراد إنجازها .

خصائص الوقت:

للوقت مجموعة من الخصائص التي نوجزها فيما يأتي:

١. الوقت مقياس الخلود، وهو لا يكفي لتحقيق جميع ما يريده المرء، ولا يمكن عمل شيء بدون الوقت.
٢. لا يمكن لأي شخص تغيير الوقت أو تحويله، فهو لا يتوقف على أحدٍ، ويسير بنفس الوتيرة والسرعة، وفي كل المناسبات.
٣. لا يمكن تجميع الوقت، فهو سريع الانقضاء لن يرجع ولن يعوض.
٤. الوقت هو البعد المثالي لأي نشاط ، فلا يمكن الاستغناء عنه عند تنفيذ الأعمال.
٥. لا يمكن شراء الوقت أو بيعه أو سرقته أو تأجيره، أو اقتراضه أو استعادته، لذا على المرء أن يقضيه فحسب، سواء اختار ذلك أم لا .
٦. يمتلك الناس الوقت المحدد بالتساوي، فلا يمكن لأحد زيادته أو الإنقاص منه، فالجميع لديهم (٢٤) ساعة في اليوم و (١٢٨) ساعة في الأسبوع و (٨٧٦٦٩) ساعة في السنة .

كيفية استثمار وإدارة الوقت وتنظيميه:

هناك العديد من الخطوات التي يمكن للطلبة من خلالها تحسين إدارة وقتهم ونوجز منها بعض الخطوات وهي:

١. تحديد الأهداف:

لا يمكن استخدام الوقت بشكل صحيح مالم تعرف ماذا تفعل به، لذا لابد على الطلبة تحديد الأهداف (القصيرة المدى، والبعيدة المدى).

٢. تحديد الأولويات:

وهي تصنيف المهام وفقاً لأهميتها في إطار زمني معين، إذ أن تحديد الأولويات لكل يوم وأسبوع وشهر وسنة سيساعد الطلبة في تحقيق أهدافهم .

٣. التنظيم:

ونعني به هو مجرد تحديد الأهداف والأولويات لابد من أن يكون هناك خطة لإنجازها لأنها تساعد في الحفاظ على بيئة دراسة مرتبة وقائمة على التنظيم .

٤. جدول أعمال:

ويقصد به وضع جدول أعمال ورقي أو من خلال الهاتف المحمول يسجل فيه تواريخ جميع المهام المراد إنجازها والامتحانات وكذلك عمل جدول لأوقات الفراغ وللظروف الطارئة .

٥. البدء مبكراً:

انجز المهمة في وقتها فتركها لوقت آخر يسبب ارباكاً وبالتالي ينتج عنه التسويف .

٦. التعامل مع الإجهاد:

غالباً تكون النتيجة عكسية عندما يكون الطالب مجهداً وتحت ضغط الامتحان المفرط لذا يحتاج إلى خطوات صحية لإدارة ضغوط الدراسة مع الحفاظ على الإنتاجية ومنها:

أ. الحصول على قسط كافٍ من النوم .

ب. ممارسة الرياضة .

ج. المشي لمسافة قصيرة .

د. تناول مشروب أو وجبة خفيفة .

فاتباع هذه الخطوات تخلص الطالب من التوتر وتجعل التعلم أكثر فاعلية، فالعمل لفترات طويلة يمكن أن يؤدي إلى فقدان التركيز وبالتالي تقل الإنتاجية .

٧. الابتعاد عن عوامل التشتت:

ويقصد به كل ما يشغلك عن التشتت والتأخر في إنجاز المهام ومنها الهواتف المحمولة وإشعارات الوسائط الاجتماعية والمشتتات الداخلية مثل (الجوع، النوم، التعب) وغيرها من المشتتات .

<u>إيجابيات تنظيم الوقت لطلبة الجامعة</u>

١. تحقيق الاستقرار النفسي والعاطفي والاجتماعي .

٢. تخليص الطالب من الضغوطات وشعوره بالتفاؤل.

٣. إيجاد حلول للمشاكل بأسرع وقت وأقل جهد .

٤. تحقيق الأهداف الشخصية وتطوير الذات .

٥. ازدياد الشعور بالراحة والرضا على أمور الحياة المختلفة، وازدياد الثقة بالنفس من خلال احترام الناس له .

٦. تحسين نوع العمل بوقت قياسي والحصول على نتائج أفضل .
٧. الحصول على وقت أكبر للتمتع بالراحة .
٨. سرعة إنجاز المهام في وقت قياسي وبدقة عالية، وإمكانية قضاء وقت أكبر مع العائلة والأصدقاء .

مضيعات الوقت

ومضيعات الوقت هي العوامل الاجتماعية والمسببات التي تحول بين الطلبة وإنجاز مهامهم الأكاديمية وتحقيق الأهداف. وتنقسم مضيعات الوقت إلى قسمين هما :

١. **مضيعات وقت ذاتية:** تشمل كافة مضيعات الوقت التي يتسبب بها الفرد نفسه مثل: رضوخ الفرد وعدم قدرته على الرفض، وغياب التخطيط، وغياب الأهداف أو عدم وضوحها، أو ضعف تقدير الفرد للوقت وعدم إدراكه مضيعات الوقت.
٢. مضيعات بيئية (خارجية) : هذا النوع من المضيعات تكون خارج إرادة الفرد، أي تكون من نتاج البيئة أو الأشخاص المحيطين بالفرد، مثل: الانشغال بطلبات الأسرة، والخضوع للتقاليد الاجتماعية التي تضغط على الفرد والمكالمات الهاتفية التي تستنزف الوقت.

علاقة الوقت بالتحصيل الدراسي

إن لعملية تنظيم الوقت وإدارته دور فعال وإيجابي على سلوك وأنشطة الطلبة، إذ تمكن إدارة الوقت الدراسي من المشاركة في الأنشطة الترويجية والاجتماعية، فينتج عن ذلك شعور بالرضا والإنتاجية وتحقيق راحة نفسية وصحية.

فإدارة الوقت بشكل صحيح تسهم في نجاح الطالب الجامعي أكاديمياً؛ ورفع مستواه التحصيلي، وذلك من خلال تخصيص وقت كاف لمتطلبات كل مادة دراسية، وانجازها بنجاح، وخلق نوع من التوازن بين الواجبات الأكاديمية والاجتماعية عن طريق تقسيم الوقت ما بين الاستذكار وانجاز الواجبات الدراسية وإيجاد وقت لممارسة نشاطاته الأخرى كالهوايات التي يحبها والتطوير الذاتي .

بعض المقترحات والحلول للحد من ضياع الوقت واستثماره بشكل صحيح:

١. إقامة الندوات وورش العمل في مجال تنظيم واستثمار الوقت من قبل الجامعة مع قبول الطلبة للسنة الأولى والتحاقهم بالجامعة وإشراك الطلبة فيها بهدف إكسابهم مهارات إدارة الوقت.
٢. تعيين مرشدين اجتماعيين وتربويين في الجامعة لتوجيه الطلبة في كيفية استثمار أوقاتهم وتنظيمها من خلال جدولة أعمالهم .
٣. زيادة اهتمام وتفعيل دور رؤوساء الأقسام الأكاديميين وأعضاء الهيئة التدريسية في الجامعة في رفع مستوى الوعي للطلبة حول أهمية الوقت وكيفية تنظيمه واستثماره .
٤. حث الطلبة لزيارة المكتبة وتوجيههم نحو استخدام مصادر المعرفة المتوفرة بما يضمن الاستثمار الصحيح للوقت .
٥. مساعدة الطلبة في كيفية تجنب مضيعات الوقت من خلال البرامج التوجيهية والتدريبية .
٦. إعداد مقرر دراسي وتدريسه للطلبة في جميع التخصصات العلمية والإنسانية يهتم بتدريس مهارات إدارة الوقت واستثماره بما ينسجم مع الأهداف المرسوم لها .

المصادر:

١. أبو شيخة، نادر أحمد، (٢٠٠٦). **إدارة الوقت**، دار مجدلاوي، عمان.
٢. حمودة، عبد الناصر محمد، (٢٠٠٩). **دليل العربي لإدارة الوقت**. جامعة الدول العربية، المنظمة العربية للتنمية الإدارية، القاهرة.
٣. الخضيري، محسن أحمد، (٢٠٠٠). **الإدارة التنافسية للوقت**، ط١، ايتراك للنشر والتوزيع، القاهرة.
٤. عجيلات عبد الباقي، (٢٠١٧)، **إدارة الوقت– المعوقات والحلول–**، مجلة وحدة البحث في تنمية وإدارة الموارد البشرية، المجلد(٨)، العدد(٢)، ديسمبر.
٥. العديلي، ناصر، (١٩٩٤). **إدارة الوقت دليل للنجاح والفعالية في إدارة الوقت**، مطبعة مرار، المملكة العربية السعودية .
٦. عماد عبد الستار طه زيدان،(٢٠١٧)، **تأثير فعالية إدارة الوقت على التحصيل الدراسي لطلاب التدريب الميدان في أقسام المكتبات**، المجلة الدولية لعلوم المكتبات والمعلومات، المجلد(٤)، العدد(٣)، يوليو .