

الرياضة التنافسية وإشكالية الهوية عند الأشخاص المعاقين مقارنة أنثروبولوجية للجسد

مخبر علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي

الأستاذ: بلغول فتحي

ملخص البحث:

لقد حاولنا من خلال هذه الدراسة التفكير في الدور الذي قد تلعبه الرياضة التنافسية في إعادة بناء الهوية لدى الأشخاص المصابين حديثاً بإعاقة حركية (حالات بتر الأعضاء)، فإشكالية الهوية تظهر جلياً في قلب مسار التكيف الاجتماعي أو عدمه، إن سياق تطور الهوية على نحو تدريجي وفقاً لمنطقها الخاص والذي يتجسد في العمليات النفسية والاجتماعية، يتم من خلالها إعادة تنظيم وتغيير بدون توقف وذلك حتى تكون فيه الهوية قادرة على تحديد خصوصية الشخص ذاته أمام عالمه الداخلي والخارجي المتغير. تتموقع إشكالية الهوية أولاً على المستوى الجسمي، فعلاقة الشخص بذاته هي علاقة جسدية وعلاقته بغيره من الذات هي أيضاً علاقة جسدية، من خلال هذا المنظور الدينامي للهوية، فالتكيف بالنسبة للشخص المعاق يتطلب إعادة بناء وتنظيم للهوية، يمر فيها الشخص من تفهقر جسدي يولد تفهقراً نفسي مع فقدان الهوية الجسدية، النفسية والاجتماعية. هذا يتركنا نتساءل عن أحداث ووقائع التطور السيكولوجي والاجتماعي للشخص المعاق والذي له تأثير في سير عملية تكوين الهوية وإعادة بنائها ضمن منطق تجاوز الإعاقة، باعتبار الرياضة التنافسية حلقة من الحلقات الطويلة في الجانب العلاجي وهي خطوة تساعد في تدعيم الإحساس بالهوية والوصول إلى مشروع الاندماج والتكيف من خلال إعادة تسجيل الشخص المعاق رمزياً في تمثيلات الجسم النشط والفعال وبالتالي تكوين صورة إيجابية للجسم، وكذلك باعتبار الرياضة اختبار للواقع والذي من خلال الحركة (التحكم في الجسم والذات)، الاستقلالية ونتائج الممارسة تساهم في إحساس جديد بالهوية.

هناك تعددية أجساد كما هناك تعددية ثقافات، فالجسد عبارة عن بناء اجتماعي وثقافي لم تعطى حقيقته النهائية مطلقاً، انه يشبك تجلياته ومكوناته بالرمز الاجتماعي(1)، إذن فإدراك الجسد والشخص يتنوع حسب الثقافات، هذا الجسد الذي يدخل في جميع الأعمال التي يقوم بها الأشخاص وهو مكان إسقاط لمجموعة معقدة من المعاني الجسدية والروحية، الشخصية منها والاجتماعية (2)، وقد تبوأ الجسد حيزاً جوهرياً في بنية الثقافة العربية الإسلامية يوحى به حرصاً على نسج قيم اجتماعية وسياسية وأخلاقية ودينية على أساس إرادة الحياة واستيعاب جذوة الغرائز وقبول الإنسان بشقيهِ: الروحاني والجسماني في الدنيا والآخرة (3).

فالفرد يصل إلى هذا العالم وهو كيان فيزيقي يخضع لخصائص النمو وقوانينه العامة، والتي تسيّر إلى الأمام متجهة نحو تحقيق غرض ضمني هو النضج، ومع استمرارية العملية النمائية وتعقدها والتي تشتمل على كافة الجوانب التي تشكل بنية الإنسان سواء كانت جسمية، عقلية، انفعالية وجدانية أو اجتماعية، يبدأ الفرد في تكوين نظرة نحو ذاته تتضمن أفكاراً واتجاهات ومعاني ومدرجات حولها، وبتعبير أدق يكون الفرد مفهوماً حول ذاته، كما يكون أيضاً، في الآن ذاته، أفكاراً ومشاعر وإدراكات حول جسمه وتنمو لديه صورة ذهنية حول جسمه متضمنة جميع الخصائص الفيزيائية والوظيفية، وكذلك الاتجاهات نحوها، وهذا ما يطلق عليه **صورة الجسم**. فصورة الجسم وما تتضمنه من أفكار ومشاعر وإدراكات تدرج تحت لواء مفهوم الذات، وتشكل بعداً من أبعاده الأساسية لاسيما أنها تتضمن صفات وخصائص تشكل من مجملها مكوناً من مكونات مفهوم الذات وعلى هذا فإنه إذا كانت هناك متغيرات متباينة، سواء كانت نفسية داخلية أو بيئية خارجية، تعوق قدرة الفرد على التواصل الفعال والتوافق السليم مع بيئته ومحيطه، فإن صورة الفرد السلبية نحو جسمه أو عدم رضاه عنها، قد يكون أحد هذه العوامل التي تعوق التوافق مع ذاته وبيئته المحيطة في الآن ذاته، وقد يكون هذا سبباً في معاناته من اضطرابات سلوكية تعكس عدم اتزانه وسوء توافقه(4)، وقد يعاني الشخص المعاق من مشاكل عديدة تتعلق بسوء التكيف وتظهر من خلال علاقته بنفسه وعلاقته مع البيئة المحيطة به والوسط الاجتماعي الذي يحيا فيه، وقد يتعرض المعاق أثناء تفاعله مع هذه الظروف إلى أنواع من الإحباط والقلق والصراعات النفسية الداخلية أو يعود إلى مشاكل وصعوبات في تكوين الهوية وكذلك فقداناً لمعالمه الجسدية والذي يؤدي به للإحساس بالحط من قيمته. تتموقع إشكالية الهوية أولاً على المستوى الجسمي حيث أن النمو الجسمي والتكيف معه يؤدي إلى تكوين صورة جديدة للجسم، كما يفترض أنه توجد علاقة بين صورة الجسم وبين التوازن النفسي(5).

إن الوضع البشري عبارة عن وضع جسدي، لا يمكن تمييز الإنسان عن جسده الذي يعطيه عمق وحساسية كينونته في العالم، إن وضع المعاقين جسدياً والقلق المتفشي الذي يولدونه والموضع الهامشي الذي ألوا إليه

يسمح بوضع حدود لتحرر الجسد، وإذا وجد هناك جسد متحرر فإنه عبارة عن جسد شاب، جميل، قوي، نشط، وغير قابل للنقد فيزيولوجيا (6). فالجسد موضوع ملأه بشكل خاص للتحليل الأنثروبولوجي، لأنه ينتمي حتما إلى التكوين الذي يحدد هوية الإنسان، فبدون الجسد الذي يعطيه وجهها، لن يكون الإنسان على ما هو عليه، وستكون حياته اختزالا مستمرا للعالم في جسده، عبر الرمز الذي يجسده، فوجود الإنسان عبارة عن وجود جسدي، والمعالجة الاجتماعية والثقافية التي يعد موضوعا لها، والصور التي تتكلم عن عمقه المخبأ، والقيم التي تميزه، تحدثنا أيضا عن الشخص وعن المتغيرات التي يمر بها تعريفه وأنماط وجوده، إن الجسد عبارة عن سور موضوعي لسيادة الأنا، إنه الجزء الذي يتعذر قسمته من الشخص، وهو عامل تفرد بالنسبة إليه (7).

يمتلك الشخص قبل أن يصاب بالإعاقة الحركية مجموعة من الممثلات (Représentations) والتصورات في داخل الرمزية العامة للمجتمع التي تحدد وظائفه اليومية و توضح علاقاتها وتحدد موقعه وسط الكون أو بيئة الجماعة البشرية، هذه المعرفة المطبقة على الشخص هي معرفة ثقافية تسمح بتحديد موقعه تجاه الطبيعة والناس والآخرين عبر نظام القيم السائدة في المجتمع، لكن هذا الواقع غير المرغوب فيه جراء الإعاقة يوقظ فينا قلق "الجسد المدمر" الذي يصنع المادة الأولية للعديد من الكوابيس الفردية والتي لا تتجوا منها أية جماعة بشرية، إن بتر الأعضاء والشلل وبطء الحركة عبارة عن صور نموذجية لهذا الكابوس (8). فالتغيير الحالي في وضع الجسد على مستوى الخطاب الاجتماعي ولد لدى المرء شعورا بالمتعة والرفاهية ولكن من دون أن تتدخل في الحكم المنصب عليه النماذج الجسدية الغير مرغوبة مثل: العجز والإعاقات المحتملة، إذن فالجسد لم يحرر اليوم إلا بطريقة مجزأة و مقطوعة عن الحياة اليومية، فالخطاب المعتمد على الجسد اليوم يقوم باحتقار الذات لدى أولئك الأشخاص الذين لا يستطيعون لأي سبب كان إنتاج إشارات الجسد المحرر، فهذا يغذي فيهم الشعور بأنهم مستبعدون ومحتقرون بسبب صفاتهم الجسدية، بهذا المعنى يمكن القول بأن تحرر الجسد لن يكون فعليا إلا عند اختفاء "هم الجسد" (9).

إن مكانة الإنسان ودوره في المجتمع تعطيه قيمة واعتبارا، هذه المكانة التي تعني مجموعة التكاليف (الواجبات، الحقوق، الصلاحيات، الامتيازات... الخ) المتعلقة بوضعية ما يشغلها فرد داخل بيئة اجتماعية والتي يتحدث من خلالها سلوك و مواقف الآخرين اتجاهه، أي أن المكانة تكشف للفرد عن قيمته كما يتصورها الآخرون (10). هنا تتموقع إشكالية الإعاقة والتي توحى لنا ذلك الالتباس الذي ينبغي رفعه، فالقيم والتمثيلات الاجتماعية المتصلة بالقوة، الجمال، النشاط وكذلك الأداء (Performance) أصبحت عبارة عن نماذج غير ناعمة، لأن الإعاقة تمثل الاختلاف (La Différence) الذي ينبغي تجنبه والابتعاد عنه واقعا أو رمزيا.

إن الجسد الشاذ يتحول إلى جسد غريب، كثيف في اختلافه، إن استحالة القدرة على التطابق جسديا معه (بسبب وهنه وفوضى حركاته أو شيخوخته وبشاعته، إلخ) يمكن في أصل كل الأضرار التي يمكن أن يتحملها فاعل اجتماعي، إن الاختلاف يتحول إلى وصمة تتأكد بصراحة، إلى هذا الحد أو ذاك.

إن الشخص المصاب بإعاقة حركية أو حسية يثير بمجرد حضوره إحراجا وحيرة في التفاعل معه، إن الديالكتيك المائع للكلام أو للجسد يتقلص فجأة، ويصطدم بالكثافة الحقيقية أو المتصورة لجسد الآخر، ويولد التساؤل حول ما ينبغي أم لا فعله معه أو قوله له، ويكون القلق أكثر حيوية كلما كانت الصفات الجسدية للشخص أقل تشجيعا على التشبه به، لقد حطمت المرأة ولم تعد تعيد إلا صورة مقطعة.

إن مصدر كل قلق يكمن بدون شك في استحالة قذف النفس في الآخر، والتشبه، بأي طريقة كانت، بما يجسده في عمق جسده، أو في سلوكه، إن هذا الآخر يكف عن أن يكون المرأة مطمئنة للهوية الذاتية، إنه يفتح ثغرة في الأمن الأنطولوجي الذي يضمه النظام الرمزي وهذا يندرج بعكس المجتمعات التي لا تحافظ على أي حكم مسبق تجاه العجز وتدمج الأشخاص الذين يشكون منه في قلب التبادل الرمزي، من دون أن تأخذ منهم أي شيء، إننا نتصرف من خلال أسلوب الاستبعاد تجاه هذه الفئات (الإعاقة، الشيخوخة، الجنون...) وذلك بفك رموزها وبتخصيصها بعلامة سلبية، عندما تقوم هذه المجتمعات بإدراجها بصفاتها شريكا بحصة كاملة في انتقال الحس والقيم.

يتضح لنا اليوم من خلال النتائج الملموسة التي شهدتها رياضة المعاقين في الجزائر، تطورا ونقدا كبيرا كبريين سواء في مستوى الأداء الرياضي أو في ارتقاء الأرقام القياسية والملاحظ في هذا التطور أن رياضة المعاقين تلتزم بنفس قواعد الأداء، فهي تستخدم نفس المتطلبات ونفس المنطق الخاص بالمنافسة الرياضية عند

الأصحاء وذلك بالتدريب المكثف والمنتظم، باختلاف التقنيات، الوسائل، التقسيمات الفنية وقوانين الأداء التي تم تكييفها لتوفير عدالة المنافسة الرياضية، فرياضة المعاقين تحمل نفس فلسفة المنافسة الرياضية لدى الأصحاء، فهي تحترم ايولوجيا المساواة في الفرص (Egalité des chances) وذلك بالسماح للجميع بتحقيق الأداء والفوز. وهنا تكمن الأهمية الكبيرة للمنافسة الرياضية لدى الأشخاص المعاقين والتي ترسي ذلك الشعور بالقيمة والمكانة كونهم أفراد مثل الآخرين وتساعدهم على إعادة التسجيل رمزيا في تمثيلات الجسم النشط و الفعال، هذه التمثيلات تمثل وظيفة اجتماعية تساعد الأفراد المعاقين على الاتصال فيما بينهم داخل الفريق وكذلك مع الآخرين، فهي تولد الاتجاهات والآراء والسلوكيات فيما يخص الأداء والمنافسة، ولها أيضا دور في تحديد مكانة الرياضي المعاق في الحقل الاجتماعي وتسمح بتكوين الهوية الذاتية والاجتماعية المتلائمة مع نسق القيم والمعايير السائدة التي تعد اجتماعيا وتاريخيا مقبولة ومحددة. ويمكننا هنا إعطاء مثال للاندماج الاجتماعي في ميدان العمل، بالنسبة للشخص المعاق، أين يتم تشجيعه وتقدير مجهوداته في أعماله المنجزة وذلك بحسن الالتفات والملاحظة، بينما نجد أن هذا يختلف تماما في الميدان الرياضي، أين يكون تصنيف الأداء ضمن إطار الرياضي وليس ضمن إطار المعاق.

(la Catégorie « Sportif » prime sur celle de « Handicap ») وفي هذه الحالة تسقط جميع الحواجز السيكوسوسيوولوجية التي تبقى الشخص المعاق في صفة "الغير مكيف" Inadapté، فالحركة ونتائج الممارسة تمحي شبح الإعاقة، إذن فالأداء الرياضي والمنافسة يساهمان بقوة في بناء الهوية لدى المعاق حركيا وذلك بتعزيز موقعه بالنسبة للآخرين في شبكة العلاقات داخل المجتمع. فالهوية يمكن أن تكون في تصورنا نتاج التوازن الناجم عن الأداء السليم لمجموعة الأدوار التي تجعل الشخص يتميز بجملة من المزايا و تعطيه شعورا داخليا يدرك من خلاله ماهيته. كذلك فالمنافسة الرياضية بالنسبة للشخص المعاق تمثل نموذجا قويا يثير الاهتمام و التشجيع الكبيرين لأنه يستدعي إنتاج أحسن أداء للوصول إلى مستوى الخصم و النجاح في المنافسة أكثر من أي شكل من أشكال المنافسة في الميادين الأخرى. مع الشعور الجديد بأنه فرد وذات قبل أن يكون عضوا في جماعة، يصبح الجسد الحد الدقيق الذي يعين الفرق بين إنسان وآخر، إنه عبارة عن عامل تفرد.

إن الشخص الذي يعاني من إعاقة لا ينظر إليه، باعتباره إنسانا بحصة كاملة وإنما عبر المشوش المشوه المثير للشفقة وللإبعاد وذلك في المجتمعات الحديثة، إن شاشة نفسانية تنصب بينهما فالحديث لا يجري عن الإعاقة، وإنما عن المعاق، كما لو كان من جوهره كشخص أن يكون معاقا، أكثر من أن يكون لديه إعاقة، إن الإنسان يختزل هنا في حالة جسده فقط، والمطروح كمتلق، إنه يستنتج بشكل ما، من الطريقة التي يظهر بها جسده اجتماعيا. إن الإنسان المعاق لم يعد ينظر إليه باعتباره شخصا فاعلا يعطي معنى ومحيطا لوجوده، ولكن باعتباره يمتلك شيئا أقل وزنا من الآخرين.

خلاصة:

كلما كان الفرد منهما في أداء دوره بكل فعالية وإتقان كلما ساهم في بناء هويته، لأن ذلك يعزز موقعه بالنسبة للآخرين في شبكة العلاقات داخل المجتمع، فالانتماء بالنسبة للرياضي المعاق داخل الفريق تتولد عنه نتائج مرتبطة مباشرة بالاعتراف **بالهوية الذاتية والاجتماعية**، لأن ارتباطه هذا في الميدان الرياضي يعزز تلك المظاهر الايجابية لهويته وتقوي شعوره بالتقدير لذاته. لا يمكن للرياضة أن تساهم بشكل فعال في الاندماج الاجتماعي بالنسبة للشخص المعاق حركيا إلا من خلال استدراجه تدريجيا لممارسة نفس الرياضة الخاصة بالأصحاء، أين يتم إدراجهم ضمن **المنطق الرياضي النخبوي** الذي يتأسس **بالرياضة التنافسية**، ويمكننا أن نشير إلى أن الأداء الرياضي المنجز من قبل أشخاص مصنّفون كونهم "معاقين" لا يعتبر في حد ذاته انجازا ذو قيمة، بل يرجع هذا الاستحقاق في الأداء كونه يثير الدهشة والتعجب لأنه منجز من قبل **جسد ناقص و ضعيف (un corps Diminué)** فالمعاق حركيا يختزل في الإدراك الحسي المشترك، في جسده فقط، وهو ينزل ببطء خارج الميدان الرمزي بإقصائه من نظام التعامل والتفاعل مع الآخرين، انه يخرق القيم المركزية للحدث: الحيوية، العمل، القوة... انه تجسيد للمكبوت وتذكير بالطابع الهش للوضع البشري، انه الصورة الغير مسموح بها في مجتمعات تمارس عبادة الجسد، يمكننا القول حسب تعبير (le Breton) أن الإعاقة تمثل نقطة تعثر للحدث و التقدم .

ويجب علينا أن نذكر بأن الرياضة بصفة عامة ليست عبارة عن وسيلة علاجية في حد ذاتها بل هي عبارة عن حلقة من الحلقات الطويلة في الجانب العلاجي وهي خطوة في تدعيم الإحساس **بالهوية** و الوصول إلى

مشروع الاندماج والتكيف بالنسبة للفرد المعاق، فالرياضة عبارة عن وسيلة في أيدي المختصين في المجال الرياضي يجب استعمالها والعمل بها ضمن الإطار المناسب لها وذلك خدمة لأهدافها الحقيقية.

قائمة المراجع:

- (1) لوبروتون دافيد، ترجمة محمد عرب صاصيلا، أنثروبولوجيا الجسد والحدثة، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر، بيروت، ط2، 1997.
- (2) بلغول فتحي، دور النشاط البدني الرياضي في إعادة بناء الهوية لدى المعاق حركيا، مذكرة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2005-2006.
- (3) العلوي هشام، الجسد بين الشرق والغرب، منشورات الزمن، الدار البيضاء، 2004، ص79.
- (4) الكفاي علاء الدين، صورة الجسم وبعض المتغيرات الشخصية، دار المعرفة، الجامعية، 1995.
- (5) السيد عبد الرحمان محمد، مقياس موضوعي لرتب الهوية، دار قباء للنشر، القاهرة، 1998.
- (6) محمد مسلم، مقدمة في علم النفس الاجتماعي، دار قرطبة، دار قرطبة، المحمدية، الجزائر، ط1، 2007.
- 7) LIOTARD Philippe, Quelles sont les significations de la performance sportive pour les personnes handicapées?, Support de cours Univ Montpellier: Anthropologie de la performance, 2001.
- 8) Le Breton David, Aspect anthropologique des activités physiques et sportives adaptées , in revue de psychologie du sport, questions actuelles, ouvrage coll, Paris, 1995.
- 9) ROHMER Odil, Les affects dans la perception du handicap physique, in revue de sciences humaines et sociales, n°86, 2000.
- 10) A.Bernard, Anthropologie sociale, dound, 1998, p35.

إدارة الوقت و علاقتها بالضغوط المهنية في الإدارة الرياضية

- المركب الرياضي بالمسيطة - نموذجا -

معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة الجزائر -

الدكتور: أحمد شناتي

مقدمة وإشكالية الدراسة:

يعتبر العنصر البشري هو المحور الأساسي في المؤسسات الرياضية حيث يساهم بدرجة كبيرة في تحقيق أهداف هذه المؤسسات وذلك بأدائه للمهام المناط به وعلى أكمل وجه وفي أقل وقت ممكن، وأيا كان نوع العمل المؤدى فإن الوقت يعتبر عاملا أساسيا لإنجازه، أي أن العمل الإداري في المؤسسات الرياضية يستلزم دراسة جيدة وعناية كبيرة بعنصر الوقت بغية الوصول إلى أعلى كفاءة في أداء المهام لتحقيق الأهداف المسطرة، في حين أظهرت دراسات أخرى أن "قطاعات كبيرة من العاملين في المؤسسات المختلفة العامة منها والخاصة يعانون من الإجهاد النفسي و يتعرضون إلى قدر كبير من الضغوط لتحسين أدائهم في أنجاز الأعمال".

وحيث أن التطور الذي يعرفه المجال الإداري يتطلب من عمال المؤسسات الرياضية جهودا جبارة ، خاصة في ظل السعي الجاد الذي تبذله لبلوغ درجات الكفاءة في أداء المهام الإدارية وإذا كان الأمر يتطلب كفاءة عالية في الأداء تميزها جودة المخرج، كان لزاما وضع مبدأ الالتزام بالوقت كأحد أهم المحددات لجودة العمل ، هذا الالتزام قد يولد ضغوط مختلفة المصادر متفاوتة الدرجات ، وباعتبار أن المركبات الرياضية من بين أهم المؤسسات الرياضية ولها طابع إداري لاحتوائها على طاقم إداري يسهر على تسييرها وتحقيق أهدافها، فإن المركبات الرياضية تخضع لكل ما سبق ذكره حول إدارة الوقت وضغوط العمل.

وهذا ما يقودنا إلى طرح الإشكالية العامة لبحثنا على النحو التالي:

- هل هناك علاقة بين طريقة إدارة الوقت ومستوى ضغوط العمل من وجهة نظر عمال المركبات الرياضية؟

وللإجابة على التساؤل السابق إقترحنا الفرضية الآتية:

- يرى عمال المركبات الرياضية أن إدارة الوقت بكفاءة تقلل من ضغوط العمل.

2. أهداف الدراسة: نهدف من خلال دراستنا للتوصل إلى:

(1) التعرف على مضيعات الوقت والتي غالبا ما يتعرض لها العمال خلال انجازهم لمهامهم.

(2) إبراز الآثار التي تسببها ضغوط العمل وسبل التخفيف منها.

3 أهمية الدراسة:

تكمن أهمية بحثنا في أنه يعالج أحد أهم عناصر إدارة المؤسسات الرياضية ألا وهو الوقت حيث تحاول إبراز سبل التعامل مع مضيعات الوقت من جهة وكيفية التعامل مع مصادر ضغوط العمل للمحافظة على الصحة النفسية للعمال، وهذا ما يعطي للطاقم الإداري في المؤسسة الرياضية فرصة اكتشاف العلاقة بين إدارة الوقت وضغوط العمل إنطلاقا مما سنقدمه من إقتراحات، تستند في أساسها على نظريات خبراء ومتخصصين وما سنصل إليه من نتائج الدراسات الميدانية.

4. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

هناك بعض المفاهيم التي سيتكرر إستخدامها في هذا البحث، ولذا من المناسب توضيح معناها حتى يستطيع القارئ الحصول على صورته واضحة عن هذه الدراسة .

1.4. مفهوم الوقت: الوقت لغة: "هو مقدار من الزمن معلوم". ويعرفه (بيتر دراكر) الوقت هو "الموارد فإذا لم تتم إدارته لن تتم إدارة أي شيء آخر". وكتعريف إجرائي لبحثنا نعتد على تعريف (روي الكسندر) الوقت هو "مقياس الإدارة كما هي النفود مقياس السلع".

2.4. إدارة الوقت: يعرفها (القعيد): "هي عملية الاستفادة من الوقت المتاحة والمواهب الشخصية المتوفرة لدينا؛ لتحقيق الأهداف المهمة التي نسعى إليها في حياتنا، مع المحافظة على تحقيق التوازن بين متطلبات العمل والحياة الخاصة ، وبين حاجات الجسد والروح والعقل ". ويرى (محمد العجمي) أن " إدارة الوقت هي الإستخدام الأمثل للوقت والإمكانات المتوفرة وبطريقة تؤدي إلى تحقيق أهداف هامة، وتتضمن إدارة الوقت معرفة كيفية قضاء الوقت في الزمن الحاضر وتحليلها والتخطيط للاستفادة منها بشكل فعال في المستقبل". وكتعريف إجرائي لدراستنا فقد اعتمدنا على تعريف الدكتور زياد لطفي الطحaine " إدارة الوقت هي