

الفصل الرابع الأهم فالأهم

أقوال مأثورة

"أنت تاريخ - قصة وتاريخك لا يعنى كم من السنين قضيت أو عشت بل كم من الاحداث مرت بك وكم من الأفعال فعلت فالوقت هو الذي يعنى حياتك"
الفيلسوف هنري برجسون
"إن مشكلتنا ليست النور بل الرؤيا فالنور ليس به قيمة بالنسبة للأعمى" مانسي هافر

"الذي يعرف قوة وقته يعرف قيمة حياته، ويستحق أن يجيا وأن يملك هذه الثورة.
لأن مالك وقته يملك كل شيء ويصبح سيد الأحرار." عباس العقاد
قال المسيح لمرثا:

"إن الحاجة إلى واحد" لو ١٠ : ٤١

"لا تجري وراء أرنبين" مثل روسي

"صاحب بالين كذاب، صاحب ثلاثة منافع" مثل مصري.

هل سألت نفسك يوماً .. ما هو القاسم المشترك للنجاح

لقد أفنى أحد رجال الإدارة م جراي E M Gray حياته باحثاً عن القاسم المشترك الأوحد الذي يتشارك فيه جميع الناجحين وقد إكتشف أنه ليس العمل الجاد، أو الحظ، أو العلاقات الشخصية.. على الرغم من أهميتهم جميعاً.

ولقد تضمن العامل الوحيد الذي بدأ أنه فاق الجميع هو

البدء بالأهم قبل المهم

إذا فرض أن لديك ساعتان إضافيتان كل يوم كيف ستستخدمهم، جاوب عن طريق وضع علامة "✓" أمام كل عبارة تلائمك.

أو أضف ما تريد .

تقوم بتخطيط أكثر

تقوم بقراءة أكثر

تقوم بقضاء وقت على المشاريع الجديدة

قضاء فترة أطول مع الأهل والأصدقاء

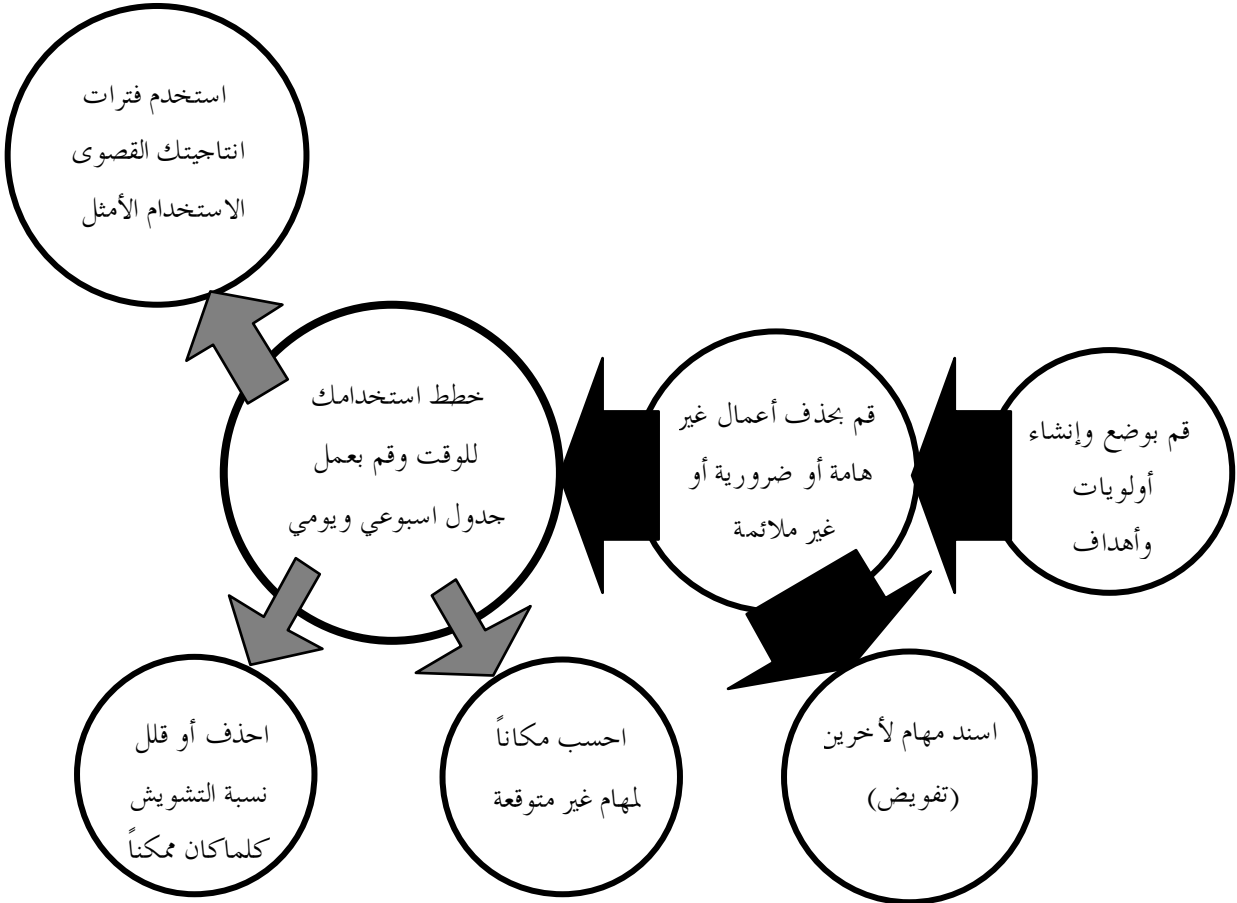
البدء أو توسيع برنامج دراسي

قضاء فترة أكل لكسب الرزق

بدء أو التوسع في هوايه ما

تقضي وقتاً أطول مع الله أو مع نفسك

الأولوية	لماذا أريد تحقيقه؟ الغاية أو الهدف الإسمى	متى أريده؟ الآن، قريباً، يوماً ما	كيف أعرف أنه حدث	ماذا أريد أن يحدث في حياتي؟	درجة



الآن بعد أن كتبت أهدافك على صنع أهمها رقم ١ في الخانة الاخيرة رقم ٢ على العمل الذي يليها في الأهمية بالنسبة لك.

حول الأهداف إلى أفعال لها مده زمنية

جدول للأعمال الخاصة بالأهداف

ما أريد إنجازها؟	كيف أتأكد من إنجازها (المقاييس)	التاريخ	الساعات المطلوبة في الإسبوع
وقت الله	الإنتهاء من دراسة إنجيل متى	مع نهاية سبتمبر	٣ ٢/١
وقت للأسرة	تحديد ٦ تواريخ لمراجعة النتيجة مع زوجتي	بنهاية يناير	٣
وقت للنفس	تديد ٤ تواريخ للعب الجولف	خلال ال ٦ أسابيع القادمة	٢
وقت للكنيسة	(مخطط) دعوة فلان وفلان لمناقضة تكوين مجموعة مساعده	مرة كل اسبوع خلال ال ٤ أسابيع القادمة	٢
وقت للآخرين	(غير محدد) عدد ٢ ساعه كل يوم عمل	لمده ٤ أسابيع	١٤
وقت للتخطيط	قضاء ٢٠ دقيقة يومياً لترتيب بعض المهام المطلوبة	لمدة أسبوعين	٢ ٢/١
وقت للخدمة			

عايز أشتغل ولا أقدر
أسئلة لتعرف بما لاوقات نشاطك ضع علامة "✓" أو كون جدولك الخاص

للطاقة؟

متى تزيد طاقتي

متى تقل طاقتي

- ❖ يعتبر وقت الصباح مناسباً لي
لكي
- عندما أكون محوروماً من النوم الكافي - (أو استسلم للنوم الكثير)
- ❖ يعتبر وقت الصباح اسوأ وقت
لكي
- في الشتاء أو الرطوبة في الحر
- ❖ يعتبر وقت الظهر أسوأ وقت
لكي
- عند الملل
- ❖ أفضل شيء أفعله بعد الظهر
هو
- ❖ لا يناسبني بعد الظهر
أن
- ❖ في المساء أفضل أن أقوم
بـ
- ❖ في المساء يصعب علي
أن

لا تنسى

عليك أن تضع الأنشطة الهامة في الوقت الذي تحتاج إلى تركيز وإبداع في الوقت الذي تستمتع فيه بالطاقة القصوى.

إن بعض الناس كالنسر يعملون الصباح وبعضهم (السّهيون) كالبومة الليل هادئاً ومثمراً ويعتاد الجسم على دورة معينة للنشاط وأسوأ شيء هو التي تتبدل كل ٣ أيام فتاره يكون العمل هماً وتاره ليلاً. إن كانت العمل دائماً في الليل فإن الشخص يعتاد على السهر وينتج.

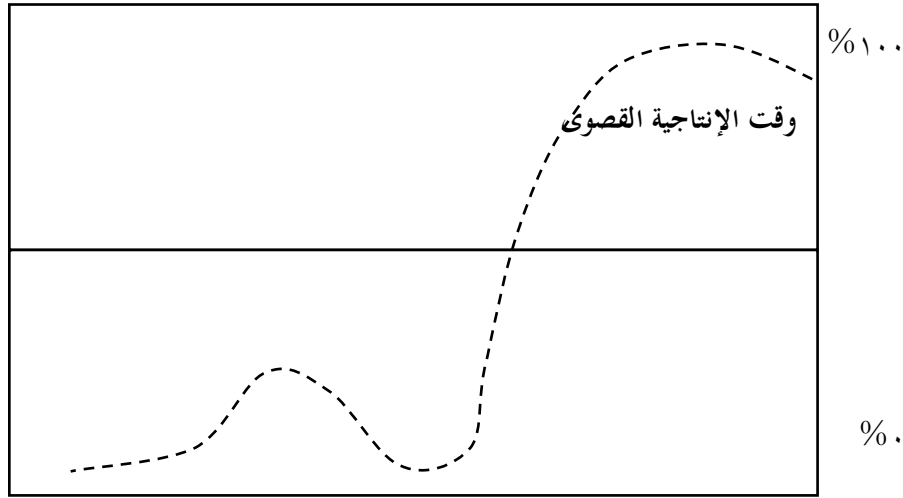
الأعمال المصممة في الوقت الممتاز

عند قيامك بعمل جدول يومي، فإنه من الضروري أن تكون ملماً بدورة نشاطك وتوزيع طاقتك على مدار اليوم. فبعض الناس يكون أقصى أوقات إنتاجيتهم في الصباح الباكر. والبعض الآخر يكون عندهم أوقات أخرى أفضل لإنتاجيتهم في فترة بعض الظهرية. ولذلك كلما كان ممكناً حاول أن تجدول أعمالك اليومية لتتماشى مع أوقات إنتاجيتك القصوى. قد لا يكون لديك السيطرة المطلقة على ذلك. وهذه فكرة لتساعدك، إذا كان أقصى أوقات إنتاجك في الصباح، فقم بأعمال القراءة، أو الرد على المراسلات أو التليفونات في وقت بعد الظهرية.

في الصفحة المقابلة تمرين ليساعدك على توضيح دورة نشاطك إملاء وقت بدء يومك ونهايته على الرسم التالي. ثم إرسم خط بياني يوضح أوقات الإنتاجية خلال اليوم ودورة نشاطك.

١. هل تقوم بتنسيق عمل اليوم مستغلاً دورة نشاطك

٢. ما هي الوسيلة المثلى لإستخدام أقصى أوقات طاقاتك ونشاطك



العمل الأمه في أفضل الأوقات

تدريب

العبارات التالية تلخص المبادئ الهامة في إدارة الوقت، ضع علامة على العبارة التي تلائمك. راجع على العبارات التي لم تضع عليها علامة لكي ترى إذا كان هناك فرصة لتصحيح فيها تلك العبارات ذات أهمية.

- أنا أعرف فترات إنتاجي القصوى خلال اليوم
- أنا قمت بتعديل عملي الروتيني ليتناسب مع فترات إنتاجي القصوى
- كتبت ملخص بمسؤولياتي
- فرهست أهدافي للربع القادم من العام
- وضعت أولويات إستغلالي للوقت
- قمت بحذف كل المهام الغير ضرورية أو الغير ملائمة
- قمت بدراسة طرق لتحسين أدائي في المهام الروتينية
- أقوم بتفويض المهام كلما كان ذلك معقولاً أو ممكناً
- أخطط لما أريد أن أقوم به خلال إسبوع
- أقوم بعمل قائمة بالمهام التي سأقوم بعملها اليوم
- أترك بعض الوقت للمفاجئات أو الأمور الغير متوقعة خلال اليوم
- أدرك إنني لا أستطيع أن أقوم بكل شيء لذلك أقوم باختيار أفضلياتي

رتب أولوياتك

عن كتابي القوي عزيمته خاخر (صناعة المستقبل)

هل تمنيت مرة أن يصبح يومك ٤٠ ساعة بدلاً من ٢٤ ساعة؟ لا شك أنك تتمنى ذلك، ولعلك تظن أنه لو حدث ذلك فإنك تستطيع أن تقوم بكل الأعمال المطلوبة منك، فلا شك أن عليك زيارات متأخرة تريد أن تؤديها، وأعمال مؤجلة، وكتب لم تقرؤها، وخدمات لا تجد الوقت للقيام بها، وأفكار لمشاريع في ذهنك تريد أن تخرجها لحيز التنفيذ.

تُرى هل ستُحل مشكلتك عندما يصبح يومك ٤٠ ساعة؟ لا أظن، بل هذا سيزيد المشكلة لأنك عندها ستجد أن المطلوب منك يحتاج إلى ٨٠ ساعة يومياً. إن ما تحتاج إليه فعلاً هو: تنظيم وقتك وترتيب أولوياتك ترتيباً سليماً.

والأولويات تعني أن ينظم الإنسان حياته بحيث تكون في توازن بين ما هو مهم وما هو ملح بحيث يكون أكثر إيجابية مع الله ومع أسرته ومع نفسه.

أولاً: رتب أولوياتك في ضوء دعوة الله لك:

يخطئ من يظن أن الحياة تسير بعشوائية، وأن الإنسان يطرق باب الحياة بغير إستئذان وبدون موعد سابق، وأنه يتركها أيضاً بغير إستئذان وبدون موعد سابق، فالحياة ليست حفاً بغير صاحب، يدخلها كل من هب ودب. فالحياة ليست مجرد عبث، فهناك خلف هذا العالم عقلاً مدبراً واعياً، وصانعاً عظيماً مبدعاً ومفكراً، إنه يحرك التاريخ إلى قصصه النهائي، وأنا وأنت دعينا لنصنع التاريخ مع الله. فحياتك دعوة إلهية. أنا وأنت عمله إذ خلقتنا في المسيح يسوع لأعمال صالحة قد سبق الله فأعدها لنسلك فيها. إن فهمك لدعوة الله لك يحفظك من العشوائية، والدور الأول عليك أن تفهم وتعرف دعوة الله لك. والأولية الأولى والمطلقة في حياتك أن تتم دعوة الله لك. لقد قال يسوع في الليلة الأخيرة من حياته "

العمل الذي أعطيتني قد أكملته" وهذا لم يأت من فراغ ولكن من فهمه الكامل لقصد الأب من ناحيته.

ولذلك نراه وهو غلام صغير يترك أبويه ويمكث ثلاثة أيام في الهيكل، وكانت أمه العذراء القديسة مريم ويوسف يبحثان عنه في كل مكان إلى أن وجداه، فقالت له أمه "يا بني لماذا فعلت بنا هكذا هوذا أبوك وأنا كنا نطلبك معذبين" فأجاب: "ألم تعلمنا أنه ينبغي أن أكون لما لأبي" (لو ٢: ٤٩، ٥٠)

وبعد خدمة شاقة وسفر طويل جلس على البئر مع المرأة السامري، وعندما أحضر له تلاميذه الكعك وقالوا له: "يا معلم كل" فقال لهم: "أنا لي طعام لأأكل لستم تعرفونه أنتم... طعامي أن أعمل مشيئة الذي أرسلني وأتم عمله" (يو ٤: ٣٢ ، ٣٤)

لقد كانت الأولوية الأولى عنده هي تميم مشيئة الأب قبل الأسرة وقبل الطعام.

ويسجل لنا الوحي عبارة رائعة عن إسحق عندما ذهب إلى لثر سبع فيقول: "فبني هناك مذبحاً ودعا بإسم الرب، ونصب هناك خيمة، وأخيراً حفر بئراً. وكان هذا الترتيب سبباً من أسباب الهدوء والسلام داخل بيته رغم مشكلة عدم الإنجاب فقد عاش مع زوجته عشرين سنة بدون إنجاب أولاد.

ثانياً: اجلس وقتاً واحداً أمام الله قبل ترتيب أولوياتك.

في حديث تلفزيوني مع رجل النهضة الشهير بلي جراهام سأته المذيعة: تُرى لو علمت أنك ستتموت غداً ماذا ستفعل اليوم؟ وكانت اجابته رائعه وتعبر عن حياة ترضي الله إذ قال: "سأفعل ما كنت أفعله بالأمس". كثير من منا لو علموا أن حياتهم ستنتهي السهر القادم أو السنة القادمة سيتغير برنامج حياتهم تماماً، سيحذفون من برنامج أعمالهم الكثير، وأنا وأنت نحتاج يومياً أن نجلس أمامه ونسأله: ماذا تريد يا رب أن أفعل؟

إن الرب يسوع قبل أن يبدأ خدمته قضى أربعين يوماً في البرية في خلوة مع الأب (مت ٤: ٢) وقبل أن يختار تلاميذه الإثني عشر نقرأ عنه "وفي تلك الأيام خرج إلى الجبل ليصلي، وقضى الليل كله في الصلاة لله. ولما كان النهار دعا تلاميذه وإختر منهم إثني عشر الذين دعاهم أيضاً رسلاً" (لو ٦: ١٣، ١٢) وقبل أن يبدأ يومه الحافل بالخدمة والمشغوليات الكثيرة نقرأ عنه "وفي الصباح باكراً جداً قام وخرج ومضى إلى موضع خلاء وكان يصلي هناك" (مر ١: ٣٥) وبولس الرسول قبل ان ينطلق للخدمة ذهب إلى الصحراء وقضى هناك وقتاً طويلاً في خلوة مع الله (غلا ١: ١٧).

لذلك أقول لك أبدأ يومك بالصلاة وبعد ذلك أكتب أمامك كل ما تريد ان تفعل واضعاً الأهم ثم المهم فالأقل أهمية، وبنفس الإسلوب رتب للإسبوع وللشهر وللسنة. إحذر أن تتحرك بعشوائية فتتخبط يميناً ويساراً

ثالثاً: لا تستسلم للخيان الإلحاح:

قال أحد رجال الأعمال: "إن أكبر خطر يتهددك هو ان تسمح لأكثر الأشياء إلحاحاً أن تحتل المكانة الأولى" ونحن إذا أردنا أن نرتب أولوياتنا ترتيباً سليماً لنميز بين الملح والمهم.

إن يسوع لم يشف كل المرضى، ولم يشبع كل الجوعى، ولم يقيم كل الموتى، ولكنه استطاع أن يقول في نهاية حياته "قد أكمل" فلقد أكمل هدف مجيئه إلى العالم وهو إعلان ملكوت الله وتتميم الخلاص. لم يستسلم يسوع لضغوط الجماهير وإلحاح الناس إذ يسجل لنا البشير لوقا: "فداع الخبر عنه أكثر، فاجتمع جموع كثيرة لكي يسمعوا ويشفوا به من أمراضهم، وأما هو فكان يعتزل في البراري ويصلي" (لو ٥: ١٦، ١٥) ولم يستسلم يسوع لإلحاح الجماهير، لقد كان يتحرك نحو المهم وليس الملح. فالمهم في نظره أن يختلي بالأب والملح أن يعظ ويشفي المرضى، وعندما جائته رسالة ملحة من مريم ومرثا تقول:

"هوذا الذي تحبه مريض" كنا نتوقع أن يتحرك يسوع بسرعة إلى بيت عنيا لكي يشفيه، ولكنه مكث يومين ثم ذهب إليهم. لقد كان المهم في نظره مجد الله وكان الملح أن يذهب بسرعة ليشقى لعازر.

إحترس من طغيان الإلحاح، ولا تجعل الناس أو الظروف تقود حياتك، لقد طُلب من يسوع أن يذهب إلى اليهودية في عيد المظال لكي يرى الجميع هناك أعماله ولكنه قال لهم "إن وقتي لم يحضر بعد" (يو ٧: ٦) وعندما طلبت منه العذراء القديسة مريم قائلة: "ليس لهم خمرة". قال لها: "لم تأت ساعتي بعد" (يو ٢: ٤). لقد كانت حياته مرتبة ساعة بساعة بحسب أولويات كل دقيقة. كان يعرف متى يقول: "أنا أتى وأشفيه" ومتى يقول: "إن وقتي لم يحضر بعد" ويعرف متى يقول: "من هي أمي ومن هم أختوتي" ومتى يقول: "يا يوحنا هوذا أمك". لم يستبعد يسوع لطغيان الإلحاح، وقد كان من الممكن أن يضع وقته بالكامل وسط زروف الناس ومشاكلهم وأمراضهم ومناقشاتهم.

رابعاً، رتب أولوياتك في ضوء أهدافك:

قال القس جوردون ماكدونالد (Gordon Macdonald) مرة لوالده: "إن أعظم ما يتحلى به الإنسان هو أن تكون له القدرة على المفاضلة بشكل حاسم بين الإختيارات المطروحة أمامه من حيث قبولها أو رفضها، رغم ما قد يواجهه من إغراءات." فقال له والده: "إن أكبر تحد الإنسان في الحياة لا يقتصر على التمييز بين الصالح والخبيث، بل في القدرة على إختيار الأفضل".

وأنا وأنت قد تكون لدينا أعمال كثيرة نمارسها كل يوم. إن التحدي الأعظم الذي يواجهنا هو أن نختار الأفضل الذي يساعدنا على تحقيق الهدف. لذلك وأنت ترتب أولويات الوقت أو المال أو أي شيء آخر، ضع الهدف أمامك وإبدأ بأهم ما يوصلك للهدف.

قام أحد العلماء بعمل دراسة ميدانية على عينة عشوائية من الناس فوجد أن ٤٠% ممن يقومون به يمكن الإستغناء عنه، لذلك إجلس في صباح كل يوم وأكتب كل ما تنوي أن تفعله، وضع الهدف أمامك، ثم أشطب من جدول أعمالك كل ما يمكن الإستغناء عنه وإستبدله بأشياء أهم يمكن أن تساعدك في تحقيق الهدف. وعندما تبدأ في عمل لا تتركه وتبدأ في عمل جديد إلا بعد الإنتهاء منه.

أعرف صديقاً عزيزاً راحل وقد ترك عشرات المقالات والعديد من الكتب التي لم تُنشر لأنه كان ينقصها اللمسات الأخيرة وإعادة كتابتها وتبويبها.

إجعل خطتك مرنة قابلة للتعديل نتيجة ما يُستجد من ظروف وما يحدث من طوارئ. وفي نفس الوقت عليك في بداية يومك أن تحدد ما يجب أن تفعله وما يمكن أن تفعله أولاً، وما يجب أن تبتعد عنه.

ولتكن حياتك أفعال وليس ردود أفعال، فكثيرون منا حياتهم مجرد صدى لآخرين، أما أنت فقد دعاك الله دعوة خاصة وينتظر منك الكثير من الخلق والإبداع فإنفض وتحرك ولقد وعدنا الله بأن يحمل النير معنا ويساعدنا ليحقق بنا ما يدعوننا إليه.

إجباري أم إختياري

إن الفرص لا تتيح تنفيذ كل المهام في وقت معين لذلك يمكن تقسيم الأعمال حسب أهميتها إلى

أولويات فئة أ - "يتعم عملة" - (اللزمة)

تندرج تحتها المهام الهامة والضرورية. ومن هذه المهام، الأوامر الإدارية، طلبات لعملاء مهمين، مواعيد تسليم حرجة، فرص للنجاح والتطور.

	حضور درس الحماماه في الفصل القادم
	تعلم الإبحار (ذو قيادة الطائرة) بنهاية هذا الصيف
	حضور ١٠ دروس في الكمبيوتر قبل ٣٠ نوفمبر
	القيام برحلة إلى الأردن الصيف المقبل
	بجاملة شخص واحد على الأقل يوماً لمدة أسبوع حتى ٢١ فبراير
	كسب كل عام بدأ من نهاية العام المقبل
	شراء سيارة خلال ال ١٢ شهر المقبلة
	التبرع بالعشور من دخلي بدأ من أول يناير
	بناء بيت قبل نهاية الشتاء المقبل
	الانتقال إلى بنهاية العام القادم

أولويات فئة ب - "مطلوب عمله" - (واجبة)

وتندرج تحتها المهام متوسطة الأهمية ومن هذه المهام، المهام التي تسهم في التطوير أو لتحسين الأداء ولكنها ليست ضرورية أولاً يوجد موعد تسليم حرج.

أولويات فئة ج - "من الجيد عمله" - (مستحبة)

وتندرج تحتها المهام الأقل في الأهمية. من هذه المهام، المهام الممتعة أو الجزائية، التي قد تحذف، أو تؤجل أو تجدد في فترات تقل فيها دورة النشاط أو الطاقة.

نموذج لورقة تحديد الأولوية

تجد فيما يلي حوالي الأهداف. حاول تحديد الأولوية لكل هدف كما يناسبك (كل هدف المدة التي تناسبه) ثم قم بتحديد إن كانت لازمة (أ) أو واجبة (ب) أو ومستحبة (ج).

الأولوية	أهداف شخصية
	إصطحاب الأسرة لعشاء خارج المنزل كل أربعاء لمدة ٦ أسبوع بدء من أول يوليو
	قراءة كتاب كل إسبوع بدء من ٣ مايو
	البقاء في العضوية لجمعية لمدة ٣ فترات فقط من بعد ١٥ مارس
	قضاء ١٥ دقيقة في الصلاة كل يوم لمدة ٦ أسابيع من ١٠ أغسطس
	قضاء ١٥ دقيقة في قراءة الغنجيل كل يوم لمدة ٦ أسابيع من ١٠ أغسطس
	حضور مدارس الأحد والكنيسة كل أحد لمدة ١٠ أسابيع من أول أكتوبر

قم بعمل تقييم لكل الأعمال المطلوب منك بالتفصيل

الهدف	١ ملح وعاجل (١-٤)	٢ الأهمية (١-٤)	٣ تكراره (١-٤)	٤ قابل أن توكل به لغيرك (١-٣)	٥ جزء من مهمة أكبر (١-٣)	٦ نتيجة عدم إنجازها (١-٤)	الأولوية المحددة أ - ب - ج
-------	-------------------	-----------------	----------------	-------------------------------	--------------------------	---------------------------	----------------------------

إعادة تقييم الأهداف. في ضوء هذا التحليل أي الأهداف يجب تغييرها وأي يجب إضافتها وأي يجب التخلص منها؟
أهداف جديدة وخطات أولى: قد يعطيك كل هذا تصور جديد لأهدافك القديمة أو تعديل فيها. والأمن جاء الوقت لتنبؤاً في التنفيذ. إقلب الصفحة وأكتب خطوات بداية التنفيذ التي تنوي عليها.

هل تريد التفوق

لا تطلب من نفسك أو الآخرين فوق طاقتهم بكثير حاول إتقان أفضل مهاراتك وليس إتقان أسوأ ما في شخصيتك. العيوب التي في شخصيتك حاول إصلاحها فقط وليس الوصول للقامة فيها.

إنك لا تقدر أن تكون أستاذ في الفلسفة في جامعة فعلاً ولكنك يمكنك أن تتقن الكمبيوتر مثلاً. فقم بوضع جدولاً لأهدافك تراعي فيها مواهبك والأشياء التي تنجح فيها وتحبها وحاول إحراز تقدماً كبيراً فيها ولا تسير دائماً عكس التيار.

المعرفة مواهبك وقدراتك:

- أ- مدى كونه عاجلاً أو ملحاً
حالاً أ- اليوم ب- قريباً يوماً ما
ب- مدى أهميته
أ- مهم جداً ب- لحداً ما ج- ليس مهماً د- قليل الأهمية
ج- مدى تكراره
أ- يومياً ب- أسبوعياً ج- موسمياً د- أحياناً
هـ- قابل لأن توكل به لغيرك
أ- لا ب- ربما ج- نعم
و- جزء من المهمة أكبر
أ- نعم ب- ربما ج- لا
د- نتيجة عدة إنجازها
أ- كارثة ب- مشكلة ج- صعوبات د- لا شيء

أكمل هذه العبارات:-

في إدارة الوقت أجد إنني أنجح في

- مهم كنت مشغولاً فأنا دائماً أجد وقتاً لـ
- ضع أهداف محددة لـ
- دائماً أؤجل
- أكون سعيداً عندما
- الأشياء التي أقوم بتفويضها

في إدارة الوقت لا أنجح في هذه الظروف

- لا أجد الوقت كافياً لكي
- أستغرق وقتاً أكثر من اللازم "....."
- لا أجد الهدف محمداً لأداء
- الشيء الذي أتمنى أن أفعله يومياً
- لا أقدر الوقت المطلوب لأداء هذه المهام
- أتأخر دائماً في

- يصعب علي أن أرفض

- لا أستطيع إنهاء

ب- حدد الأهداف. صف كل ما تريد وضع أهدافاً للوصول له

ج- إبدأ في العمل لأجل الأهداف ذات الأولوية:-

١) إبدأ بالعمل الذي تعتبر ثقيل عليك معنوياً حيث يخرج من دائرة تفكيرك

٢) لو كان مطلوب منك عمل كثير يحتاج إلى قدرات إبداعية قم بأداء بعض المهام

السهلة قبل ذلك للتسخين

٣) أعد جدولة ما تستطيع من مهام وأجل الأعمال الغير مهمة ربما تلغي نفسها في

المستقبل

ما أريد وما لا أريد

هناك دائماً صراع بين الرغبة والواجب، الهواية والإلزام. ضع في هذه القائمة

ما يجب أن تفعل

(ما هو مفروض)

ما تريد أن تفعل

(ما تحب)

حاول التوفيق بين الإثنين - حاول أن تملأ وقتك بما تحب أو ما تريد وإلا إنتهى

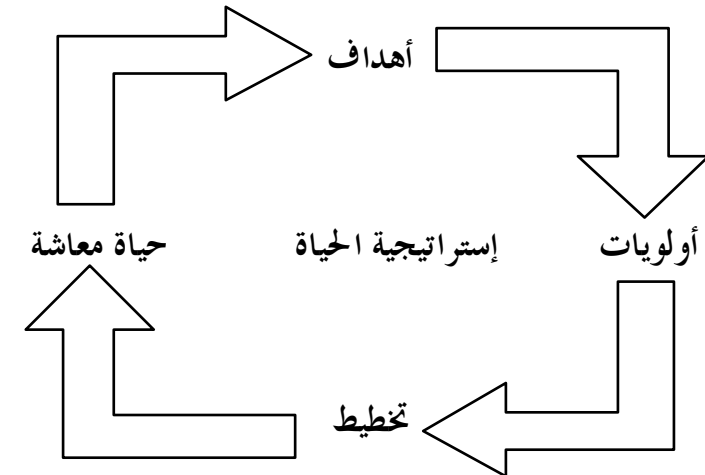
الأمر بأن تكون مجبوراً على عمل أشياء لا تحبها كقول اليوم وهذا يبعث على الكآبة وضعف

الروح المعنوية ونقص الإنتاج.

الواقعية مطلوبة

لا تكن طموحاً بزيادة حين تكتب أهطافك الأسبوعية أو الشهرية وتجدونها. فإن

الخطئة غير الواقعية تؤدي في معظم الوقت إلى إحساس زائف بالفشل. رغم أنك أنجزت في



بجائلين أو ثلاث ولكنك وصفت في جدولك ٧ أهداف وهذا بالطبع لم يكن واقعياً. ولأحزنك على فشلك الظهاري له ما يبرره إنها كلها أخطاء في التخطيط والتقييم. فضع موضوعين هاميين أو تحدي يمكن إنجازه وحقق ذلك وكن راضياً.

لماذا نضع الأولويات:

لتحديد أهدافك في ضوء غاياتك العليا (مستمر) لا يمكنك أن تحدد الأولويات إلا لو حددت أهدافك الأساسية: -
لكي نكون خدام حقيقيين لله ولي نسير وفق خطط نصدرها في حياتنا.

الأولويات هي نتاج لنظام القيم -

- (أ) نظام القيم هو إنعكاس لإلتزاماتك والتي تقاس بما تفعله.
شخصيتك تقاس بأفعالك ليس بمقتناتك
(ب) وتظهر أسسها في المسيحية من خلال كلمة الله.
(ج) ونظراً لتغير المواقف دائماً فنحن نحتاج لمراجعة ما نفعله وعلاقته
بوصايا الله
(د) وقد يساعد في هذا بعض المبادئ الأساسية العامة.

الثلاث مستويات الرئيسية للأولويات هي

- (أ) أولاً الإلتزام بتاليم المسيح من خلال تكون علاقة شخصية به.
يو ١٤: ٦، يو ١: ١٢، رؤيا ٣: ٢٠، يو ٥: ٢٤.
i. ماذا يجب أن نكون؟ أ.ع. ١: ٨
ii. ما المفروض أن تعمل؟ رومية ١٢: ١

(ب) الإلتزام بالكنيسة وهي جسد المسيح كرونثوس الأولى ١٢: ١٢ - ٢٦
وهذه العلاقة ليست إختيارية ولكنها إلزامية فنحن أعضاء لجسد واحد

(ج) وتعتبر محبتنا بعضنا لبعض هي مقاييس الحياة المسيحية
يو ٣: ٢٣، يو ١٣: ٣٤، يو ١٤: ٢١.

i. ماذا يجب عليك أن تكون؟

ii. ماذا يجب عليك أن تفعل؟

(د) ويأتي بعد ذلك المهم التي كلفت بها الله كأعضاء ذلك الجسد أف ٤: ١١-١٢

i. ماذا ينبغي أن تكون؟

ii. ماذا يجب عليك أن تفعل؟

الأولوية التالية هي أن تحيا حياتك وتسدد إحتياجات الشخصية الأخرى نوم، أكل،
ملبس، سكن....

(a) أولويات الوقت:

هنا سنفترض أنك فهمت من أنت وما هي إلتزاماتك وأنت الآن جاهذ لتبدأ أو
تحدد الأولويات في أهدافك

لاحظ أنه لا توجد علاقة بين حجم المهمة (الوقت الذي تستغرقه لإتمام العمل)
وأهمية هذه المهمة. تخي أنك تضع نتيجة خالية أمامك. حدد هدف أو مجموعة من الأهداف
لكل مستوى وإعمل لها برنامج

حدد الأهداف الأولوية والثانية المساعدة. إبحث بينهم عن الأهداف السريعة
وأهداف المدى القصير وأهداف المدى البعيد. حاول تحديد مدى الوقت المطلوب لو إلتزمت
بالتقييم الوقت للأولويات الإنجيل كالتالي:

أ. الإلتزام بالمسيح: الوقت الخاص بعلاقتك مع الرب وهو الوقت المخصص للعبادة والصلاة والتأمل وقراءة الكتاب المقدس. ضع مواعيد محددة. "وفي وقت الصباح باكراً جداً قام وخرج ومضى إلى موضع خلاء وكان يصلى هناك" مر ١: ٥

ب. الإلتزام نحو جسد المسيح:

١. الوقت المخصص للأسرة: لتعمل أنت في حياتهم ويعملون هم في حياتك. لو أنك غير متزوج يجب أن يكون هناك وقت لأخوتك وأباك وأمك أما لو متزوج خصص وقت للخروج (أو الزوجة) وأطفالك للكلام واللعب ويكون هذا الوقت مخصص لتوطيد علاقة الزواج وأهدافه ولن تجعل من قرينك وأولادك ناس أكثر إيجابية وفاعلية. "لهذا يترك الإنسان أباه وأمه ولتصق بأمراته ويصبح الإثنين جسداً واحداً" تك ٢: ٢٤. إهتم كذلك بالقرب أو الجار أو المجزوم أو المحتاج منك إلى رعاية.

٢. وقت لك أنت: ضع لنفسك وقت بتاريخ محدد لكي تستريح من كل الضغوط الموضوعية عليك. فنحن عادةً ما نضع الأهداف لكي نستفيد من أنفسنا جيداً ولكن ننسى أن نضع أهدافاً لكي نعتني بأنفسنا. جديد، أعمال تطوير، لعب الجولف، أو أداء أي شيء إختار أي شيء يناسب حياتك وهواياتك.

٣. خطط بعض الوقت بالتعاون مع الجسد الواحد: عندما تذهب للعبادة، للصلاة، للمذاكرة.

أ- مع كنيستك

ب- مجموعات

ج- أزواج

د- رجل لرجل أو سيدة لسيدة

تعرف جيداً على الاختلافات بين أعضاء الجسد الواحد وتقبلها فهذا هو الذي يضيف جمالاً على الجسد الواحد

٤. حدد وقت للآخرين: وهو وقت غير محدد وغير مخطط له وهو حين نتاج لك الفرصة لمساعدة الآخرين في أهدافهم. لأنه ببساطة لو إقتصر كل وقتك لإنجاز برامجك الخاصة ليس فقط ستفقد كل الفرص الغير متوقعة. ولكنك أيضاً ستجد نفسك دائماً مضغوط من قبل بعض المتطلبات الحارلاجية التي تمثل عبئاً عليك.

٥. خصص وقت للتخطيط: ويخصص هذا الوقت لمراجعة ما إذا كنت تسير في إتجاه أهدافك أما أنك تسير عكس الإتجاه، وما إذا كنت في حاجة لوضع خطط جديدة لتحسين أداءك. إما إذا حصلت على مساعدة فريقك في مراجعة نتيجتك. وجود لك فستحصل على نتيجة أفضل. تعلم دائماً أن تصلي من أجل خططك.

٦. خصص وقت لكل الأعمال الأخرى التي يهتم بها الغنسان العادي مثل (النوم، الطعام،... إلخ).

تذكر دائماً أنها عملية متكرره فدائماً سيكون هناك

أ- علاقات متداخلة (هدف واحد في عدة نواحي)

ب- تضارب (هدف في مجال ما يلغي آخر في مجال آخر)

ج- حلول وسط

رؤية للنفس والحياة

كيف أرى نفسي الآن من ناحية

محبتي للرب يسوع

.....
.....

قبولي لنفسي

.....
.....

محبتي الآخرين

.....
.....

ما هي الخطوة القادمة التي ينبغي أن أخطا في حياتي

.....
.....

١٠ خطوات لتغيير الحياة

تدريب الإنجازات متوسطة وطويلة المدى

تم في تاريخ	التاريخ المحدد لإنجازات العمل	تصميم حياة جديدة
		١. قضاء ٣ ساعات بمفردتي لتحديد الأهداف التي أتمنى تحقيقها في حياتي وأكتب ٨ أهداف على المدى القصير، و ٨ أهداف على المدى البعيد
		٢. قضاء نصف ساعة لعمل قائمة بالالتزامات الخاصة بي وبأسرتي لهذا الشهر
		٣. قضاء ١٥ دقيقة لعمل قائمة الطرق المختلفة التي أقضي بها وقتي الآن وتقييم هذه الأنشطة
		٤. الإستمرار لمدة أسبوع والمواظبة على ذلك في كتابة النشاط اليومي
		٥. نصف ساعة لمراجعة جدول الشهر الماضي وتقييم ما تم به
		٦. تخصيص ساعتين تقريباً للمقارنة بين الأهداف التي أتمناها في حياتي وبين أنشطتي والتزاماتي الحالي وهل تحقق الهدف
		٧. تحليل الاختلافات بين الطريقة التي أقضي بها وقتي والتزاماتي الحالية وبين الطريق التي أتمنى أن أقضي بها وقتي

"مرثا مرثا أنت تهتمين وتطربين لأجل أمور كثيرة ولكن الحاجة إلى واحد مريم إختارت النصيب الصالح الذي لن يتزع منها" ما هو هذا الواحد وكيف يستوعب كل نشاطها.

"إطلبوا أولاً ملكوت تالله وبره وهذه كلها تزداد لكم" أكتب قائمة بكل الأشياء التي تزداد لنا لو ركزنا على الهدف

يقول بولس الرسول

"ما كان لي ربحاً من أجل المسيح خسارة"
ضع حساباً للأرباح والخسائر في حياة بولس

الربح يسوع مثلنا

عندما كان يسوع في طريقه إلى أورسليم مع تلاميذه والجموع ترحمه. ليصنع الفصح الأخير قبل الصليب. إذا به يلتقي بأعمى يصرخ "يا بن داود إرحمني" وبدأت الجماهير تنتهره فالمسافة أمامهم طويلة ربما تحتاج لأكثر من سبع ساعات والكل يشترك للوصول إلى أورسليم، ولكن يسوع توقف في هذا الوقت الحرج ومنحه البصر (لو ١٨ : ٣٥ - ٤٣) ولم تمض سوى فترة بسيطة ودخل أريحا وتوقف قانية أمام زكا ليقول له: "ينبغي أن أمكث اليوم في بيتك" (لو ١٩ : ٥) وقد أثار هذه التصرف إستياء الجماهير وغضبهم بسبب سمعة زكا السيئة كما أن هذه سيؤخر وصول الموكب إلى أورسليم. لقد كانوا يظنون أن يسوع يبدد وقته بنما كان يسوع يرى أنه يستثمر وقته لأنه يعرف الهدف الذي جاء من أجله ولذلك قال يسوع: "لأن ابن الإنسان قد جاؤ لكي يطلب ويخلص ما قد هلك" (لو ١٩ : ١٠).

لقد كان يسوع يتحرك بهدف واضح لذلك كان لديه وقت للسامرة، ولن أمسكت في ذات الفعل، وللمرأة الخاطئة التي جاءت إليه وهو في بيت سمعان الفريسي، وفي نفس الوقت كان يهرب من المحادلات مع الكتبة والفريسيين وغيرهم. قال له التلاميذ: "إن

٨.	مراجعة أهداف السابقة في ضوء هذا التحليل وكتابة أهداف جديدة.
----	---

المهم والأهم

لا تفعل	افعل
لا تجعل الجدول الذي وضعته	لا تجعل الجدول الذي وضعته
بل مرثاً وإختار النشاط الذي يربطك بالهدف	بل مرثاً وإختار النشاط الذي يربطك بالهدف
لا تعمل الأعمال الهامة في الوقت الذي لا تكون فيه في حالة تركيز	لا تعمل الأعمال الهامة في الوقت الذي لا تكون فيه في حالة تركيز

التخطيط الجيد يشمل

- إنشاء أهداف
- تحديد الوسائل والموارد
- وضع الأهم أو إسناد إلى المعتمد عليهم (من سيقوم بعمل ماذا خلال متى)
- عمل برنامج لإتباع خطوات
- جدولة الخطوات
- إختيار تواريخ البدء التي تسمح بإنهاء الأهداف في التواريخ المفردة لها
- وضع وسائل للقياس ونقاط للمراجعة

حراسة كتابية في ترتيب الأولويات

قائل هذه الآيات

الجميع يطلبونك" فأجاب قائلاً: "النذهب إلى القرى المجاورة لأكرز هناك لأني لهذا خرجت"
(مر ١ : ٣٧ ، ٣٨) إنه يتحرك نحو الهدف.

الأولوية المطلقة

أطلبوا أولاً ملكوت الله وبره هذه كلها تزداد لكم
(..... : ٦ : ٣٣)
(تث ٢٨ : ٢)
(يش ١ : ٥-٩)
(مز ٣٧ : ٢٣-٣٦)
(مر ١٠ : ١٨-٣٠)

الأولوية في حياة كلاً من

إبراهيم وموسى :
حزقيال :
بطرس والتلاميذ :
مريم :
زكا :
بولس :
يوحنا :
(أرميا ٢٦ : ١٠-١٥)
(عب ١١ :)
(حز ٢٤ : ١٥-١٨)
(دا ٣ : ١٦-١٨)
(مت ١٩ : ٢٧-٣٠)
(لو ١٠ : ٤١-٤٢)
(لو ١٩ : ٨)
(في ٣ : ٧-١٠)
(رؤ ١ : ٩)

صورة ملبية

يهوذا
(لو ٢٢ : ٤٨)