

KATALYST

A KATALYST FOR CHANGE AMONGST THE YOUTH OF THE NEAR EAST

إدارة الوقت

WWW.KATALYSTNE.NET

إدارة الوقت

الفئة العمرية (١٤-١٨)

عدد الأشخاص في المجموعة: (٨-١٥)

الحالة الدراسية: "الكتاب"

مريانا شخص غير منظم في حياته ولكنها ترغب أن تكون مؤثرة في حياتها. ولكن هناك بعض الأمور التي تشكل عائقاً أمام هذا الأمر فهي تعمل كمعلمة، وتدرّس في نفس الوقت، وتخدم في كنيسة تنتمي لها. كانت مريانا تحاول دائماً أن ترتب أولوياتها ولكنها فشلت في ذلك. رغم كل الإرهاق والتعب الذي بذلته تفاجأت مريانا في نهاية العام الدراسي من رسوبها، ووصول إنذار من مدير العمل بالطرد، وأيضاً لم تستطع أن تستمر بالخدمة الكاملة في الكنيسة. فاكتأبت وشعرت بالفشل وقلة الحيلة.

أسئلة: (٧-٨ دقائق لكل سؤال)

- ما هو الخطأ الذي قامت به مريانا برأيك؟ ولماذا؟
- برأيك كيف كان ممكن لمريانا أن تقوم بالأمر بطريقة أفضل؟
- فكر بمشكلة حدثت معك في حياتك بسبب عدم تنظيمك للوقت، واذكر المشاعر التي انتابتك؟

الدرس الكتابي:

في البدء خلق الله السماوات والأرض، وكانت الأرض خاوية خالية، وعلى وجه الغمر ظلام، وروح الله يرف على وجه المياه. وقال الله: ((ليكن نور))، فكان نور. ورأى الله أن النور حسن. وفصل الله بين النور والظلام. سمى الله النور نهارة والظلام ليلاً. وكان مساء وكان صباح: يوم أول. وقال الله: ((ليكن في وسط المياه جلد يفصل بين مياه ومياه))، فكان كذلك وكان صباح: يوم ثان. قال الله: ((لتجتمع المياه التي تحت السماء إلى مكان واحد، وليظهر اليابس))، فكان كذلك. ورأى الله أن ذلك حسن. وكان مساء وكان صباح: يوم ثالث وقال الله: ((ليكن في جلد السماء نيرات تفصل بين النهار والليل، وتشير إلى الأعياد والأيام والسنين، ولتكن النيرات في جلد السماء لتضيء على الأرض))، فكان كذلك. ورأى



الله أن هذا حسن. وكان مساء وكان صباح: يوم رابع. وقال الله: ((لتفض المياه خلائق حية ولتطر طيور فوق الأرض على وجه السماء)). فخلق الله الحيتان الضخمة وكل ما دب من أصناف الخلائق الحية التي فاضت بها المياه، وكل طائر مجنح من كل صنف. ورأى الله أن هذا حسن. وباركها الله قال: ((انمي وأكثر في أملاي المياه في البحار، ولتكثر الطيور على الأرض)). وكان مساء وكان صباح: يوم خامس. وقال الله: ((لتخرج الأرض خلائق حية من كل صنف: بهائم ودواب ووحوش أرض من كل صنف))، فكان كذلك: صنع الله وحوش الأرض من كل صنف، والبهائم من كل صنف، والدواب من كل صنف. ورأى الله أن هذا حسن. قال الله: ((لنصنع الإنسان على صورتنا كمثالنا، وليتسلط على سمك البحر وطيور السماء والبهائم وجميع وحوش الأرض وكل ما يدب على الأرض)). فخلق الله الإنسان على صورته، على صورة الله خلق البشر، نكرا وأنثى خلقهم. وباركهم الله، فقال لهم: ((انموا وأكثروا وملأوا الأرض، وأخضعوها وتسلطوا على سمك البحر وطيور السماء وجميع الحيوان الذي يدب على الأرض)). وقال الله: ((ها أنا أعطيتكم كل عشب يبزر بزرا على وجه الأرض كلها، وكل شجر يحمل ثمرا فيه بزر، هذا يكون لكم طعاما. أما جميع وحوش الأرض، وجميع طير السماء، وجميع ما يدب على الأرض من الخلائق الحية، فأعطيها كل عشب أخضر طعاما)). فكان كذلك. ونظر الله إلى كل ما صنعه، فرأى أنه حسن جدا. وكان مساء وكان صباح: يوم سادس.

مناقشة للنص الكتابي:

١. تأمل بالنص الكتابي ما الأمر الذي تلاحظه من قراءتك الأولى حول عمل الله؟ كيف كان الله يعمل؟ ولم كان يعمل بهذه الطريقة برأيك؟
٢. الله وزع العمل على أيام الأسبوع، وفي اليوم الأخير استراح، ما الذي يعنيه هذا لك؟ هل تعتبر الاستراحة جزء مهم من تنظيم الوقت؟ علل إجابتك.

تطبيق

يوزع القائد ورقة عليها جدول التالي:

مهم مستعجل	غير مهم غير مستعجل
•	•



مهم غير مستعجل •	غير مهم مستعجل •
---------------------	---------------------

ترتيب الأوليات في المربعات بحسب كل شخص. لكل مشارك في المجموعة ورقة" وعلى كل مشارك ترتيب الخطوات التالية في المربعات:

١. تقدير الوقت اللازم لكل مهمة.
٢. توزيع المهمات على الأيام مع وضعه تواريخ تساعد على إنهاء المهمات في الوقت المحدد.
٣. وفي النهاية إلغاء كل ما هو غير مهم، والذي يسرق وقت الناشئ.

كيف أنظم وقتي؟

١- حدد فترة معينة (مثلاً شهر كامل)

١- اكتب الأمور التي تريد إنجازها (مثلاً: دراسة، امتحانات، تنزه، خلوتك، وقت حر، أعراس، أعياد ميلاد...)

٢- املأ الجدول التالي بالمهمات

التاريخ	اليوم	المهمات

٣- ابدأ كل يوم بيومه، وأمسك كل مهمة على حدة وابدأ بتقسيم كم ساعة تحتاج لإنجاز كل مهمة في ذلك اليوم.

٤- وزع المهمات في ذلك اليوم على هذا الجدول



مهم ومستعجل	مهم وغير مستعجل
غير مهم ومستعجل	غير مهم وغير مستعجل

طبعًا خلوتك موقعها عند مهم ومستعجل ☺
٥- بعد هذا التقسيم وزع المهمات على ساعات يومك حسب الأولوية.