

بدوید تابیرتید

جلسه اول:
مدیریت زمان



سازمان ایلام

کلیه حقوق محفوظ می باشد. © ۱۴۰۱

ایلام

جلسه اول مدیریت زمان

خوش آمدگویی: ۳ دقیقه

با نوجوانان، گرم و صمیمی همراه با لبخند روبرو شوید. اگر شخص جدیدی به عنوان نوایمان یا مهمان برای اولین بار در این جمع حضور داشت، خوشامد مخصوص در نظر گرفته شود. بطور مثال شخص جدید را به نام در جمع معرفی کنید و از نوجوانان نیز بخواهید تا خود را یک به یک معرفی کنند و یک نکته قابل توجه و جالب در مورد خودشان با سایرین در میان بگذارند.

بازی: ۱۵-۲۰ دقیقه

بازی اسم فامیل:

برای نشان دادن اینکه چطور میتوانیم زمانمان را مدیریت کنیم، بازی اسم فامیل را انجام دهید. در این بازی باید اولویت بندی برای نوشتن جواب ها داشته باشیم تا در آن موفق شویم. پیشنهاد برای مربی: میتوانید یک بار این بازی را قبل از تعلیم بازی کنید، بدون اینکه رمز موفقیت در آن را به نوجوانان بگویید. و بار دیگر بعد از تعلیم بازی کنید و به آنها اولویت بندی را از این طریق بیاموزید.

از یکدیگر می شنویم (پیش درآمدي بر تعلیم): ۵-۱۰ دقیقه

با طرح چند سوال از نوجوانان آنها را برای تعلیم آماده کنید، از آنها بخواهید به سوالات زیر جواب بدهند. بهتر است که همه در پاسخ به سوالات مشارکت داشته باشند. در این قسمت میخواهیم سناریویی که از قبل طراحی شده را انجام دهیم و در آخر جلسه سناریو بودن این موضوع را با نوجوانان در میان بگذاریم. اگر در جلسه نوجوانان دو مربی هستید یک نفر شما ۱۰ دقیقه به جلسه دیر بیاید و مربی دیگر پشت سر او کمی به شوخی غیبت کند که چقدر دیر رسیدن کار بدی است و مربی که در کلاس هست با تکرار فراوان، تاکید بر دیر کردن آن فرد داشته باشد. (اگر دسترسی به مربی دیگر ندارید میتوانید با یک نوجوان از قبل هماهنگ کرده و تمام این سناریو را با آن نوجوان داشته باشید). بعد از تاخیر کردن آن مربی یا نوجوان و معطل شدن کل نوجوانان برای شروع جلسه، مربی به کلاس آمده و تظاهر به آوردن دلایل زیاد برای این تاخیر کند. سپس مربی دیگر با پرسیدن چند سوال درباره عواقب دیر آمدن به اهمیت داشتن مدیریت زمان برای جلوگیری از تاخیر کردن بپردازد. شما میتوانید برای انجام این گفتگو از سوالات زیر نیز استفاده کنید.

۱. چه کاری برای به موقع رسیدن به جلسه باید انجام میدادی؟
۲. به نظر شما نداشتن مدیریت زمان چه تاثیری بر خود و اطرافیان خواهد داشت؟
۳. به نظر شما مدیریت زمان و نظم شخصی در زندگی افراد موفق تا چه اندازه مهم است و آیا در اطراف شما مثالی از اینگونه افراد وجود دارد که با رعایت نظم و داشتن انضباط به موفقیت رسیده باشند؟

جهت اطلاع مربی: به یاد داشته باشیم که جوی را در جلسه ایجاد کنیم تا نوجوانان بتوانند به راحتی صحبت کنند، و حتی کسانی که صحبت نمی کنند را تشویق کنیم تا در این بحث و گفتگو شرکت کنند تا صدای آنها هم شنیده شود. برای مثال: (اسم یکی از نوجوانان که صحبت نمی کند را ببرید و از او بخواهید تا در این مورد نظرش را بیان کند) تا در این مشارکت فعالیت داشته باشد چون این کار باعث فهم بیشتر، دقت بیشتر، اشتیاق بیشتر در جلسه شده و همینطور باعث به یاد ماندن این درس و به کارگیری آن در زندگی نوجوان میشود. در نوجوانی که در دنیای بیرون هیچگاه دیده یا شنیده نشد این دلگرمی به وجود آمده که جلسه نوجوانان همان جایی هست که میتواند دیده و شنیده شود.

تعلیم: ۱۵-۲۰ دقیقه

در مجموعه بدوید تا ببرید می خواهیم به بررسی انضباطی که به ما برای رسیدن به اهدافمان کمک میکند پردازیم. در مجموعه GPS یاد گرفتیم که مقصد را تعیین کنیم، مسیر اصلی را پیدا کنیم، مسیرهای مسدود را شناسایی کنیم و به رویدادهای گزارش شده توجه کنیم. در مجموعه من کیستم، هویت حقیقی خودمان را در مسیر رسیدن به هدف مان پیدا کردیم و در مجموعه آشغالها را دور بریز، یاد گرفتیم که برای شروع این مسیر باید هر بار اضافه را دور بریزیم. در این مجموعه نیز در خواهیم یافت که در جاده رسیدن به هدف، موانعی وجود دارد، که ممکن است رسیدن به مقصد را به تعویق بیاندازد، ما برای عبور از این موانع، به پل نظم نیاز داریم. همانطور که در جاده های طبیعی ممکن است، رودخانه، دره یا کوه وجود داشته باشد، و برای عبور از آنها دو راه وجود دارد: یا باید موانع را دور زد که خود باعث طولانی تر شدن مسیر و به تعویق افتادن رسیدن به هدف میشود یا با ساختن پل و تونل راحت تر و سریعتر از آنها عبور کرد. در مسیر رسیدن به هدف با استفاده از پل نظم، بهتر و سریعتر از موانع عبور میکنیم. اگرچه ساختن پل یا تونل در جاده، سختی و بهای خودش را به همراه دارد و قطعا با صرف هزینه های گزاف و زمان بسیار همراه است، برای ساختن پل انضباط نیز، ما باید بها بدهیم. ولی زمانی که این پل در زندگی ما ساخته شود به ما کمک میکند که راحت تر و سریعتر به مقصد و هدف مان برسیم. در این قسمت به چند جمله زیبا در مورد نظم اشاره میکنیم: عمانوئل جیم ران کار آفرین و سخنران انگیزشی در مورد نظم میگوید: نظم، پل بین اهداف و دستاوردها است. الکساندر پوپ از شاعران و مترجمان سده هجده بریتانیا جمله ای بسیار زیبا در مورد نظم میگوید: **نظم اولین قانون آسمانی است.**

همینطور در مورد اهمیت داشتن انضباط، کلام خدا رساله اول قرنطیان باب ۹ آیه ۲۴ و ۲۵ این طور میفرماید: 'آیا نمی دانید که در میدان مسابقه، همه می دوند، اما تنها یکی جایزه را می برد؟ پس شما چنان بدوید که ببرید. هر که در مسابقات شرکت می جوید، در هر چیز، تن به انضباطی سخت می دهد. آنان چنین می کنند تا تاجی فانی به دست آورند؛ ولی ما چنین می کنیم تا تاجی غیرفانی به دست آوریم.

در این قسمت از کلام خدا متوجه میشویم که داشتن انضباط برای رسیدن به هدفی که خدا ما را به آن فرا خوانده است چقدر اساسی و مهم میباشد.

سپس داستان زیر را به گونه دلخواه خود برای نوجوانان تعریف کنید. پسر جوانی به نام سامان که قرار بود مدتی بعد وارد دانشگاه بشود، زندگی سخت و پر چالشی با مادر و خواهرش داشت. او برای فراموش کردن این مشکلات، روش ناسالمی را انتخاب کرد. سامان تصمیم گرفت که خود را با مهمانی رفتن، مصرف الکل و حتی سیگار کشیدن سرگرم کند.

روزی مادر سامان، شخصی که در تمام این سختی ها، او را تنها نگذاشته بود مریض شده و در نهایت در اثر آن بیماری فوت کرد.

سامان اکنون نه فقط از خود، بلکه از خواهر کوچک اش هم باید مراقبت کرده و مرد خانه میشد. برای همین تصمیم گرفت در یک دفتر املاک کار پیدا کند و به عنوان نظافت چی در آنجا شروع به کار کرد. هدفش این بود که زندگی خود و خواهرش تامین کند. او هر اضافه کاری را که میتوانست انجام میداد که بیشتر کسب در آمد کند و تمام تمرکزش را بر روی کارش و نگهداری از خواهرش گذاشت.

شب ها برای خودش و خواهرش از بیرون غذا میگرفت و باهم میخوردن تا بتوانند زندگی را بگذرانند. او دلش نمیخواست به دوستانش درباره شغلی که داشت توضیح دهد. بنابراین هر زمان دوستان قدیمیش می خواستند مانند گذشته او را به مهمانی دعوت کنند ، او بهانه نگهداری از خواهرش را آورد و بدین گونه از رفتن به مهمانی خودداری میکرد.

سامان هر روز به کار کردن ادامه داد تا جایی که شغلش تبدیل به یک کار روزمره شده بود. او دیگر به کار کردن عادت کرده بود. بعد از مدتی تصمیم گرفت که دیگر غذا از بیرون سفارش ندهد و خودش آشپزی کند . تا آنها بتوانند غذای سالم بخورند . او از شب قبل ، صبحانه را برای فردای خودش و خواهرش آماده میکرد.

به همین ترتیب آشپزی کردن روزانه را نیز به برنامه زندگیش اضافه کرد.

و روتین زندگیش این بود : سرکار رفتن و آشپزی کردن !!

این دو عمل، برنامه ایی بود که هر روز با نظم انجام میداد و زمانش را اینگونه مدیریت میکرد.

بالاخره زمان رفتن به کلاس کنکور فرا رسیده بود .او میخواست که به دانشگاه برود برای همین شغلش را نیم وقت ادامه داد، تا بتواند به تمام کلاس های کنکور برسد و سرانجام وارد دانشگاه بشود.

بعد از مدتی روتین زندگیش این بود : شغلش، آشپزی و دانشگاه !!

سامان بالاخره توانست در دانشگاه با نمرات خیلی بالا مدرکش را بگیرد و بعد از آن بتواند در شغلی که مورد علاقه اش بود مشغول بکار شود. کاری سبکتر ولی با درآمد بالا!

بعد از در میان گذاشتن این داستان سوالات زیر را بیرسید:

به نظر شما سامان چطور توانست زمان و زندگیش را مدیریت کند؟

در این داستان دیدیم که سامان توانست به هدفی که برای آن تلاش میکرد برسد و از پس مخارج زندگی خودش و خواهرش بر بیاید. اکنون میخواهیم دلایل موفقیت سامان را بررسی کنیم:

۱. پیدا کردن یک دلیل محکم که چرا باید زندگی و وقتم را مدیریت کنم.

در اول داستان با یک پسری که زیاد اهل نظم نبود شروع کردیم که چند دلیل محکم برای جمع و جور کردن خودش پیدا کرد که یکی از آن دلایل ،فوت مادرش بود .او دیگر مرد خانه شده بود و باید از خودش و خواهر کوچکش را نگه داری میکرد.

تحقیقات نشان داده کسانی که دلیل محکمی برای کارهایشان دارند اراده خیلی قوی پیدا میکنند ؛ مثل فیلم هایی که در مورد مسابقات بوکس میسازند ، اگر دیده باشید در راند آخر مبارزه، بوکسر خاطره ای مبنی بر اینکه چرا اینجاست و چقدر تمرین کرده تا به اینجا برسد دیده و همین امر باعث تقویت اراده در آنها میشود . بوکسر در آخرین لحظه ایی که شاید شکست خورده باشد، نیرویی تازه گرفته و نتیجه مسابقه را به نفع خود تغییر میدهد.

پس امروز شما نیز یک دلیل محکم برای داشتن مدیریت در زمان و زندگی خود پیدا کنید.

۲. اولویت بندی کردن اهداف و تمرکز کردن بر یک هدف و در نهایت اضافه کردن هدفهای دیگر به مرور زمان

در این داستان دیدیم سامان دلیل بسیار محکمی برای انجام کارهایش داشت ولی این موضوع باعث نمیشد که سامان بتواند کارهای نامحدودی را در زمان محدودی انجام دهد.

برای مثال بعد از مرگ مادرش سامان میتوانست بر شغلش ، نگهداری از خواهرش، قبول شدن در دانشگاه و کسب نمرات بالا ، یا حتی گیتار زدن تمرکز کند ؛ ولی سامان سعی کرد که ابتدا در میان این اهداف اولویت بندی کرده و زمان خود را بر حسب آن اولویت ها مدیریت کند و در نتیجه تصمیم گرفت که در آن مقطع زمانی فقط بر شغلش ،کسب درآمد

و نگهداری از خواهرش تمرکز کند. (تاکید بر این باشد که اینها مثال هستند و به جای کار کردن، میتواند اهداف کنونی نوجوانان جایگزین شود).

انجام همه کارها در یک زمان اگر غیر ممکن نباشد ولی بسیار سخت هست و حتی داشتن اراده قوی هم نمیتواند به انجام دادن همه اهداف در یک زمان محدود کمکی بکند.

همانطور که گفتیم سامان تمرکزش را روی کار کردن و نگهداری از خواهرش گذاشت و بعد از عادی شدن این دو هدف شروع به پختن غذای خانگی و آشپزی کرد و بعد از عادت کردن و روتین شدن این سه مورد رفتن به کلاس کنکور برای ورود به دانشگاه را به برنامه روزانه اش اضافه کرد

نظم شخصی و مدیریت زمان پراحتی میتواند به ما یک سر نخ بدهد که برای انجام چند کار باهم اول باید یکی را که اولویت بیشتری دارد انتخاب کنیم و وقتی به انجام آن عادت کردیم و برای ما عادی شد مورد دیگر را وارد برنامه زندگیمان کنیم.

مثلاً هر روز ساعت ۷ صبح بیدار شدن وقتی برای ما عادی شود، مدیریت زمان برای ما آسان تر شده و انرژی اولیه را از ما نمیگیرد. در واقع، هنگامی که انجام یک کار وارد برنامه زندگی ما میشود و بعد از مدتی به آن عادت میکنیم، انرژی و زمان اولیه را از ما نمیگیرد در نتیجه باقی انرژی و زمان خود را میتوان صرف کارها و برنامه های دیگر خود بکنیم.

در تابستان ۱۹۹۸ ناسا موفق به فرود آوردن یک ربات بر روی کره ماه شد. ماموریت ربات این بود که اطلاعات، تصاویر و فیلم های خیلی تاثیر گذار برای ناسا از کره ماه بفرستد. ولی چند روز بعد از فرود بر ماه، این ربات از کار افتاد!

باید دلیلش را باهم بررسی کنیم؛ این ربات قطعه ای، که در کامپیوترهای امروزی استفاده میشود را نداشته و همین امر باعث خرابی او شد. اما آن قطعه چه بوده؟

قطعه ایی به نام Scheduler در سی پی یو یا همان مغز کامپیوتر طراحی شده که تمام کارها، سرویس ها و تمام مواردی که در کامپیوتر اتفاق می افتد را دسته بندی و مدیریت میکند.

این قطعه به هر کاری که در کامپیوتر انجام میشود یک زمان و یک اولویت میدهد از زمانی که شما کامپیوتر خود را روشن میکنید، تعیین میکند که هر عملی در چه زمانی انجام شود.

آن ربات فاقد این قطعه مهم بود و او نتوانست کارها و اهدافش را اولویت بندی کند و به دلیل حجم بالای ماموریت هایش و نداشتن زمان برای انجام آنها، از کار افتاد.

مورد بعدی که برای مدیریت زمان و نظم دهی شخصی به ما کمک میکند این است که:

۳. برای وسوسه های اطراف برنامه ریزی داشته باشیم.

یکی از مواردی که میتواند مانعی برای مدیریت زمان و نظم دهی ما باشد، فشار دیگران و حتی دوستان است. مثلاً سامان فردی بود که در گذشته خودش را با دوستاش، رفتن به مهمانی و مصرف الکل و سیگار کشیدن سرگرم میکرد ولی بعد از فوت مادرش وقتی تصمیم گرفت که زندگی و شخصیت خودش را با نظم شکل دهد، پیشنهاد دوستان و اطرافیان برای رفتن به مهمانی، الکل خوردن و خوش گذرانی های گذشته را رد میکرد. به این معناست که هر اتفاقی میتواند ما را از هدفمان دور کند و برنامه ای که برای به هدف رسیدن داریم، را تحت تاثیر قرار بدهد. این ما هستیم که راهی برای پاسخ ندادن به آن وسوسه پیدا کنیم و هدفمان را نسبت به آن پیشنهاد اولویت قرار بدهیم.

برای مثال وقتی به سامان پیشنهاد خوش گذرانی دادند. او در پاسخ گفت که باید از خواهرش مراقبت کند.

۴. تعیین کردن dead line (ضرب العجل):

همینطور خیلی مهم است که برای هر هدف خود، یک زمان بندی دقیق برای شروع و زمان بندی دقیق برای پایان آن اختصاص بدیم. در صورت نداشتن ضرب العجل ممکن است انجام هدف ها آنقدر به طول انجامد که دیگر برای ما بی اهمیت و کم رنگ شده و از انجام آن خسته و نا امید شویم.

نتیجه گیری:

خداوند در کلامش، در رساله دوم تیموتائوس باب ۱ آیه ۷ اینطور میفرماید: زیرا روحی که خدا به ما بخشیده، نه روح ترس، بلکه روح قوت و محبت و انضباط است. میبینیم که چقدر مهم است، ما ایمانداران به مسیح برای رسیدن به هدفی که خدا برای ما در نظر دارد انضباط داشته باشیم.

و برای داشتن این انضباط تنها نیستیم، چون روح خدا، روح انضباط است و به ما در این مسیر کمک خواهد کرد. همینطور خدایی که خالق ماست، نیز منظم بوده و این نظم در کتاب پیدایش چقدر زیبا در آفرینش جهان، به تصویر کشیده شده است. ما نیز به شباهت خدا آفریده شده ایم پس چقدر عالی خواهد بود که ما نیز مانند خالق خود دارای نظم باشیم. هفته های آینده به بررسی سایر انضباط های مهم میپردازیم.

گفتگو:

در گروه های چند نفره نوجوانان را تشویق کنید که با هم در مورد درس گفتگو کنند

از چهار موردی که در بالا برای انجام مدیریت زمان گفته شد، شما تا کنون موردی را انجام داده اید؟ اگر بله، کدام مورد بوده و چقدر توانسته به شما کمک کند؟ اگر خیر، از امروز چه تصمیمی برا مدیریت زمان خود دارید؟ آیا میخواهید درس امروز را در زندگی خود عملی کنید؟

تعمقی بر تعلیم و جمله طلایی: ۱۵-۲۰ دقیقه

از نوجوان بخواهید که بر تعلیم امروز تعمق کند با توجه به آموخته های امروز آن را در قالب یک جمله با سایرین میان بگذارند.

قدم عملی: ۱۰ دقیقه

نوجوانان را تشویق کنید که در هفته پیش رو، قدمهای عملی زیر را انجام داده و نتیجه آن را در جلسه بعدی با سایر نوجوانان به اشتراک بگذارند:

در این هفته یک روز را انتخاب کنید و سه کار متفاوت در آن روز انجام دهید.

۱. یادداشت کردن تمام کارهایی که در طول آن روز انجام میدهید. در یک روز هرکاری، تاکید می شود هرکاری که انجام میدهید را با ذکر مدت زمانی که برایش صرف کرده اید را به صورت دقیق بنویسید.

۲. پایان آن روز قبل از خوابیدن نوشته خودتان را با دقت بررسی کنید. چه مقدار زمان برای کارها صرف کرده اید و آیا آن کارها در اولویت بوده و زمان مناسبی برای انجام آن قرار داده اید یا میتوانستید از زمان خود بهتر استفاده کنید و از اتلاف وقت جلوگیری کنید؟

۳. سعی کنید در بین مواردی که نوشته اید، اگر کاری به نظرتان اتلاف وقت بوده، آن را یا حذف کنید و یا با کاری مهم تر جایگزین کنید. در این هفته فقط ۳ مورد نوشته شده را عوض کرده و جایگزین کنید و از هفته های بعدی موارد بیشتری را بررسی و جایگزین کنید.

۴. در این هفته دوم تیموتائوس باب ۱ آیه ۷ حفظ کنید و سپس آن را در گوشی تلفن خود طراحی کرده و از آن به عنوان وال پیپر استفاده کنید. همینطور میتوانید آن را استوری کرده تا بقیه نیز از آن برکت بگیرند.

دعا و پرستش: ۸-۱۰ دقیقه

پدر من به تو محتاجم

عیسی مسیح چشمه حیات