

مكتبة المشورة الكتابية

حرفني

الأولويات

إتقان إدارة الوقت

James C. Petty



مركز دراسات  
المشورة الكتابية

NOUTHETIC

عند الساعة الثامنة إلا ربع من صباح يوم السبت،  
كان Bill مشلولاً هناك. لقد كان يفكر من سيُغضبه  
اليوم؟ زوجته؟ مديره؟ شمامسة الكنيسة؟ أطفاله؟  
أم ضميره؟

لم يكن لدى Bill أجوبةً سهلة. كمسيحي مؤمن،  
كان يعلم أنه ليس مجرد «شرطي يسعي» وراء  
النداءات التي أعطاها الله إياها كعامل، وزوج، وأب،  
وعضو في كنيسة، وابن بالغ، ومسيحي مؤمن.  
فهو يريد بالفعل أن يسير بجدارة في دعوته  
وأن يُفرح مخلصه.

لذلك حصّن ذهنه ضدّ صور الخزان المليء  
بسمك السلمون الجميل، حيث كان يصطاد بعد ظهر  
كل يوم قبل زواجه منذ ستّ سنوات مضت. أعرَبَ  
Bill عن قلقه إزاء كمية الغيرة التي كان يشعر بها  
نحو رفاقه في الصيد الذين لم يتوقفوا عن الصيد.  
من المحتمل أن يكونوا هناك الآن...

Original English Title:  
**Priorities**  
Mastering Time Management.  
Publisher: P&R Publishing  
Author: James C. Petty  
© 2001  
ALL RIGHTS RESERVED

اسم الطبعة باللغة العربية:  
**الأولويات**  
إتقان إدارة الوقت  
الإعداد الغلي: خدمة «ذهن جديد»  
New Renovaré Ministry  
www.nermo.net  
email:info@nermo.net

المسئول: د. ياسر فرح  
المترجمة: مرام نافع طحان  
المراجعة اللغوية والتعريب: وائل اليان حداد

تليفون: (+202) 26718765 - (+202) 22870640 - (+202) 01203084135

«Renovaré» كلمة لاتينية بمعنى «to Renew» أي «يجدد»  
رسالتنا هي: فاتركوا سيرتكم الأولى بترك الإنسان القديم الذي أفسدته  
الشهوات الخادعة، وتجددوا روحاً وعقلاً، والبسوا الإنسان الجديد الذي  
خلقه الله على صورته في البر وقداسة الحق. ( أفسس 4: 22-24 )

الناشر باللغة العربية: مركز دراسات المشورة الكتابية «Nouthetic»  
E-mail: Noutheticgypt@gmail.com

«Nouthetic» كلمة يونانية بمعنى **المواجهة الشخصية**  
(بالتوبيخ أو الانذار أو التعليم أو النصح) بمحبة شديدة  
واهتمام بغرض **التغيير والتطبيق الشخصي** لحق الله  
رسالتنا هي: «وَأَنَا نَفْسِي مَتَبَيِّنٌ مِنْ جِهَتِكُمْ يَا إِخْوَتِي أَنْكُمْ أَنْتُمْ مَشْحُونُونَ  
صَلَاخًا وَمَمْلُوءُونَ كُلِّ عِلْمٍ. قَادِرُونَ أَنْ يَنْذِرَ (يُنصَح)  
بِعَضْكُمْ بَعْضًا.» ( رومية 15: 14 )

طبعة: سلفر ستار : 01221066730  
رقم الإيداع بدار الكتب:  
التزقيم الدولي: 0-87552-685-978-0



The project of securing the publication rights to, raising the funds for, and overseeing the translation of biblical counseling-related books and training materials is a ministry of Overseas Instruction in Counseling (www.DiscoverOIC.org) a United States-based mission agency that trains biblical counseling trainers around the world.

## العيش تحت الأولويات، وليس الضغوط

تم تطوير ورقة العمل AMP لتساعد المسيحيين المؤمنين على تطبيق تعليم الرسول بولس في أفسس ١٥:٦-١٨. يتحدث بولس عن مسألة الأولويات الإلهية واستخدام الوقت عندما يقول:

«فَانظُرُوا كَيْفَ تَسْلُكُونَ بِالتَّذْقِيقِ، لَا كَجُهْلَاءَ بَلْ كَحُكَمَاءَ، مُفْتَدِينَ الْوَقْتَ لِأَنَّ الْأَيَّامَ شَرِيرَةٌ. مِنْ أَجْلِ ذَلِكَ لَا تَكُونُوا أُغْيَاءَ بَلْ فَاهِمِينَ مَا هِيَ مَشِيئَةُ الرَّبِّ.» (أفسس ٥:١٥-١٧)

في حين قد يبدو هذا المقطع مجرد إضافة إلى معنى الالتزام الزائد، ولكنه في الحقيقة يمنح طريقة محررة جدًا للتعامل مع الوقت ذي الضغط العالي. في هذا المقطع:

١. يعلّمنا بولس أنّ تطوير وممارسة التمييز المدروس، «فَانظُرُوا كَيْفَ تَسْلُكُونَ بِالتَّذْقِيقِ»، هو مفتاح تمكين المسيحيين

لقد أخافته تلك المشاعر بما يكفي لجعله يندفع خارجًا من السرير بسرعة، ويرتدي ملابسه استعدادًا لقضاء يوم آخر بيأس وهو يقوم بما هو مستحيل. سيحاول أن يعيش وفق الالتزامات التي اعتقد بأنها جزء من حياته المسيحية.

لقد قابلتُ أناسًا كثيرين مثل Bill، وهم بحاجة للمساعدة. أنا أعلم ذلك لأنني في وقتٍ من الأوقات كنت مثله. يتناول هذا الكتيب قضايا الأولويات وإدارة الوقت مستخدمًا ورقة عمل تقييم أولوياتي (AMP) Assessing My Priorities، أداة مُصمّمة لمساعدة المسيحيين المؤمنين على القيام بأمرين. أولاً، سيساعدك على تحديد «الواجبات» في حياتك بوضوح وبشكلٍ محدد – الأمور التي تحدها كأولويات لنفسك. ثانيًا، سيساعدك على مقارنة الوقت الذي تحتاجه لهذه الأولويات مع الوقت الذي يمنحك إياه الله في الواقع – والتفكير بأية تعديلات قد تحتاج للقيام بها.

المؤمنين في التعامل مع القرارات المتعلقة باستخدام الوقت.

٢. التحدي بالنسبة للمسيحيين المؤمنين هو أن يكونوا «مفتدين» أن ينتشلوا، أو يستخدموا الفرص التي يمنحها الله لهم قبل عودته ثانيةً.

٣. إنه أمرٌ هامٌ جدًا، ولا سيما في هذه الأيام الشريرة. نحن نعيش في فترة من التاريخ حيث تدور المعركة الأخيرة مع الشرّ.

٤. تساعدنا الحكمة على فهم مشيئة الله عن طريق ربط إدارة وقتنا والفرص مع ما هو هام، في ضوء الأبدية وملكوت المسيح.

٥. يتضرع الرسول بولس من أجل المؤمنين لكي يقوموا باستخدام الوقت جنبًا إلى جنب

مع جميع جوانب الحياة الأخرى، تحت سيطرة الروح القدس. وإلا سيسيطر علينا (سيشبعنا) الكحول أو بعض القوى الأخرى المسيطرة على الحياة.

### تطبيق المبادئ

في أفسس ٥: ١٨ - ٦: ١٨، يطبق بولس تعليمه عن طريق تحديد الأولويات الجوهرية في كل جانب رئيسي في الحياة. لقد صيغت هذه الأولويات الجوهرية كوصايا عظيمة، والتي هي تطبيقات للوصية العظيمة بأن نحب الله ونحب بعضنا كما هو أحبنا. وبما أنها وصايا إيجابية في المقام الأول، نحتاج إلى الحكمة لربطها مع الظروف والناس الذين في حياتنا. إنها وصايا لا يمكن اختزالها إلى قائمة من الأفعال الممنوعة أو حتى قائمة كونية من «ما يتوجب إنجازه» فيما يلي الجوانب التي يحددها بولس الرسول:

العبادة والشركة (أفسس ٥: ١٩-٢٠).  
«مُكَلِّمِينَ بَعْضُكُمْ بَعْضًا بِمَزَامِيرٍ وَتَسَابِيحٍ  
وَأَغَانِيٍّ رُوحِيَّةٍ، مُتَرَنِّمِينَ وَمُتَرَتِّلِينَ  
فِي قُلُوبِكُمْ لِلرَّبِّ. شَاكِرِينَ كُلَّ حِينٍ  
عَلَى كُلِّ شَيْءٍ فِي اسْمِ رَبِّنَا يَسُوعَ الْمَسِيحِ،  
لِلَّهِ وَالْآبِ.»

أداء الكنيسة (عدد ٢١). «خَاضِعِينَ بَعْضُكُمْ  
لِبَعْضٍ فِي خَوْفِ اللَّهِ.»

الزواج (الأعداد ٢٢-٢٣). «أَيْهَا النِّسَاءُ  
اخْضَعِي لِرِجَالِكُنَّ كَمَا لِلرَّبِّ، لِأَنَّ الرَّجُلَ  
هُوَ رَأْسُ الْمَرْأَةِ كَمَا أَنَّ الْمَسِيحَ أَيْضًا رَأْسُ  
الْكَنِيسَةِ، وَهُوَ مُخَلَّصُ الْجَسَدِ.»

واجبات الأبناء (أفسس ٦: ١-٣). «أَيْهَا  
الْأَوْلَادُ، أَطِيعُوا وَالِدَيْكُمْ فِي الرَّبِّ لِأَنَّ هَذَا  
حَقٌّ. أَكْرَمِ آبَاكَ وَأُمَّكَ، الَّتِي هِيَ أَوَّلُ وَصِيَّةٍ  
بِوَعْدٍ، لِكَيْ يَكُونَ لَكُمْ خَيْرٌ، وَتَكُونُوا طَوَالَ  
الْأَعْمَارِ عَلَى الْأَرْضِ.»

واجبات الوالدين (عدد ٤). «وَأَنْتُمْ أَيُّهَا  
الآبَاءُ، لَا تُعْيِظُوا أَوْلَادَكُمْ، بَلْ رَبُّوهُمْ بِتَأْدِيبِ  
الرَّبِّ وَإِنْدَارِهِ.»

العاملون (الأعداد ٥-٨). «أَيْهَا الْعَبِيدُ،  
أَطِيعُوا سَادَتَكُمْ حَسَبَ الْجَسَدِ بِخَوْفٍ وَرَعْدَةٍ،  
فِي بَسَاطَةِ قُلُوبِكُمْ كَمَا لِلْمَسِيحِ - لَا بِخِدْمَةٍ  
الْعَيْنِ كَمَا يُرْضِي النَّاسَ، بَلْ كَعَبِيدِ الْمَسِيحِ،  
عَامِلِينَ مَشِيئَةَ اللَّهِ مِنَ الْقَلْبِ، خَادِمِينَ بِنِيَّةٍ  
صَالِحَةٍ كَمَا لِلرَّبِّ، لَيْسَ لِلنَّاسِ. عَالِمِينَ  
أَنَّ مَهْمَا عَمَلٌ كُلُّ وَاحِدٍ مِنَ الْخَيْرِ فُذَلِكَ يَنَالُهُ  
مِنَ الرَّبِّ، عَبْدًا كَانَ أَمْ حُرًّا.»

المدراء (عدد ٩). «وَأَنْتُمْ أَيُّهَا السَّادَةُ، أَفْعَلُوا  
لَهُمْ هَذِهِ الْأُمُورَ، تَارِكِينَ التَّهْدِيدَ، عَالِمِينَ  
أَنَّ سَيِّدَكُمْ أَنْتُمْ أَيْضًا فِي السَّمَاوَاتِ،  
وَلَيْسَ عِنْدَهُ مَحَابَاةٌ.»

فِي الرُّوحِ، وَسَاهِرِينَ لِهَذَا بَعَيْنِهِ بِكُلِّ مُوَظَّبَةٍ  
وَطَلَبَةٍ، لِأَجْلِ جَمِيعِ الْقَدِيسِينَ.»

رغم أنّ بولس لا يغطي جميع جوانب الحياة  
(المسؤولية السياسية، استراحة يوم السبت...  
إلخ)، ولكنّه يحدد القيم الجوهرية في هذه الجوانب  
الرئيسية.

يذكرنا الروح القدس من خلال بولس أنّ الحياة  
المسيحية هي حياة الأولويات المتضاعفة. لاحظ  
أنّ بولس لا يسمح لنا بأن نقرر أيّاً من هذه الجوانب  
ينبغي أن تأخذ الأولوية على غيرها. على سبيل  
المثال، لا يقول إنّ الزواج يأتي قبل العمل،  
أو إنّ العبادة تأتي قبل الزواج، أو النمو الروحي  
الشخصي يأتي قبل تربية الطفل. فهو لا يرى هذه  
القيم الجوهرية كقائمة من المسؤوليات المرتبة  
إمّا ترتيباً تصاعدياً أو تنازلياً.

الأولويات الروحية الشخصية  
(الأعداد ١٠-١٨). «أخيراً يَا إِخْوَتِي تَقَوُّوا  
فِي الرَّبِّ وَفِي شِدَّةِ قُوَّتِهِ. اَلْبَسُوا سِلَاحَ  
اللَّهِ الْكَامِلَ لِكَيْ تَقْدِرُوا أَنْ تَثْبُتُوا ضِدَّ مَكَايِدِ  
إِبْلِيسَ. فَإِنَّ مَصَارِعَنَا لَيْسَتْ مَعَ دَمٍ وَلَحْمٍ،  
بَلْ مَعَ الرُّوسَاءِ، مَعَ السَّلَاطِينِ، مَعَ وِلَاةِ  
العَالَمِ، عَلَى ظِلْمَةِ هَذَا الدَّهْرِ، مَعَ أَجْنَادِ الشَّرِّ  
الرُّوحِيَّةِ فِي السَّمَاوِيَّاتِ. مِنْ أَجْلِ ذَلِكَ اَحْمَلُوا  
سِلَاحَ اللَّهِ الْكَامِلِ لِكَيْ تَقْدِرُوا أَنْ تُقَاوِمُوا  
فِي الْيَوْمِ الشَّرِيرِ، وَبَعْدَ أَنْ تُتَمَّمُوا كُلَّ  
شَيْءٍ أَنْ تَثْبُتُوا. فَاتَّبِعُوا مُنْطَقِيْنَ أَحْقَاءَكُمْ  
بِالْحَقِّ، وَلَا يَسِينِ دِرْعُ الْبِرِّ، وَحَاذِينَ أَرْجُلَكُمْ  
بِاسْتِعْزَادِ إِنْجِيلِ السَّلَامِ. حَامِلِينَ فَوْقَ الْكُلِّ  
تُرْسَ الْإِيمَانِ، الَّذِي بِهِ تَقْدِرُونَ أَنْ تُطْفِنُوا  
جَمِيعَ سِهَامِ الشَّرِيرِ الْمُتَهَبَةِ. وَخُذُوا خُوْدَةَ  
الْخَلَاصِ، وَسَيْفَ الرُّوحِ الَّذِي هُوَ كَلِمَةُ  
اللَّهِ. مُصَلِّينَ بِكُلِّ صَلَاةٍ وَطَلَبَةٍ كُلِّ وَقْتٍ

عمله باكراً في أيّ وقت يكون لدى ابنه مبارأة في كرة السلة بعد المدرسة. فالقيام بذلك يعني إعطاء الأولوية لجانب واحد من الحياة على جانبٍ آخر، وإعطاء أولوية لنشاطٍ أقلّ على حساب نشاطٍ من المستوى الأول. دعنا نشرح كيف يمكن لهذه الطريقة من التفكير أن تساعد Bill.

### الحكمة ل Bill

إليك هنا بعض الخطوات التي قد يتّخذها Bill باستخدام ورقة العمل AMP لتقييم مشاعره عن تجاوز الالتزامات ورؤية فيما لو كانت تؤثر على الواقع. إذا وجد أنه يتجاوز الالتزامات، يمكنه عندئذٍ البحث عن طرق لتحقيق الانسجام بين أولويات ومشيئة الله وبين حياته.

**الخطوة الأولى.** أولاً، باستخدام ورقة العمل AMP الفارغة وقلم رصاص مع ممحاة جيدة، يسجّل Bill جميع الأنشطة التي يعتقد بوجود

كتابياً، لا يُسمح لنا بأن نقرر على أيّ جانب من جوانب الحياة سنطبّق وصايا الله، إذ يجب تطبيقها على جميع جوانب الحياة؛ ولا يُسمح لنا بإعطاء الأولوية لوصيةٍ دون غيرها. ففي جميع جوانب الحياة والخدمة، يجب أن نتجنّب الأفكار والدوافع والأفعال المحرّمة، ويجب أن نسعى بإيجابية وراء الأمور التي يدعونا الله للقيام بها. بكلماتٍ أخرى، نريدنا بولس أن ننفذ أولوياتنا الأولى في جميع جوانب الحياة. الأولوية الأولى في أيّ جانب ستأخذ الأسبقية على الأولوية الثانية أو الثالثة في أيّ جانب.

وبالنظر من منظور إدارة الوقت، هذا يعني أنه ينبغي علينا التأكد من أننا قد أتممنا جميع أنشطتنا التي تحتل الأولوية الأولى في جميع جوانب دعوتنا قبل البدء في تنظيم الأنشطة التي تحتل المرتبة الثانية من حيث الأولوية. وبالطريقة ذاتها، ينبغي إنهاء الأولويات الثانية قبل الانتقال إلى الأولويات الثالثة. مثال، أولوية العائلة لا تعني أن يغادر الأب

- الخلوات والمؤتمرات الروحية
- العبادة العامة (بما فيها وقت التنقل)
- العبادة العائلية
- العبادة والصلاة مع شريك الحياة
- مجموعات العبادة والشركة الصغيرة (بما فيها أوقات التنقل)
- فصل درس الكتاب
- غيرها

## التركيز على شعب الله

### الإشراف على الذات

- النوم – الحد الأدنى والأمثل لساعات النوم
- الأكل، وتحضير الوجبات، والتنظيف
- النظافة والملابس الشخصية
- التمارين الرياضية

إتمامها ليُفرح الرب في كلّ جانب من جوانب حياته، قد يكون بعض الأشخاص منظمين بما يكفي ليحفظوا سجلّ الأنشطة والأوقات لعدة أيام لمساعدتهم على أن يكونوا واقعيين. إليك في الأسفل بعض أنواع أنشطة Bill التي فكّر بها وسجلها. لقد استخدم ثلاثة عناوين رئيسية: (١) الله، (٢) شعب الله، (٣) عمل الله في العالم. ويمكن استخدام طرق أخرى لتنظيم القائمة؛ فهذه القائمة الخاصة مجرد اقتراح.

## التركيز على الله

- التحضير للعبادة العامة
- الدراسة والتأمل الشخصي في الكتاب المقدّس
- الصلاة الشخصية والعبادة
- الكتب المسيحية والأشرطة والبرامج التلفزيونية



. الاسترخاء، والاستمتاع، والتلفاز، والفيديو،  
والسينما، والإنترنت

. قراءة الصحف، والمجلات، والبريد  
الإلكتروني، والنشرات المصورة (الكتالوج)

. الرياضة والهوايات

### العلاقات العائلية

. شريك الحياة – الحد الأدنى والأمثل من  
مقدار الأحاديث، "الخروج معاً"، والمرح،  
والتواصل الفعال

. الأطفال – القراءة، اللعب، التحدّث معهم،  
التعليم، التأديب

. الأنشطة العائلية – اللعب، والتحدث، والمرح

. الوالدان – والدايِّ

. الوالدان – والدا شريك الحياة

. الأقرباء الآخرون

. انتقال العائلة

. أنشطة الأطفال

### الأعمال المنزلية والخدمة

. الأعمال الروتينية، وتنظيف المنزل، والطهو،  
والغسيل

. المهمات، والأمور المصرفية، والغاز،  
الاهتمام بالسيارة، والكهرباء،....

. مدفوعات Bill، الضرائب

. الإصلاحات والتجديدات

### الصدقات

. صدقات التلمذة (بما فيها الأوقات التي تُقضى  
في الأحاديث الهاتفية)

. الصدقات المسيحية الأخرى (بما فيها أوقات  
الهاتف)

## الأصدقاء من غير المؤمنين – مع ذكر قائمة بأسمائهم

### المجتمع والخدمة السياسية

- . الحزب السياسي
- . نوادي الخدمة
- . المساعدة بدور الشماس لأولئك الذين خارج الكنيسة
- . المهام التطوعية
- . النوادي الاجتماعية

- . المواعدة (في حال الشخص غير المتزوج؛  
بما فيها أوقات الهاتف)

### الخدمة

- . مسؤولية الخدمة في الكنيسة، ومن ضمنها وقت الإعداد
- . الهيئات المسيحية الأخرى، والمدارس، والإرساليات
- . الخدمات الشخصية – غير المنظّمة

## التركيز على عمل الله في العالم

### العمل

- . الوقت المطلوب للعمل الأساسي، الغذاء والتنقل
- . مسؤوليات العمل وساعات العمل الإضافية بعده

هامية؛ (٣) أولوية جيدة إذا كانت ممكنة؛ (٤) النشاط الاختياري بشكل واضح.

**الخطوة الثالثة.** إلى جانب جميع الأنشطة، كتب على ورقة العمل الوقت الذي يجب أن يخصصه لتلك الأنشطة في فترة أربعة أسابيع (٢٨ يومًا). تتطلب ورقة AMP من Bill أن يضيف ٣٥ ساعة (٥٪) إلى جانب الأمور المتفرقة لإتاحة الفرص التي يمنحها الله للفضى العامة وعدم الكفاءة في الحياة إلى جانب الأمور التي لا يمكن تنظيمها، والاحتياج إلى بعض الهوامش في آية حياة.

**الخطوة الرابعة.** أضاف Bill إجمالي عدد الساعات المطلوبة في فترة أربعة أسابيع لإتمام جميع هذه الأنشطة. ومن ثم حدّد مدى الاختلاف بين توقعاته وبين ٦٧٢ ساعة المتاحة في الأسابيع الأربعة. (يمكن تطبيق هذا التمرين أيضًا على ساعات العمل فقط عن طريق تقليل ساعات

## خدمات الكرازة والإرساليات لغير المسيحيين المؤمنين

- ضمن الكنيسة أو الطائفة (الاجتماعات الكرازية، وغيرها من البرامج الكرازية)
- الخدمات شبه الكنسية (دراسات الكتاب المقدس الكرازية، وإرساليات الإغاثة)
- الخدمات الشخصية (الكرازة على مستوى الصداقات، وأعمال الرحمة للجيران)
- أمور متفرقة – الفئات التي تتناسب مع ما ذكر أعلاه

**الخطوة الثانية.** بالإضافة إلى كلّ نشاط، أشار Bill إلى الأولوية النسبية لذلك النشاط. حيث اختار من الأولويات الأربع المحتملة: (١) أولوية أساسية (مطلقة)، أولوية غير قابلة للتفاوض؛ (٢) أولوية

العمل وحدها، وتسجيل الأنشطة المتعلقة بالعمل فقط).

**الخطوة الخامسة.** كان عدد الساعات الإجمالي عند Bill أكثر من ٦٧٢ ساعة؛ لذلك رجع إلى قائمته واستبعد الأنشطة «الاختيارية بوضوح». ولكن مازال المجموع يزيد عن ٦٧٢ ساعة، لذا اقتطع الأنشطة التي كانت «جيدة عندما تكون متاحة». أيضاً مازال يتجاوز ٦٧٢ ساعة، وهكذا بدأ باستبعاد الأنشطة الهامة، محاولاً التنسيق مع ٦٧٢ ساعة المتاحة.

**الخطوة السادسة.** العمود الذي على الجهة اليمنى من ورقة العمل يترك مساحة للملاحظات المتعلقة بكل نشاط والعمل الضروري للحصول على المعلومات، أو التحدث إلى أناس محددين أو إحداث تغييرات في البرنامج. على سبيل المثال، عندما يجد Bill أنه من الصعب اختيار الأنشطة

التي يجب استبعادها، يمكن أن يعود إلى تعليم بولس في أفسس ١٨:٥-١٨:٦ ويتأمل في الأولويات الجوهرية التي علم عنها في تلك الأعداد. كما يمكنه الحصول على المساعدة من شريك حياته، أو من راعي كنيسته أو من أصدقائه. في كثير من الأحيان يكون لهؤلاء الناس آراء فريدة ومفيدة بخصوص الأمور المهمة فعلاً والأمور التي تبدو فقط بأنها مهمة. نحتاج أحياناً للمساعدة للتخلي عن الأنشطة الأقل أهمية، فعادةً ما نحصل على شيء غير صحي من نشاطٍ ما، ونحتاج المساعدة لكسر قبضة بعض الأصنام على قلوبنا؛ مثل الخوف من الناس، والاحتياج إلى النجاح، والتقدير، والأمان، والسيطرة، والمال، والاهتمام، والتوكيد، والفوز، والثقة في برّ الشخص الذاتي، وغيرها من الرغبات الكثيرة الأخرى التي يمكن أن تسيطر على قلوبنا وتحل محلّ الله.

يمكن لهذا التمرين أن يساعد أتباع المسيح على النمو في البصيرة وهم يكتشفون أيّ النشاطات هو الأكثر أهمية في كلّ من علاقاتهم. مثال، العديد من الزوجات يرتبن الأولويات في وصية الله: «أيها الأزواج، أحبوا زوجاتكم»، بطريقة مختلفة تمامًا عن ترتيب الأزواج لها. والأمر ينطبق على كلمة الله للزوجات: «يجب على الزوجة احترام زوجها». والمدراء أحياناً لديهم وجهة نظر مختلفة عن الأولويات الصحيحة من حيث عمل الموظفين. والأمر مماثل بالنسبة للوالدين مع أبنائهم البالغين، وللقسوس مع أعضاء الكنيسة، وللأصدقاء مع أصدقائهم.

وراء ما يحرك توقعات Bill الذاتية (الواجبات) لكي تتماشى مع الوقت الذي سمح به الله، هناك معتقدٌ أساسي وهو أنّ الله لا يعطينا أبداً أكثر مما يتوقعه منا في الوقت المسموح لنا. وذلك يجب أن يمكّن إيماننا ونحن نسعى للتمييز بين الأمور غير القابلة

للتفاوض وبين الأمور المهمة والجيدة والاختيارية. يصلّي بولس من أجل أهل فيلبّي «أَنْ تَزِدَادَ مَحَبَّتَكُمْ أَيْضًا أَكْثَرَ فَأَكْثَرَ فِي الْمَعْرِفَةِ وَفِي كُلِّ فَهْمٍ، حَتَّى تُمَيِّزُوا الْأُمُورَ الْمُتَخَالِفَةَ، لِكَيْ تَكُونُوا مُخْلِصِينَ وَبِلَا عَثْرَةٍ إِلَى يَوْمِ الْمَسِيحِ» (فيلبي ١: ٩-١٠).

يمكن التماس هذا التمييز وتطويره حتى نتمكن من تقييم مشيئة الله بدقة في أولوياتنا ومخططاتنا، كما يمكننا من أن نحيا في مشيئته بمزيد من الاستقامة. ويحضر معه ثمرة سلام أكبر (حيال عدم القيام بجميع الأشياء)، وثقة أكبر حيال ما نختار أن نفعله، ودافع متجدد وفرح لنندرك أنه مع تمييز الروح يمكن أن نحيا الحياة المسيحية من منظور استخدام الوقت. للتأكيد، يطلب الله منا أن نقوم بأمر مستحيله ضمن مخططاتنا «أحبوا أعدائكم»، ولكنه يزودنا بسخاء وبسلطان بكل الوقت الذي نحتاجه لإتمام مشيئته.

## أولويات Bill

عندما ملأ Bill ورقة العمل AMP الخاصة به أولاً، وجد أنّ لديه ٨٧٥ ساعات من التوقعات التي يتوقعها من نفسه في مقابل ٦٧٢ ساعة فعلية متاحة في الشهر. كان مصدومًا من أنّ عدد الساعات غير المتزامنة بين توقعاته وتوقعات الله كانت ٢٠٠ ساعة في الشهر. كانت لديه ٢٠٠ ساعة خارج مشيئة الله!

انتهى Bill بالذهاب إلى زوجته وراعي كنيسة طلبًا للمساعدة. عادا باقتراحاتٍ للقيام باختصاصات وتبديلات في فئة «الأمر الهامة». كما أوصيا باستقالة Bill من خدمتين في الكنيسة (تعليم مدارس الأحد ولجنة الميزانية) والتركيز على دوره كشماس، والتركيز بشكلٍ خاص على قيادة خدمة المشورة المالية في الكنيسة. كما ساعد الراعي Bill لإجراء بعض المكالمات الهاتفية لإلغاء الالتزامات التي انخرط بها بدون حكمة.

قاموا هم الثلاثة بشحن أولويات Bill والساعات إلى أن وصلوا إلى القائمة التي تسمح له بالتواجد في المنزل أو مع العائلة أربع ليالي في الأسبوع. فزوجته وجدت نفسها منهكة بشكلٍ متزايد من عملها بدوام جزئي عندما كانت مجبرة أيضًا على إدارة المنزل بنفسها في المساء. لقد اتفقوا جميعًا على ضرورة وجود Bill في ليلة واحدة من تلك الليالي على الأقل للتركيز على التواصل العميق مع زوجته والصلاة معها. كما أضافا أمسية واحدة في الشهر من أجل الصداقة مع الأصدقاء والجيران غير المؤمنين، كما قررا أيضًا تضمين رحلات الصيد التي تستغرق نصف النهار شهريًا تقريبًا لأنها مهمة بالنسبة لـ Bill. والإضافة الأخرى كانت ليلة للمرح يقضيانها في الخارج هو وزوجته فقط – مع تواريخ محددة مسبقًا كيلا يزدحموا بالالتزامات الأخرى.

## تطبيقات أخرى

ربما لا تكون مشكلة Bill كمشكلتك على الإطلاق. ربما تكون على الطرف الآخر من الطيف، حيث تشعر بأنك تحت تحدٍّ وبأنك غير منتج، وتخشى بأنك تضيّع الكثير من حياتك. قد تكون ورقة العمل AMP مفيدة بالنسبة لك أيضًا، فقد تؤدي إلى تفكيرٍ مثمرٍ بالتعليم الروحي الغني على الاحتياج لأن نكون منظمين لوقتنا. قد تساعدك كمؤمن على تجنب الكسل أو الانجراف نحو الأولويات التي تركز على وقت الفراغ، والانغماس بالملذات، والثروات، والعزلة الشخصية، والهرب من المآزق الأخرى. أيًا كان المستخدم، أرجو أن يكون معيّنًا خاصًا للمسيحيين المؤمنين ليتعلموا العيش بطاعة عن طريق الأولويات، لا بالضغط أو بالمتعة التي توجهها الذات.

لا تزال النسخة المنقّحة من ورقة العمل AMP الخاصة بـ Bill (المبينة لاحقًا) تعكس نحو عشرين ساعة من «الواجبات» غير المشروعة – وذلك إمّا بسبب وجود العديد من الأنشطة أو الكثير من الوقت المخصص لبعض الأنشطة. ولكن على الأقل بات قريبًا باعتدال الآن لعدد الساعات المطلوبة ٦٧٢ ساعة، ويمكنه الآن صقل التزاماته للتحرك نحو ٦٧٢ ساعة.

كان Bill في البداية محببًا قليلًا بخصوص إلغاءه لبعض الالتزامات بهدف التركيز على غيرها. وشعر بأنه خائن نوعًا ما – وخاصةً للخدمات التي توقف عنها. ولكنّه دخل ببطء إلى حيز أولوياته الجديدة مع المزيد من التحفيز والإبداع. فقد وجد أن قلبه مرتبط أكثر بهذه الأنشطة لأنه عرف بأنها من الممكن أن تنفَّذ بطريقة جيدة ولأنه عرف بأنه كان يقترب أكثر من مشيئة الله.

**James C. Petty**

مشير ومدير Children's Jubilee Fund

في ولاية فيلادلفيا.

صَلَّى الرسول بولس إلى الله لأجل مؤمني كولوسي، أن «تَمْتَلِنُوا مِنْ مَعْرِفَةِ مَشِيئَتِهِ، فِي كُلِّ حِكْمَةٍ وَفَهْمٍ رُوحِيٍّ» (كولوسي ١: ٩). صَلَّى بولس هذه الصلاة كي يحيا أولئك المؤمنين «كَمَا يَحَقُّ لِلرَّبِّ، فِي كُلِّ رِضَى، مُثْمِرِينَ فِي كُلِّ عَمَلٍ صَالِحٍ، وَنَامِينَ فِي مَعْرِفَةِ اللَّهِ» (كولوسي ١: ١٠). أَيْ كَانِ وَضَعَكَ الْحَالِي، لَيْتَ هَذِهِ الصَّلَاةُ تَتَحَقَّقُ فِي حَيَاتِكَ أَيْضًا.

تم اقتباس هذا الكتيب من ملحق كتابي التالي:

Step by Step: Divine Guidance for Ordinary Christians (Phillipsburg, N. J.: P & R Publishing, 1999).

لعرض مبادئ الإرشاد الكتابية الضمنية، بما فيها استخدام الوقت، أرجو الرجوع إلى هذا الكتاب.



## ورقة عمل تقييم أولويات Bill

التغييرات اللازمة	الوقت	الأولوية النسبية			الأنشطة	
كيفية التغييرات الضرورية	المساعات المطلوبة في ٢٨ يوم	الاختيارية بوضوح	الجيدة في حال كانت ممكنة	الهامة	غير القابلة للتفاوض	قائمة بجميع أنشطتك
	٤					× العادة والخلوة والتخصمية
	٤					× العبادة العائلية
	٦					× شركة المجموعات الصغيرة
	٤					× الصلاة مع شريك الحياة

٣

	١٢					× الكنيسة وفصل مدرسة الأحد
	٤			×		× قراءة يوم الأحد
	١٩٦					× النوم - الحد الأدنى
	١٤		×			× النوم - ساعات إضافية
	٧					× الهدام - الغسيل - الملابس
	٦			×		× التمارين الرياضية
	٢٨					× تناول الطعام - الأقطار، العشاء

٣

	٣								التزده في الخارج
	١٤								الاسترخاء مع شريك الحياة
	١٤								المساعدة في الأنشطة والتسوق
	١٤								الأطفال - أحاديث، قراءة
	٤								الرياضة الخاصة بالأولاد
	١٢								الأنشطة العالمية
	٨								الدين

	١٢								الاسترخاء - التفتان A
	١٢								الاسترخاء - التفتان B
	١٢								قراءة الصحف
	٤								الدوري الرياضي
	٤								إصلاحات منزلية
	٤								في التبر، صرائب، مصرف
	٨								لقاء أسبوعي مع شريك الحياة
	١٤								التواصل اليومي مع شريك الحياة



## ورقة عمل تقييم أولوياتك

التغيرات اللازمة	الوقت	الأولوية النسبية		الأشطة		
كيفية أحرز التغييرات الضرورية	المساعات المطلوبة في ٢٨ يوم	الاختيارية بوضوح	الجيدة في حال كانت ممكئة	الهامة	غير القابلة للتفاوض	قائمة بجميع أنشطتك


## سلسلة كتب «حررني»

اضطراب نقص الانتباه (A.D.D.): عقول شاردة وأجساد مربوطة، بقلم إدوارد ت. ويلش.

الغضب: الهروب من المتاهة، بقلم ديفيد باوليسون.

غاضب من الله؟ أحضر إليه شكوكك وأسئلتك، بقلم روبرت د. جونز.

ذكريات سيئة: تخطي ماضيك، بقلم روبرت د. جونز.

الاكتئاب: الطريق للنهوض عندما تكون منحنيًا، بقلم إدوارد ت. ويلش.

العنف الأسري: كيفية المساعدة، بقلم ديفيد باوليسون، وبول ديفيد تريب، وإدوارد ت. ويلش.

الغفران: «لا أستطيع أن أغفر لنفسي!»، بقلم روبرت د. جونز.

محبة الله: أفضل من المحبة غير المشروطة بقلم ديفيد باوليسون.

الإرشاد: هل فقدت أفضل ما لدى الله لي؟ بقلم جيمس س. بيبي.

الجنسية المثلية (الشذوذ الجنسي): قول الصدق في محبة، بقلم إدوارد ت. ويلش.

«واحدة أخرى فقط»: عندما لا تقول «لا» ولا تشبع أمام الرغبات، بقلم إدوارد ت. ويلش.

الزواج: حُلْمٌ مَنْ؟ بقلم بول ديفيد تريب.

الدوافع: «لماذا فعل الأشياء التي فعلتها؟» بقلم إدوارد ت. ويلش.

الوقت المتاح الفرق									

اضطراب الوسواس القهري (OCD): الحرية لمن يعانون  
من الوسواس القهري، بقلم مايكل ر. إمليت.

الانغماس في الإباحية: قتل التنين، بقلم ديفيد باوليسون.

مرحلة ما قبل الزواج (المواعدة/الخطوبة): ٥ أسئلة يجب  
أن تسألونها لأنفسكما، بقلم ديفيد باوليسون وجون ينكشو.

الأولويات: إتقان إدارة الوقت، بقلم جيمس س. بيتي.

المماثلة والتأجيل: الخطوات الأولى نحو التغيير، بقلم والتر  
هينيجر.

إيذاء الجسد: عندما يكون الألم سبباً للراحة، بقلم إدوارد ت. ويلش.

الخطية الجنسية: مقاومة الانجراف والخيانة، بقلم جيفري  
س. بلاك.

التوتر: سلام وسط الضغوط، بقلم ديفيد باوليسون.

المعاناة: الأبدية تصنع اختلافاً وتغييراً في المفاهيم، بقلم بول ديفيد  
تريب.

الانتحار: الفهم والتدخل بقلم جيفري س. بلاك.

المراهقون والجنس: كيف يجب أن نعلمهم؟ بقلم بول ديفيد تريپ.

الشكر: حتى في وقت الألم، بقلم سوزان لوتز.

لماذا أنا؟: عزاء للمنكوبين بقلم ديفيد باوليسون.

القلق: البحث عن طريق أفضل للسلام، بقلم ديفيد باوليسون.