



Timpul este unul din lucrurile din viață care mereu tinde să dispară... el alunecă printre degete, niciodată nu ne dă impresia că suntem stăpîni pe el (sau suficient de stăpîni) și niciodată nu poate fi redobîndit.

MANAGEMENTUL TIMPULUI

Telefoane mobile, e-mail și mesagerie instant sunt comoditățile zilelor moderne, concepute pentru a ne ajuta să administrăm timpul nostru în mod eficient, permițându-ne mai multe oportunități pentru viața “reală” și relațiile cu familia, prietenii. Dar aceste “instrumente” ale societății moderne se pot transforma rapid din instrumente utile și de ajutor în domnitori tiranici, care cer atenție și ne dictează modul în care ne petrecem timpul nostru.

V-ați simțit vreodată împovărat de telefonul mobil sau de numărul de comentarii de pe Facebook?

Starea de “om ocupat” poate deveni un standard al valorii noastre personale și importanței. Ne plîngem cît de multe examene avem, cît de mult suntem în întârziere cu procesul de studii, la cît de multe mesaje e-mail trebuie să răspundem etc. *Gîndul că dacă sunt mai ocupat decît cineva (de exemplu, dacă viața mea este mai agitată și sunt mai stresat), atunci se pare că sunt valoros și important este destul de popular.* Amintiți-vă de răspunsul lui Solomon, el numește asta “lipsă de sens” sau “vanitate”/deșertăciune (lucru inutil, lipsit de valoare).

Putem spune că acest fel de a trăi este o viață din plin? Este aceasta ceea ce Isus a vrut să spună prin fraza: *“Hoțul vine doar pentru a fura și ucide și distruge; Eu am venit ca ei să aibă viață din belșug?”* (Ioan 10:10) Sau: *“Veniți la Mine, toți cei trudiți și împovărați, și Eu va voi da odihna. Luați jugul Meu asupra voastră și învățați de la mine, pentru că eu sunt blînd și smerit cu inima, și veți găsi odihnă pentru sufletele voastre. Căci jugul Meu este bun și sarcina Mea este ușoară?”* (Matei 11:28-30)

Dumnezeu spune că El este un Dumnezeu al ordinii, nu al haosului, ceea ce înseamnă că poate exista ordine și pentru viața ta de zi cu zi.

Ce poate face pentru tine un orar

Orarul săptămânal te ajută să faci ordine în viața ta, să organizezi și să pui priorități modului în care îți vei petrece timpul. Acesta îți va arăta unde sunt găurile în folosirea timpului și va ilustra modul în care îl poți folosi pe parcursul zilei. Un orar poate, de asemenea, să aducă un element de libertate vieții tale, pentru că în cadrul structurii unui program general există libertate. Dacă nu ești o persoană structurată, un orar te poate ajuta să îți amintești obligațiile și te va ajuta să ții pasul cu angajamentele verbale și cu intențiile tale.

SUBIECTUL SĂPTĂMÂNII

Timpul este una din resursele noastre cele mai prețioase.

După ce a trecut, nu poate fi întors, timpul constituind fiecare moment ce a fost vreodată sau va fi. Pavel spune în Efeseni 5:15-17: *“Luați seama deci să umblați cu băgare de seamă, nu ca niște neînțelepți, ci ca niște înțelepți. Răscumpărați vremea, căci zilele sunt rele. De aceea nu fiți nepricepuți, ci înțelegeți care este voia Domnului.”*

Trei obiective pentru această lecție:

- A înțelege că timpul este o resursă.
- A evalua timpul nostru și a-l folosi cu înțelepciune, astfel încât să îl onorăm pe Dumnezeu.
- A descoperi oportunitățile pentru ajustare în orarul personal, în folosirea timpului și în atitudine.

URMĂTORII PAȘI

Încearcă să “postezi” (să te abții) în a te plânge de aglomerație și stres timp de 7 zile. Despre ce vorbești atunci când ești cu oamenii?

Încearcă exercițiul Matematica Managementului de Timp pentru a descoperi acele ore ascunse și pentru a face loc pentru evenimente care ar îmbrospăta sufletul tău.

Încearcă să folosești grafica pentru a reprezenta virtual modul în care petreci timpul săptămăna asta. O schemă pentru Orarul săptămăunii este inclusă în această lecție.

Matematica Managementului de Timp

Folosește tabelul “Matematica Managementului de Timp” de la sfârșitul lecției pentru această întâlnire (ai putea să faci o copie ucenicului tău). Cere-i să completeze diagrama, oferindu-i categorii suplimentare cum ar fi: telefon mobil, Facebook, lectură, jocuri video, cumpărături, sport, relaxare. Apoi, adresează-i câteva întrebări.

Te surprinde ceva din ceea ce vezi pe hîrtie? Ce îți spune folosirea timpul despre prioritățile tale? Ești implicat în prea multe activități? Te duci la ore, studiezi? Ce zici de somn? Ai relații cu alte persoane? Cât de mult din timpul tău este petrecut în dezvoltare spirituală? Cât timp ai spune că pierzi? Care sunt lucrurile pentru care simți că niciodată nu ai timp? Dacă ar exista un lucru care te-ar face un mai bun administrator al timpului tău, care ar fi acela?

Orar Săptămănal

În cele din urmă dorești să-l întrebă dacă folosește ceva pentru a duce evidența timpului său. Poți face o serie de lucruri aici: ai putea tipări orarul săptămănal pentru a-l ajuta să facă unele schimbări, l-ai putea ajuta să înceapă a folosi o agendă (o poți arăta pe a ta ca exemplu), prezentând modul în care îți administrezi tu timpul.

Matematica Managementului de Timp

Fiecare săptămână are 168 de ore. Scrie în tabelă activitățile la care deja participi. Adauga activitățile la care ai dori să participi, dacă ai mai avea timp (de ex. să te întâlnești cu prietenul, să scrie o scrisoare, să faci o baie relaxantă,...). Câteva operații matematice te vor ajuta să folosești mai bine acele 168 de ore pe care le ai într-o săptămână. Scade fiecare rând din 168 ca să vezi care sunt orele “libere” a săptămânii tale. Dacă rezultatul este “0”, atunci îți recomand să te gândești la schimbări serioase.

Ore	Activitatea	Matematica
168	Ore pe săptămână	$24 \text{ ore/zi} \times 7 \text{ zile} = 168$
49	Somnul	$7 \text{ ore} \times 7 \text{ zile} = 49$ (timp suficient pentru somn - prioritate)
	Mâncare	
	Igiena personală	
	Universitatea	
	Studii	
	Timpul cu Dumnezeu	
	Studiul Biblic	
	Sport	
	e-mail	
	TOTAL	

	LUNI	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SIMBATA	DUMINICA
6.00 - 7.00							
7.00 - 8.00							
8.00 - 9.00							
9.00 - 10.00							
10.00 - 11.00							
11.00 - 12.00							
13.00 - 14.00							
14.00 - 15.00							
15.00 - 16.00							
16.00 - 17.00							
17.00 - 18.00							
18.00 - 19.00							
19.00 - 20.00							
20.00 - 21.00							
21.00 - 22.00							
22.00 - 23.00							