

المجلد ٥ الاصدار ١

المشوّقة

المجلة التي تحركك !



أكثر ما يهم

تعديل الرؤية

أولويات الحياة

٣

تعديل الرؤية

٤

أكثر ما يهم

٦

اختبار "أكثر ما يهم"

٧

الفجر المجدد

قصة خيال علمي

٨

أولويات الحياة

١٠

من أجل حياة سعيدة

١١

الابوة والامومة من القلب

تعليم الاطفال إدارة الوقت

١٢

أقوال مأثورة

الاولويات

المجلد ٥ الإصدار ١
كريستينا لاين

العدد
أسرة التحرير

واثق زيدان

التصميم:

اتصل بنا:

motivated@motivatedmagazine.com
www.motivatedmagazine.com

موقع الكتروني:
بريد الكتروني:

المشوقة © ٢٠١٣
جميع الحقوق محفوظة

الحياة عبارة عن خيارات. والتي تتراوح ما بين العادية إلى المهمة. ماذا يجب أن أرثدي اليوم؟ ما الذي أريد تناوله على الفطور؟ ما هي المهنة التي يجب أن أسعى لها؟ أين يجب أن أقضي إجازتي؟ سواء كانت كبيرة ام صغيرة، فإن خياراتنا تعمل معا لكي نقوم بترتيب أيامنا، وتحديد من نحن، وإلى حد كبير تحديد مستويات السعادة والإنجاز لدينا.

من المفارقات هي أن الخيارات الصغيرة غالباً ما تتأثر أكثر من نصيبها من وقتنا وإهتمامنا، في حين أن الخيارات الأكثر جوهرية ، تلك الأكثر أهمية والتي يمكن لها أن تصنع أكبر فارق على المدى البعيد، يتم التغاضي عنها أو تأجيلها.

من الممكن أن نمضي في الحياة بدون معالجة الأسئلة الكبيرة مثل ما الذي أريده من الحياة؟ وما هو نوع الشخص الذي أريد أن أكونه؟ إلا أنه من المرجح أن ينتهي هذا النهج في التعامل مع الحياة في خيبة أمل وندم بدلاً من الشعور الحقيقي بالإنجاز والسعادة . وكما يقول "يوجي بيررا" ساخراً*

"إذا كنت لا تعرف الى أين أنت ذاهب، فإن هناك احتمال بأن ينتهي بك الأمر في مكان آخر".

ما هي أهدافك في الحياة؟ ما هي الأشياء التي أنت مستعد للتضحية بها من أجل تحقيقها؟ تلك هي قرارات شخصية يتوجب على كل واحد منا اتخاذها بمفرده. أمل في أن هذا العدد من مجلة "المشوقة" سيجعلك تفكر في الإتجاه الصحيح.

جعل الله أيامكم مباركة

سعاد أبو حليم
خصيصاً لـ "المشوقة"

* يوجي بيررا (مواليد ١٩٢٥) هو لاعب ومدرب سابق في الدوري الأمريكي الرئيسي لكرة القاعدة "البيسبول"

تعديل الرؤية



بقلم أريانا اندرياسين، بتصرف

الحرية لفعل ما يحلو لي. ولكنني عندما أتوقف وأفكر في ذلك، فإنني أدرك على الفور بأن "حريتي" هي شيء صغير جداً أتخلى عنه مقابل الحب والتقدير اللذان ألتقاها من طفلي الرائعين، أو مقابل الفخر بكوني أمهما.

أحياناً نكون قصار النظر بشكل كبير بحيث أننا لا نرى الصورة الأكبر. وفي أحيان أخرى نمر عبر الضباب، أو نقوم العوائق بحجب أنظارنا. ومع ذلك هناك أحياناً أخرى تكون فيها الصورة الكبيرة كبيرة جداً بالنسبة لنا لكي نستوعبها. وعندما يحدث ذلك، تلك المسائل الصغيرة نسبياً والتي تلفت انتباهنا يمكن أن تصبح مهمة جداً بالنسبة لنا.

مهما يكن من أمر، يمكننا تعديل نظرتنا من خلال أخذ بعض الوقت لكي نخطو الى الوراء. سيساعدنا ذلك في أن ندرك في نهاية المطاف بأن الأمور الأكبر والأكثر أهمية تجري خارج مدى رؤيتنا، وسنرى حينها ما الذي أغفلناه. ☸

عندما لا أرتمي نظارتي، يقوم كل شيء على بعد أمتار قليلة بإجهاد نظري، وأي شيء آخر وراء ذلك يكون ضبابياً. ما زلت ارتدي النظارات منذ حوالي ٢٠ سنة. ولكن في بعض الأحيان هناك حالات لا أستطيع فيها أو لا أريد فيها إرتداء النظارات. وعندما يحدث ذلك فإنني دوماً لا أدري معظم ما يدور من حولي.

في إحدى المرات كنت أنا وزوجي مايك مغادران صالوناً لتصفيف الشعر عندما بدأ مايك، وبطريقة مفاجئة وغير متوقعة على ما يبدو، بالتحدث عن صديقة لنا.

في الواقع كانت موجودة في الصالون طوال الوقت، إلا أن مدى تركيز رؤيتي كان محدوداً للغاية بحيث أنني لم أراها. إنه من السهولة بمكان أن نمضي في الحياة بهذه الطريقة، أن نكون مركزين كثيراً على ما يحدث في لحظات معينة بحيث لا نستطيع رؤية كامل الصورة.

على سبيل المثال، بكوني أم شابة أكون مستاءة أحياناً لأن الأبوة والأمومة لا تترك لنا الكثير من الوقت. إنني أفتقد

"أنا أعيش من أجل أولئك الذين يحبونني،
من أجل أولئك الذين يعرفونني بشكل صحيح،
من أجل السماء التي تبتسم من فوقني،
والتي تنتظر روحي أيضاً؛
من أجل القضية التي تفتقر إلى المساعدة،
من أجل الباطل الذي يحتاج لمقاومته،
من أجل المستقبل الذي ينتظرني،
ومن أجل الخير الذي يمكنني القيام به".
- جورج لينايوس بانكس (١٨٢١-١٨٨١) -

أكثر ما يهم

بقلم اكيو ماتسوكا-بتصرف

من أجل العائلة التي أحببت على الدوام. أين أخطأت؟ لماذا أضحت حياتي على هذا الشكل؟

كثيراً ما أسمع الناس يقولون أنهم يريدون أحبائهم أن يكونوا سعداء، ولهذا السبب فإنهم بحاجة للعمل لفترة طويلة وبعد . وللأسف، كلما كانوا أكثر نجاحاً كلما أصبحوا أكثر انشغالاً . وكلما أصبح لديهم وقتاً أقل يقضونه مع عائلاتهم كلما حصدوا عدداً أقل من المكافآت التي كانوا يتوقعونها من إستثماراتهم. حيث أنه ربما بدت حوافز المرأة المشرفة على الموت والرجل المتقاعد نبيلة في ذلك الوقت، فإن الحياة التي قادوها لم تكن قادرة على تلبية إحتياجات قلوب أحبائهم.

بالطبع العمل مهم، ولكننا عندما نسعى لإيجاد توازن أفضل والتضحية ببعض الأشياء لتوفير الوقت من أجل مساعدة الآخرين والمشاركة في حياتهم والمشاركة في إنتصاراتهم وكفاحاتهم، والتفاعل معهم من القلب إلى القلب . بإختصار عندما نصنع الوقت لكي نحب فإن ذلك يصنع الفارق. في نهاية المطاف قد تتغير الأمور في حياتنا ، وفي حياة أولئك الذين نهتم بهم. ❧

"لقد كنت منهمكة للغاية بالحياة بحيث أنه لم يتاح لي الوقت للتفكير"، هذا ما قالته لي امرأة مريضة وميؤوس من شفائها في الأربعينات من عمرها عندما قمت بزيارتها في المستشفى. "لقد أدركت وأنا أرقد هنا بأنني بالكاد أعرف زوجي وأبنائي وحماتي والتي تعيش معنا أيضاً. لقد كنت منهمكة في رعايتهم والتسوق والطبخ لهم، وفي تنظيف وكي ثيابهم، وفي القيام بأعمال التنظيف من خلفهم، وفي مساعدتهم في إنجاز واجباتهم المدرسية. ومع ذلك فإنني لا أستطيع أن أقول بأنني أعرف بماذا يفكرون حقاً أو بما يمرون به. لا أستطيع أن أقول لك متى كانت آخر مرة أجريت فيها محادثة عميقة مع أي واحد منهم".

سمعت قصة مأساوية مماثلة مؤخراً بينما كنت أحضر ندوة. أنهى المحاضر الرئيسي محاضرتة وفتح الباب أمام فترة الأسئلة والأجوبة . وقف رجلٌ متقاعد و مُسن، كان رئيساً تنفيذياً لشركة كبيرة وتحدث إلى حوالي ١٠٠ من الحضور. "عمري هو ٧٠ عاماً، وأنا حالياً في صحة ممتازة، وقد تقاعدت مؤخراً مع معاش تقاعدي كبير. كنت أنتظر بفارغ الصبر الإسترخاء أخيراً وقضاء الوقت مع عائلتي، ولكن في الأمس طلبت زوجتي الطلاق. لقد عملت بجد طوال حياتي

اختبار "أكثر ما يهم"

بقلم سكوت ماكتاير - بتصرف

فكر فيما ستفعله خلال الأربع والعشرين ساعة الأخيرة لك.
أكتب كل أفكارك.

إن قيامك بهذا التمرين سيجعل عقلك مركزاً وسيعطيك منظوراً
عن أكثر الأشياء أهمية بالنسبة لك حقاً. وقد يكون السؤال
بسيطاً، ولكن الأجوبة سوف تكون ضخمة.

هل ستمضي الوقت بمفردك أم مع العائلة والأصدقاء؟ هل ستقوم
بعمل أشياء مألوفة أم أشياء جديدة؟ ماذا تقول لك إجاباتك
حول أولوياتك الحقيقية في الحياة؟

بالنسبة لي، سأستيقظ مع بزوغ الفجر لمشاهدة شروق الشمس.
وسوف أعود مرة أخرى لرؤيتها تغيب. سأشاهد كلا المشهدين
المذهلين خلال يوم واحد.

سأقوم بترتيب عاجل وفي اللحظة الأخيرة للقاء العائلة
والأصدقاء. وسأقوم بالاتصال بأولئك الناس الذين لم أراهم
منذ فترة و أدعوهم أيضاً. وسأحرص على إخبار الجميع بمعنى
ذلك بالنسبة لي.

سأقوم بالإحتفال بالحياة ، سأقوم باستعادة ذكريات العقود
القليلة الماضية ومن ثم أستحضر كل تلك الذكريات خلال بضعة
ساعات. وسوف أنسى الإحباطات وأبتهج بالأوقات الطيبة.

سأفعل كل ما بمقدوري عمله.
ماذا عنك؟ كيف ستمضي الساعات الأربع والعشرين الأخيرة لك

5

هل تتعرض من جميع الجوانب لوابل من المهام والناس الذين
يطالبون بوقتك؟

يبدو أن هناك دائماً شيئاً مهمّاً يجب أن تقوم بعمله ، أو هناك
شخص آخر يريد جزءاً من اهتمامكم. وسرعان ما يخرج كل
شيء عن نطاق السيطرة وتقوم بالمكافحة من أجل السيطرة على
كل شيء. إننا نقوم بوضع لائحة طويلة من المهام. نقوم بعمل
جداولنا ومفكراتنا بالمواعيد ونقوم بتزيين تقويماتنا بالدوائر
ذات اللون الأحمر.

في هذه الضبابية من المطالب المتضاربة، يمكن أن يكون من
الصعب معرفة ما هي أولوياتنا - ناهيك عن ترتيبها بالشكل
الصحيح.

ليست كل الأمور مهمة ، على الرغم من أننا نعتقد خطأ بأنها كذلك.

أود أن أشاطركم اختباراً بسيطاً بإمكانه المساعدة في إختراق
كل هذه الفوضى. أمل في أن يساعدكم ذلك في أن تقرر ما هو
المهم حقاً في حياتكم.

لهذا التمرين:

- لا تحتاج إلى إكمال أية استبيانات حول إدارة الوقت.
- لست بحاجة لرسم أية مخططات بيانية أو رسوم بيانية
مزخرفة لكي تخطط أهدافك.
- لست بحاجة حتى لقراءة أي كتيبات للمساعدة الذاتية.

فقط أسأل نفسك هذا السؤال الصغير والوحيد:

إذا كان بمقدورك التخطيط للأمر، كيف ستقوم بقضاء يومك
الأخير على الكرة الأرضية؟

الفجر المجمد

قصة خيال علمي بقلم كولن جيم بيل، بتصرف

الزمنية . لقد صرخت في وجهه، وقام هو بصد الباب بقوة من خلفي.

"سأمضي في طريقي!" صرخت عبر الباب المغلق. .

وكان قد فتح الباب بشكل كاف لكي يصرخ علي قائلاً "إذاً يجب ألا تعود إلى هنا ثانية"

يبدو الأمر تافهًا جداً الآن. كان يتوجب علينا مناقشة الأمر بعد إعطائه بعض الوقت.

هذا ما أردت أن أفعله في البداية. لكن الأسابيع تحولت إلى أشهر، والأشهر إلى سنوات. وأعتقد أن أياً منا لم يقم بإتخاذ الخطوة الأولى.

لماذا نضطرب بسهولة؟

إنني أسمع صوتاً آخر.

لا اريد سماع المزيد من الأصوات من الماضي، أرجوكم

أستمع إلى السكون. يبدو لطيفاً نوعاً ما،

ذلك الهدوء. إنه مخيف نوعاً ما أيضاً.

والآن أسمع صوتاً آخر. لا يبدو بأنه يأتي من الداخل.

هناك امرأة عند حوالي ٣٠ درجة إلى يساري، ربما على بعد

٢٠ متراً. لا أستطيع التركيز عليها، ولكن بإمكانني رؤيتها، إنها

ضبابية بعض الشيء في مجال رؤيتي.

أمرٌ غريب، يبدو أن الصوت قادمٌ منها.

"ما كان يجب أن أدعهم يغادرون هذا الصباح " سمعتها

تقول "لم أقل لهم بأنني أحبهم. لم أقل لهم أي شيء. لقد

غادروا فقط . الى العمل، إلى المدرسة. في الليلة الماضية

ذلك الجدار السخيف مع جورج. كان ينبغي أن أقول شيئاً هذا

الصباح.

لقد توقف الزمن. في ساعة مبكرة من صباح أحد الأيام، حيث كان الناس يسرون أو يقودون سياراتهم في طريقهم الى العمل، بدون سابق إنذار وبدون سبب واضح، توقف الزمن ببساطة.

مثل الساعة المكسورة التي توقفت فجأة و أبت الدوران، توقف الزمن فجأة.

كل ما حولي من الناس والسيارات والحيوانات والغيوم والشمس، جميعها تجمدت كما لو كنا نشاهد شريط فيديو وقام أحدهم بالضغط على زر الإيقاف.

ما من شيء يتحرك . كل شيء تجمد خلال لحظة واحدة.

إنه أمر مواتي جداً للتفكير. وأنا لدي كل الوقت في العالم.

يا لسخاقتي! ليس هناك أي وقت أبداً - -

التفكير للأبد

التفكير في ماذا؟

أنني عالق. نحن جميعاً عالقون - كل شخص وكل شيء

بإستطاعتي رؤيته . عالقون بدون أي شيء سوى أفكارنا. وإذا

كنت لا افكر...

بإمكانني أن أسمع. بإمكانني سماع السكون.

الصمت المطلق.

ولكن لا. هناك أصوات بشر. لايد بأنها الذكريات. ألا يجب على

الأفكار أن تتوقف أيضاً عندما يتوقف الزمن؟

ولكن يمكنني أن أفكر. في الحقيقة لا أستطيع التوقف عن

التفكير. هناك، إنني أسمعه- والدي. حاولت الكف عن التفكير

به، حاولت إخراجه من حياتي.

كان ذلك مؤلماً للغاية . في ذلك اليوم قمت بتأنيبه . قلت له بأنني

سأمضي في طريقي. لقد أراد مني مساعدته، أن أتولى أعماله.

أردت أن أعمل في الأبحاث، الأبحاث في حقول الوقت وفي الأطر



شيئاً لطيفاً. كان ينبغي أن أعانقه على الأقل. شيئاً ما."

"يا بني
نعم؟"

يبدو أنني لست الوحيد النادم.

الآن أستطيع سماع الشاب أمامي، انه على بعد ١٥ أو ٢٠ متراً مني.

"يا بني، أنه أمر جيد أن أسمعك مرة أخرى. أنا لم أقصد حقاً ما قلته في ذلك اليوم.

كما تعلم لم أكن أعتقد حقاً بأنك لن تعود ثانية."
"إذا أنت لست منزعجاً مني بعد الآن؟"

لقد سرقت هذا المال. حسناً، أعتقد بأن ذلك لا يهم. ربما لم تلحظ الجودة ذلك.

"أبدأ. حقاً يا بني. كانت مجرد لحظة غضب. لم أكن منزعجاً منك"

كان بإمكاننا العناق لو استطعنا، ولكن لم يكن بإمكانني سوى سماعه فقط ، الإحساس به.

إنها ليست بحاجة له. أنا بحاجة اليه. على الأقل فعلت ذلك. لا يهم ذلك بعد الآن. إنها لم تكتشف ذلك. أو ربما عرفت، ماذا في ذلك؟

الهدوء.

أنا لست ملاكاً. مع أنه كان من الأفضل أن تعرف ، على الرغم من ذلك."

هل هناك شخص آخر يجب أن أتحدث معه؟

ما الذي يحدث؟

لقد تحرك شيئاً ما. لا، هذا مستحيل! لقد توقف الزمن، ما من شيء يتحرك.

أمر غريب، يبدو بأن أي شخص أفكر به أستطيع سماعه.

هذا هو ثانية . ما الذي يحدث؟

الجميع آسفون على شيء ما. إن السكون مكتمل تماماً. يمكننا سماع أفكار بعضنا البعض.

الناس تتحرك. كل شيء يتحرك. وأستطيع انا التحرك. لقد بدأ الزمن يسير مرة أخرى.

أم هل فعل ذلك؟ هل كان قد توقف حقاً؟

ربما يعمل ذلك لمسافات طويلة

كان ذلك كله خلال لحظة في ذهني فقط؟

ربما....

أبي؟ أبي؟

"أبني"

أبي؟ هل هذا أنت؟

"لقد مضى وقتٌ طويل"

الجميع يتصرفون بشكل طبيعي . ما من أحد يبدو متفاجئاً من أن الزمن قد عاد ، أو على الأقل أنهم لا يظهرون ذلك.

"بالتأكيد مضى وقتٌ طويل". أبي، أنا آسف للغاية . أنا لم أقصد أن أزعجك. أنا أتهمم بأنك ربما لا ترغب في التحدث معي بعد كل ما حدث"

هل توقف الزمن ؟ يجب أن اعرف ، يجب علي أن أتحدث مع أبي. ☘

إن أولويات الحياة هي القيم التي تقود حياتنا وتحدد جوهرنا الروحي. نحن جميعاً نتحدث عن أولوياتنا في الحياة، ولكن في بعض الأحيان يتم إلقاء قائمة أولوياتنا في سلة المهملات مع قرارات العام الجديد. نتحدث عنها ، ولكن هذا أكثر ما يمكن أن يحدث. إن مهمتنا هي وضع أولويات حياتنا موضع التطبيق.

إنها مهمة صعبة للغاية. أن نبدأ في مهمة التحدي هذه، إعداد قائمة بأهم ستة أولويات لديك. قد تشمل قائمتك صحتك الجسدية والعاطفية والروحية، وزواجك و أطفالك والوقت مع الأصدقاء، وتعليمك وعملك والأعمال المنزلية، أو أوقات الفراغ والسفر والمرح. والآن عليك إعداد قائمة بأنشطتك اليومية ومقدار الوقت الذي تضيئه في كل نشاط. وعليك مقارنة القائمتين. هل تشبه بعضها البعض؟ الطريقة التي نقضي فيها وقتنا تُعلمنا الكثير عن أولوياتنا الحقيقية. إذا لم تكن قائمة أولوياتك تشبه قائمة أنشطتك اليومية، فعليك أن تقرر فيما إذا كنت تريد العيش حقاً حسب الأولويات التي اخترتها أم انك تريد فقط أن تستمر في القول لنفسك بأن هذه الأولويات هي مهمة بالنسبة لك. الكلام سهل. لكنه لن يقوم بشراء الأولويات لك بالتأكيد. أنها تأتي بسعر مرتفع جداً. على حساب وقتك.

الطريقة التي نعيش بها حياتنا تروي الحقيقة حول أولوياتنا. إذا أعلنّا بأن صحتنا هي واحدة من أهم أولوياتنا، ولكننا لا نقضي أية دقيقة في ممارسة التمارين وتناول الأطعمة الدسمة والأطعمة غير الصحية قبل الإرتقاء أمام التلفزيون مع كيس من رقائق البطاطس كل ليلة،

أولويات الحياة

بقلم نادين لي - بتصرف

إننا نشدد فقط بالقول بأن الإهتمام بأنفسنا هو أولوية لدينا.

إذا كنا نبرر حقيقة كوننا أبوين عاملين من خلال القول بأن ما يهم هو نوعية وليس كمية الوقت الذي نقضيه مع أطفالنا ، ثم في نهاية اليوم لا تتوفر لدينا أية طاقة لقضاء أي وقت على الإطلاق معهم، هل نحن نعتقد حقاً بأن أطفالنا هم أحد أهم أولوياتنا؟

إذا أعلنّا بأن زواجنا هو أولوية، ولكننا لا نستطيع إيجاد الوقت لإجراء حديث ودي وشيق ، أو إيجاد الوقت لقضاءه معاً ، فكيف يمكننا أن نقنع أنفسنا بأن زواجنا هو من أولوياتنا المهمة؟

من الذي نخدعه؟ ربما نخدع أنفسنا فقط! إذاً كما نمضي وقتنا في التحدث على الهاتف ومشاهدة التلفزيون أو تنظيف المنزل بشكل إلزامي عوضاً عن الإهتمام بأنفسنا أو التواجد مع شركائنا في الزواج واللعب مع أطفالنا، ما هي إذاً أولويتنا الحقيقية؟ إننا

ندافع عن سلوكنا بقائمة لا نهاية لها من الأعذار، ولكن واقع الأمر يبقى نفسه. إننا ندرك الأولويات في الحياة من خلال الطريقة التي نقضي فيها وقتنا.

ليس من السهل تغيير السلوك، حتى ولو كنا متحفزين للغاية . إن التغييرات في نمط الحياة تحدث ببطء. لا تقرر بأنك ستواجه جميع مجالات حياتك هذا الأسبوع. عليك التركيز على أولوية واحدة فقط في كل مرة. عليك بالتدرب حتى تستطيع أن تحدث تغييراً دائماً في ذلك المجال فقط، ومن ثم عليك الانتقال الى أولويتك التالية. أعطي نفسك شهرين لتغيير مجال واحد في حياتك.

التغيير التدريجي هو تغيير دائم . لإجراء تغييرات حقيقية دائمة في أولوياتك الستة المهمة، يجب أن يستغرق ذلك سنة تقريباً. في عصر الشوفان الفوري و الأرز السريع ، فإننا جميعاً نتوقع نتائج فورية. سيحدث ذلك بهذه الطريقة فقط! كن صبوراً مع نفسك.

من أجل الحياة بسعادة

القواعد منسوبة الى بوبس بودين

1. حقق التوازن بين العمل واللهو ، بين الجد والهزل.
2. تمسك بالحقيقة حتى لو جعلتك تبدو أو تشعر بالضيق. أن الأكاذيب هي كالأشباح المتجولة.
3. إغفر لأعدائك كجزء من الثمن الذي تدفعه مقابل ميزة الحصول على المغفرة.
4. إقضي بعض الوقت في الخارج . قم بالسير. احصل على الكثير من الهواء النقي وأشعة الشمس وعلى بعض المطر أو الثلج على وجهك أحياناً. أعمل على توسيع يديك في بعض الأحيان.
5. ناقش متاعبك وأخطائك وأحلامك مع شخص تثق به.
6. لا تقلل من قدرة الله على تصويب الأوضاع، حتى عندما لا تستطيع عمل ذلك بنفسك. تحلى بالصبر.
7. ميز بين مخاوفك. تعلم كيف تميز بين تلك المفيدة وتلك المدمرة.
8. عندما لا تستطيع النوم ، قل " اه، هذه هي فرصة للحصول على بعض الخصوصية وعلى التفكير الإبداعي" أو قم بالصلاة.
9. إعشق الحياة والأطفال وكبار السن والمسرح و الموسيقى والكتب والمدن والتلال والبحر - كل شيء ما عدا المال.



الأبوة والأمومة
من القلب

تعليم الأطفال إدارة الوقت

بقلم سو دوجلاس فلايس، بتصرف

يمكنه استخدامها لفترة طويلة حتى الى ما بعد تخرجه من الجامعة. إنها المهارة التي يمكنه استخدامها مدى الحياة.

لِمَ تبدأ معه منذ سن مبكرة؟ ليس الوقت متأخراً أبداً لتعليم الأطفال كيفية تنظيم الأسبوع وترتيب قائمة أولوياتهم. لدى كرستي يود، رئيسة "أورجنايز انتربرايز" أو "موسسة التنظيم" عشرين عاماً من الخبرة في مساعدة الشركات والأفراد بزيادة الإنتاجية بواسطة مبادئ المؤسسة. تقول "يود": "إن إدارة الوقت أمرٌ ضروري للجميع. ولكن إذا كنت تستطيع جعل طفلك يتعلم المبادئ الأساسية، فإنها ستكون أداة يمكنه استخدامها إلى الأبد. إن إدارة الوقت هو المبدأ الذي يؤثر على حياة الأطفال العاطفية والاجتماعية والبدنية والعقلية والمالية والروحية". تقول يود "إذا لم نعلم بتدريبتهم على العادات الجيدة حين كانوا صغاراً فإنهم سيمضون بقية حياتهم وهم يحاولون التخلص من عادة سيئة.

كأب أو أم مشغولين ربما تفكر : تعليم طفلي إدارة وقته؟ لا أستطيع حتى إدارة وقتي ! وبذلك تقرر الأمر. ليس هناك وقت أفضل للبدء أكثر من الوقت الحاضر. وبينما تقوم بتعليم طفلك كيفية إدارة وقته بأفضل طريقة ، ربما تتعلم بعض الأمور لكي تصبح بنفسك أكثر إنتاجية.

إن إدارة الوقت هي في الحقيقة مجرد طريقة مزخرفة لوصف التوازن أكثر من كونها فرصة أو مسؤولية في الحال. مثل أي مهارة أخرى، فإنها تتطلب التدريب. إلا أنه في حين أن معظم الآباء يقومون بتعليم أطفالهم كيفية تنظيف أسنانهم بالفرشاة أو تعليمهم كيفية غسل أيديهم بالشكل الصحيح عشرات المرات، فإن القليلين منهم يدرّبونهم على كيفية تنظيم الساعات في يومهم. من خلال تعليم طفلك كيفية إدارة وقته منذ وقت مبكر فإنك تغرس فيه مهارة

إليك خمس نصائح مهمة لتعليم الأطفال أهمية إدارة الوقت

١. ساعد طفلك في التمييز بين ما هو مهم وما هو عاجل. المهم يعني بأنه سيساعدهم في الحصول على نوعية الحياة التي هي أكثر قيمة لهم. عاجل يعني بأنه يحتاج إلى اهتمام فوري. شجعهم على عمل الأمور المهمة أولاً.
 ٢. ساعد طفلك على صنع تسلسل هرمي للأولويات التي يمكنه استخدامها كقائمة رئيسية لإتخاذ قرارات أفضل في إدارة الوقت. على سبيل المثال، حدد أولويات القيم التالية: العائلة والصحة و اللياقة البدنية والمدرسة والتنمية الشخصية والمجتمع والأصدقاء. أضف أو احذف القيم هنا اعتماداً على ما هو مهم بالنسبة لك و لطفلك.
 ٣. حدد ضمن كل قيمة من القيم أولويات الأنشطة التي يجب القيام بها. على سبيل المثال، قد يكون مطلوباً من المدرسة: (١) إنجاز الواجبات المدرسية ، (٢) الدراسة من أجل الإمتحانات، (٣) العمل على مشاريع كبيرة، الخ.
 ٤. إجعل طفلك يتدرب على استخدام التسلسل الهرمي للأولويات عند اتخاذ القرارات حول كيفية استغلال وقته. قدّم له سيناريوهات مختلفة ودعه يفكر فيما ينبغي القيام به أولاً وثانياً وثالثاً . على سبيل المثال، إذا أراد أن يذهب إلى منزل أحد الأصدقاء، ولكن يتوجب عليه أيضاً قراءة الفصول الثلاثة التالية من كتاب العلوم، أطلب منه أن يوازن بين خياراته. إذا قام بإنجاز واجبه الآن فسيكون قادراً على البقاء عند صديقه لتناول العشاء. وإذا اختار إنجاز الواجب فيما بعد عليه أن يعود الى المنزل قبل العشاء لكي لا يتأخر عن انجاز الواجب المدرسي. إعمل معه للتوصل الى أفضل استخدام لوقته.
 ٥. في كل مساء دع طفلك تقوم بإعداد قائمة على الورق بكل شيء يتعين عليها القيام به، واستخدم التسلسل الهرمي لقائمة أولوياتها لمساعدتها في اختيار أهم خمس أو ست أولويات لليوم التالي.
 ٦. إدارة الوقت بشكل جيد هو شيء نتعلمه، ويصبح أصعب مع المضي في الحياة . والحقيقة هي أنه هناك المزيد من الفرص في الحياة أكثر من وجود متسع من الوقت للقيام بها. إبدأ مع الأطفال منذ سن مبكرة لكي يتعلموا كيفية موازنة خياراتهم . ليست جميع المهام اليومية هي مهمة بنفس الدرجة وليست كل مهمة هي ملحة بنفس الدرجة. ساعد طفلك على تحديد الأشياء التي يمكن أو لا يمكن أن تنتظر، وبعد ذلك، تعامل معه اعتماداً على ما اختار أولاً، ناقش معه كيف سيؤثر ذلك على بقية وقته في ذلك اليوم. سوف يبدأ في تعلم مقدار الوقت اللازم تخصيصه لبعض المسؤوليات المعينة وسوف يحسن إنتاجيته أيضاً.
- لا تنسى استيعاب بعض هذه الدروس بنفسك. اصنع بعض قوائم مراجعاتك وأولوياتك. أمل أن تعليم طفلك على عمل الشيء نفسه سيجعله يحدد أهم خمس اولويات.



أقوال
مأثورة

بغض النظر عما فعلته لنفسك أو للإنسانية، إذا لم يكن بمقدورك
النظر إلى الوراء لما قدمته من حب واهتمام لعائلتك، ما الذي
أنجزته حقاً؟ - لي لاكوكا

اقضي وقتاً مع من تحبهم. في أحد الأيام سوف تقول إما "أتمنى
لو أنني فعلت ذلك"، أو "أنا سعيد لأنني فعلت ذلك." - زيج زيجلر

خلال كل سنوات عملي في مكتبي، لم يسبق لي ان سمعت أحد زبائني
الشباب يذكر "الوقت النوعي". كل ما يعرفه الطفل هو انه يريد
وقتك وانتباهك، سواء كان ذلك من خلال مشاهدته وهو يقوم
بالشقلبة او وهو يقوم بجر العربة أو من خلال اصطحابه لتناول
بيج ماك. أثناء محاولتك إيجاد الوقت لأطفالك، لا تقلق كثيراً
حيال مقدار "نوعية" الوقت. امنحهم كل الوقت الذي بإمكانك
تقديمه لهم وسوف تتكفل النوعية بنفسها. - كيفن ليتمان

قدر الحب الذي تتلقاه قبل كل شيء. سوف يدوم لفترة طويلة بعد
اختفاء ذهبك وصحتك الجيدة. - اوج ماندينو

الحياة التي تعيشها هي هبة. اعتر بها. تمتع بها الآن على أكمل وجه.
افعل الشيء الذي يعينك الآن. - ليو بابوتو

نحن دائماً نستعد للعيش، إلا أننا لا نحيا أبداً. - رالف والدو
إميرسون

الكثير من الناس يموتون وما زالت موسيقاهم في نفوسهم. لماذا
يحدث هذا؟ غالباً ما يكون السبب هو أنهم دائماً يستعدون للعيش.
ويمضي الوقت قبل أن يدركوا ذلك. - اوليفر وندل هولمز، الاب

الهدف من الحياة هو الحياة ذات الهدف. - روبرت بيرن

إذا كانت هناك خطيئة ضد الحياة، فهي أنها ربما لا تشتمل على
الكثير من اليأس منها كالأمل في حياة أخرى، ومن التملص من
الحقد الكبير عليها. - ألبير كامو

عندما وُلِدْتُ، بكيت وابتهج العالم. عش حياتك بحيث عندما تموت،
سيبكي العالم وستبتهج أنت. - مثل شيروكي

الأولويات