



Az időbeosztás

Beszélgetés útközben

Az idő is egyike az élet csalóka jelenségeinek. Milyen könnyen kicsúszik a kezünk közül! Valahogy nem találunk rajta fogást, és persze soha nem elég anyyi, amennyi van. Vissza pedig nem hozhatjuk, ami elmúlt. Salamon király gondolatai a Prédikátor könyvéből még a Byrds zenekart is megihlették:

To everything, turn, turn, turn,

There is a season, turn, turn, turn

And a time for every purpose

Under heaven

Minden dolognak, kitt-katt-katt

Megvan az ideje, kitt-katt-katt

Mindennek megszabott ideje van

A nap alatt

A mobiltelefon, az okostelefon, az email, a csetelés mind-mind olyan modern eszköz, amely a hatékonyabb időkihasználásban és kapcsolataink ápolásában lehet segítségünkre. Csakhogy hasznos segédeszközből könnyedén zsarnokunkká alakulhatnak át: észre sem vesszük, és egyre erőszakosabban követelik időnket, figyelmünket.

Érezted már valaha, hogy terhedre van a hangposta, vagy túl sokan szeretnének csetelni veled egyszerre?

Előfordul, hogy minél elfoglaltabbak vagyunk, annál fontosabbnak, értékebbnek érezzük magunkat. Sokszor nem győzünk „dicsekedni” bokros teendőkkel, panaszojzuk, mennyit kell tanulnunk, készülnünk a vizsgákra, hány e-mailre kell válaszolnunk. Korunk meghatározó gondolata, hogy „*ha elfoglaltabb vagyok másoknál (vagyis ha zűrösebb és stresszesebb az életem), akkor bizonyára fontos és értékes ember vagyok*”. Mit is mondott erről Salamon? Mindez „hiábavalóság” (más szóval haszontalan, értelmetlen, fölösleges).

Vajon ezt nevezzük teljes életnek? Erre gondolt Jézus, amikor azt mondta: „A tolvaj csak azért jön, hogy lopjon, öljön és pusztítson: én azért jöttem, hogy életük legyen, sőt bőségben éljenek.” (János 10,10) „Jöjjetek éhozzám mindnyájan, akik megfáradtatok, és meg vagytok terhelve, és én megnyugvást adok nektek. Vegyétek magatokra az én igámat, és tanuljátok meg tőlem, hogy szelíd vagyok, és alázatos szívű, és megnyugvást találtok lelketeknek. Mert az én igám boldogító, és az én terhem könnyű.” (Máté 11,28-30)

Isten nem a káosz, hanem a rend Istene – ez azt jelenti, hogy a te minden napjaidban is lehet rend.

E heti kirándulás

Az idő az egyik legdrágább kincsünk. Ha valamire elhasználtuk, nem kapjuk vissza soha, hiszen minden egyes pillanat, akár elmúlt, akár előtte állunk, az idő része. Az Efézus 5,15-17-ben írja Pál: „Jól vigyázzatok tehát, hogyan éltek; ne esztelelenül, hanem bölcsen, kihasználva az alkalmas időt, mert az idők gonoszak. Éppen azért: ne legyetek meggondolatlanok, hanem értsétek meg, mi az Úr akarata.”

A lecke három fő célja:

- Felismerni, hogy az idő kincs.
- Tudatosan tekinteni az időnkre; Isten dicsőségére, bölcsen eltölteni azt.
- Rámutatni, milyen változtatásokra lehet szükség tanítványod napirendjében, vagyis abban, ahogy az idejét használja, s ahogy erről gondolkodik.

Mire jó az időbeosztás?

A heti időbeosztás segítségével könnyen rendet teremthetsz az életedben, megszervezheted és fontossági sorrendbe állíthatod teendőidet. Megmutatja, hol maradnak üres óráid, hogyan használod a különböző napszakokat. Az időbeosztás egyfajta szabadságot biztosít, a szervezett élet keretét ad, amelyen belül szabadon mozoghatsz.

Ha természetnednél fogva nem vagy szervezett, az időbeosztás segít majd észben tartanod kötelezettségeidet, szóbeli ígéreteidet és terveidet.

Az időbeosztás matematikája

A találkozó előtt nyomtasd ki „Az időbeosztás matematikája” címűt a forrásanyagok közül. Kérd meg tanítványod, hogy töltsse ki a táblázatot. További kategóriákat is javasolhatsz: mobilozás, csetelés, olvasás, videojátékok, vásárlás, semmittevés. Ezt követően tegyél föl néhány kérdést!

Most, hogy leírva látod, meglepődöttél valamin? Mit árul el a fontossági sorrendedről az, ahogy az időd töltöd? Esetleg túl sok mindent csinálsz? Bejárász az órákra? Eleget tanulsz? Mi a helyzet az alvással? Van időd a barátaidra? Mennyi időt szánsz a lelki fejlődésedre? Mit gondolsz, mennyi időt pazarolsz el? Mi az, amire soha nem jut időd? Ha egyvalamin változtathatnál annak érdekében, hogy jobban gazdálkodj az időddel, mi lenne az?

A heti időbeosztás

Végül kérdezd meg, milyen segédeszközt használ tanítványod az időbeosztáshoz! Te is segíthetsz neki, például kinyomtathattok egy táblázatot, javasolhatod, min változtasson, beszerezhettek egy határidőnaplót, illetve megmutathatod a sajátodat, és mesélhatsz saját időbeosztási szokásaidról.

További lépések

Bőjtölj egy hétig, legalábbis abban a tekintetben, hogy hét napig ne panaszkodj amiatt, hogy elfoglalt vagy és tele van stresszel az életed. Így kiderül, miről szoktál beszélgetni az ismerőseiddel.

„Az időbeosztás matematikája” feladat segítségével keress rejtett órákat az idődben, és teremts lehetőséget magadnak a lelki felfrissülésre!

Próbáld meg grafikonon ábrázolni a heted!

Egy üres időbeosztás is jár a lecke mellé.

Mellékutak

Az időbeosztás számtana

Heti időbeosztás

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
6-7							
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-0							
0-1							
1-2							
2-3							
3-4							
4-5							
5-6							