

# تکلیف خانگی

راهنمای زندگی بر طبق اولویت ها

نویسنده: وین مک **Wayne Mack**  
مترجم: شاهرخ صفوی

یکی از مشکلات اصلی مسیحیان در طول زندگی مشخص کردن اولویت ها است. موقعیت های زیادی وقت و هدایای آن ها را مطالبه خواهند کرد. یک مسیحی باید بتواند تصمیم بگیرد چگونه به بهترین وجه از وقت و هدایای خود استفاده کند؛ بتواند "بهترین" را تشخیص بدهد.

### فیلیپیان ۱

۱۰: تا بتوانید بهترین را تشخیص دهید و در روز مسیح، پاک و بی‌عیب

و بهترین فرصت ها چیست:

### افسیسیان ۵

۱۶: فرصتها را غنیمت شمارید، زیرا روزهای بدی است.

او لازم است با دعا و اطاعت از کلام، برنامه استفاده از وقت و هدایایش را طرح کند و سپس آن را در دست خدا گذاشته و انتظار آنچه مورد قبول و رد خدا واقع شده را دریافت کند.

### امثال ۱۶

۳: کارهای خویش را به خداوند بسپار که تدبیرهایت استوار خواهند شد.

### یعقوب ۴

۱۳: و اما شما که می‌گویید: «امروز یا فردا به این شهر یا آن شهر خواهیم رفت و سالی را در آنجا به‌سر خواهیم برد و به تجارت خواهیم پرداخت و سود فراوان خواهیم کرد»، خوب گوش فرادهید:

۱۴: شما حتی نمی‌دانید فردا چه خواهد شد. زندگی شما چیست؟ همچون بخاری هستید که کوتاه زمانی ظاهر می‌شود و بعد ناپدید می‌گردد.

۱۵: پس باید چنین بگویید: «اگر خداوند بخواهد، زنده می‌مانیم و چنین و چنان می‌کنیم.»

۱۶: حال آنکه شما با تکبر فخر می‌کنید. هر فخری از این گونه، بد است!

### رومیان ۱

۱۳: ای برادران، نمی‌خواهم بی‌خبر باشید که بارها قصد آن داشته‌ام که نزدتان بیایم، اما هر بار مانعی پیش آمده است. برآنم که در میان شما نیز محصولی برداشت کنم، همان‌گونه که در میان دیگر غیریهودیان کرده‌ام.

**الف :** آیات زیر را مطالعه کرده و آنچه به نظر شما راجع به استفاده از وقت، برنامه ریزی، و اولویت ها می گویند را یاد داشت کنید. در نظر داشته باشید که همه چیز مال خدا است. (برای راهنمایی شما، برداشت خودم از آیات درج شده را در صفحه تکالیف به نام "برداشت های من" ضمیمه کرده ام. اما قبل از رجوع به آن، سعی کنید برداشتی که خود دارید را مرقوم فرمائید چون خدا در درجه اول می خواهد از مغز خود استفاده نمائید).

### افسیان ۵

- ۱۵: پس، بسیار مراقب باشید که چگونه رفتار می کنید، رفتاری نه چون نادانان بلکه چون دانایان.  
۱۶: فرصتها را غنیمت شمارید، زیرا روزهای بدی است.  
۱۷: پس نادان نباشید، بلکه دریابید که خواست خداوند چیست.  
۱۸: مست شراب مشوید، که شما را به هرزگی می کشاند؛ بلکه از روح پر شوید.  
۱۹: با مزامیر، سرودها و نغمه هایی که از روح است با یکدیگر گفتگو کنید و از صمیم دل برای خداوند بسرایید و ترنم نمایید.  
۲۰: همواره خدای پدر را به نام خداوند ما عیسی مسیح برای همه چیز شکر گوید.

### کولسیان ۴

- ۵: با مردمان بیرون حکیمانه رفتار کنید و از هر فرصتی بیشترین بهره را بگیرید.

### امثال ۱۶

- ۳: کارهای خویش را به خداوند بسپار که تدبیرهایت استوار خواهد شد.

### رومیان ۱

- ۱۳: ای برادران، نمی خواهم بی خبر باشید که بارها قصد آن داشته ام که نزدتان بیایم، اما هر بار مانعی پیش آمده است. برآنم که در میان شما نیز محصولی برداشت کنم، همان گونه که در میان دیگر غیریهودیان کرده ام.

### امثال ۱۴

- ۱۵: ساده لوح همه چیز را باور می کند، اما عاقل قدمهای خود را می سنجد.

### امثال ۱۴

- ۱۲: پیش روی انسان راهی هست که به نظرش راست می آید اما در آخر به مرگ می انجامد.

### امثال ۱۵

- ۲۲: بی مشورت، تدبیرها باطل می شود، با مشاوران بسیار، به ثمر می رسد.

### امثال ۲۰

- ۱۸: چون تدبیر می کنی، مشورت بخواه؛ با کسب هدایت به جنگ برو.

### امثال ۲۱

- ۵: شتابزدگی به ناداری می انجامد اما تدبیرهای شخص کوشا منفعت به بار می آورد.

## امثال ۲۲

۳: عاقل، خطر را می‌بیند و پنهان می‌شود، ساده‌لوح پیش می‌رود و تاوانش را می‌دهد!

## امثال ۲۴

۲۷: نخست کسب و کاری رو به راه کن، سپس خانه و خانواده تشکیل ده.

## لوقا ۱۴

- ۲۷: و هر که صلیب خود را بر دوش نکشد و از پی من نیاید، شاگرد من نتواند بود.
- ۲۸: کیست از شما که قصد بنای برجی داشته باشد و نخست ننشیند تا هزینه آن را برآورد کند و ببیند آیا توان تکمیل آن را دارد یا نه؟
- ۲۹: زیرا اگر پی آن را بگذارد اما از تکمیل بنا در ماند، هر که ببیند، استهزا کرده،
- ۳۰: گوید: «این شخص ساختن بنایی را آغاز کرد، اما از تکمیل آن در مانده است!»
- ۳۱: و یا کدام پادشاه است که راهی جنگ با پادشاهی دیگر شود، بی آنکه نخست بنشیند و ببیند که آیا با ده هزار سرباز می‌تواند به رویارویی کسی رود که با بیست هزار سرباز به جنگ او می‌آید؟
- ۳۲: و اگر ببیند که او را توان رویارویی نیست، آنگاه تا سپاه دشمن دور است، سخنگویی خواهد فرستاد تا جویای شرایط صلح شود.
- ۳۳: به همین‌سان، هیچ یک از شما نیز تا از تمام دارایی خود دست نشوید، شاگرد من نتواند بود.

## متی ۶

۳۳: بلکه نخست در پی پادشاهی خدا و انجام اراده او باشید، آنگاه همه اینها نیز به شما عطا خواهد شد.

## کولسیان ۳

- ۱۸: ای زنان، تسلیم شوهران خود باشید، چنانکه در خداوند شایسته است.
- ۱۹: ای شوهران، زنان خود را محبت کنید و به آنان تندی روا مدارید.
- ۲۰: ای فرزندان، والدین خود را در هر امری اطاعت کنید، زیرا این خداوند را خشنود می‌سازد.
- ۲۱: ای پدران، فرزندان خویش را تلخکام مسازید، مبادا دلسرد شوند.
- ۲۲: ای غلامان، اربابان زمینی خویش را در هر امری اطاعت کنید، نه فقط آنگاه که مراقب شما هستند و یا برای جلب توجه‌شان، بلکه با اخلاص قلبی و به احترام خداوند مطیع باشید.
- ۲۳: هر کاری را از جان و دل چنان انجام دهید که گویی برای خداوند کار می‌کنید، نه برای انسان،
- ۲۴: زیرا می‌دانید پادشاهان میراثی است که از خداوند خواهید یافت، چرا که در حقیقت خداوند مسیح را خدمت می‌کنید.
- ۲۵: هر کس بدی کند، سزای عمل بد خویش را خواهد دید و تبعیضی در کار نیست.

## متی ۲۸

- ۱۹: پس بروید و همه قومها را شاگرد سازید و ایشان را به نام پدر، پسر و روح‌القدس تعمید دهید
- ۲۰: و به آنان تعلیم دهید که هر آنچه به شما فرمان داده‌ام، به‌جا آورند. اینک من هر روزه تا پایان این عصر با شما هستم!»

## فیلپیان ۲

- ۳: هیچ‌کاری را از سرِ جاه‌طلبی یا تکبر نکنید، بلکه با فروتنی دیگران را از خود بهتر بدانید.  
۴: هیچ‌یک از شما تنها به فکر خود نباشد، بلکه به دیگران نیز ببیند.

حال آنچه در خصوص برنامه ریزی، استفاده از وقت، و اولویت های زندگی بدست آورده اید را روی کاغذ جداگانه نوشته و آن را به جلسه بعدی مشاوره بیاورید.

### ب: برنامه زندگی برای ملکوت خدا

۱. استفاده از وقت خود را ارزیابی کنید (صفحات ۷ تا ۱۰). روزانه آن را پر کنید. سپس آنچه وقت بیشتر شما را به کار می برد را شناسایی کنید. آیا این القام شامل اهمیت خدا هستند یا خیر؟
۲. سپس فهرستی به ترتیب اولویت از آنچه باید انجام دهید را پر کنید (صفحات ۱۱ تا ۱۲). اولویت را بر طبق آنچه خدا افشا نموده (در کلامی که خواندید) برآورد نمائید و نه تنها خواست های خود. ضمناً به یاد داشته باشید مسئولیت هائی که خدا در هر یک از جوانب زندگی به شما واگذار نموده را اضافه کرده باشید. راجع به هر یک از جوانب زندگی خود فکر کنید (روحانی، خانوادگی، خدمات روحانی، اجتماعی، خردمندی، حرفه ای، جسمانی، و غیره)، و اهدافی که در مورد هر یک دارید را ثبت نمائید.
۳. در خصوص هر یک از جوانب زندگی که خدا برای شما فراهم ساخته اهدافی را مشخص نمائید (صفحات ۱۳ تا ۲۱). هر یک از این اهداف باید واقعی باشند نه خیالی، و طریق بدست آوردن آنها را نیز قدم به قدم یادداشت کنید. ضمناً همه آنچه ممکن است مانع راه هر یک باشند را نیز یادداشت کنید. سپس در فکر چاره هر یک از این موانع بگردید. با کشیش، همسر، و یا دوست خدا شناس خود مشورت کنید. راجع به این اهداف دعا کنید، و در صورت لازم در مورد هر یک تجدید نظر نمائید چون اهداف هر یک از جوانب زندگی شما باید برابر با امکانات زندگی شما نیز بوده باشند (پس از استفاده از امکانات موجود، خواهید توانست از خدا تقاضای امکانات بیشتری را کنید). پس از دست یافتن به یک هدف، هدف دیگری (و بهتری) را جایگزین آن کنید. یک مثال از طریق اجرای آن را برای کمک به شما در اینجا فراهم ساخته ام:
۴. برنامه زمان بندی شده برای هفته آینده خود فراهم سازید (صفحه ۲۲). سعی کنید برنامه هفته آینده شامل تمام جوانب زندگی شما بگردد و وقت کافی را نیز به هر یک طعلق بدهد (صفحه -). در مرحله اجرای این برنامه ممکن است متوجه بشوید که مواردی نیاز به تغییر دارند (مطابق با محدودیت های زندگی) و نتیجتاً در ابتدا باید برنامه زمان بندی شده شما قابل انعطاف بوده باشد. اما نهایتاً منظور تنظیم برنامه هفتگی میباشد که بتوانید مطابق با آن زندگی کنید.

۱. روحانی: مسیحی رشد کرده و شاگرد خوب عیسی مسیح بگردم.

حذف شماره ۱: هر روز صبح ۳۰ دقیقه را صرف دعا و خواندن کلام کنم.

طریق اجرای آن:

۱. ماهانه حد عقل یکی از کتاب های کلام مقدس را بخوانم.
۲. هر هفته دو آیه از کتاب مقدس را حفظ نمایم.
۳. از همسر و برادر مسیحی خود بخواهم هر هفته با من تماس گرفته و جویای پیشرفت این حذف من بگردند. برای من در دعا باشند و اگر سست شدم مرا تشویق کنند.

موانع سر راه:

۱. ممکن است صبح به وقت بیدار نشوم و از دعا و خواندن روزانه محروم بشوم.
۲. تنبلی ممکن است نگذارد هر هفته دو آیه را حفظ نمایم.
۳. غرور ممکن است مانع آن بشود ضعف خودم را به همسر و برادر مسیحی افشا نمایم.

چاره برای موانع:

۱. شب ها زودتر به خواب بروم.
۲. ساعت شماطه دار خریداری کنم.
۳. پس از بیدار شدن از خواب دوش بگیرم، ریش بزنم، ورزش کنم تا بیدار شوم.
۴. خود را در برابر خدا فروتن کرده و به دلیل غرور توبه کنم. آیات مربوط به فروتنی و خدمت به همسایه خود را جمع کرده و حفظ کنم.

پس از اجرای کامل برنامه قبلی و بدست آوردن حذف شماره ۱، به حذف شماره ۲ می پردازم:

حذف شماره ۲: دوره آموزش خدمت خاصی را دنبال کنم.

## دفتر وقایع روزانه

### افسیان ۵

۱۶: فرصتها را غنیمت شمارید، زیرا روزهای بدی است.

سابقه دقیق از استفاده وقت خود را بدست آورید. هر چه در روز انجام می دهید و وقتی که صرف هر یک می کنید را ثبت کنید (مثال: دو ساعت تلویزیون؛ دو ساعت غذا خوری؛ یک ساعت دعا و مطالعه؛ یک ساعت صحبت با زوج؛ سی دقیقه صحبت با تلفن؛ سی دقیقه حساب داری؛ سی دقیقه حمام و لباس؛ هشت ساعت خواب؛ نیم ساعت بازی با فرزند؛ هشت ساعت کار).

### جمعه

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

شنبه

_____	.۱۰	_____	.۱
_____	.۱۱	_____	.۲
_____	.۱۲	_____	.۳
_____	.۱۳	_____	.۴
_____	.۱۴	_____	.۵
_____	.۱۵	_____	.۶
_____	.۱۶	_____	.۷
_____	.۱۷	_____	.۸
_____	.۱۸	_____	.۹

یکشنبه

_____	.۱۰	_____	.۱
_____	.۱۱	_____	.۲
_____	.۱۲	_____	.۳
_____	.۱۳	_____	.۴
_____	.۱۴	_____	.۵
_____	.۱۵	_____	.۶
_____	.۱۶	_____	.۷
_____	.۱۷	_____	.۸
_____	.۱۸	_____	.۹



دوشنبه

_____	.۱۰	_____	.۱
_____	.۱۱	_____	.۲
_____	.۱۲	_____	.۳
_____	.۱۳	_____	.۴
_____	.۱۴	_____	.۵
_____	.۱۵	_____	.۶
_____	.۱۶	_____	.۷
_____	.۱۷	_____	.۸
_____	.۱۸	_____	.۹

سه شنبه

_____	.۱۰	_____	.۱
_____	.۱۱	_____	.۲
_____	.۱۲	_____	.۳
_____	.۱۳	_____	.۴
_____	.۱۴	_____	.۵
_____	.۱۵	_____	.۶
_____	.۱۶	_____	.۷
_____	.۱۷	_____	.۸
_____	.۱۸	_____	.۹

چهارشنبه

_____	.۱۰	_____	.۱
_____	.۱۱	_____	.۲
_____	.۱۲	_____	.۳
_____	.۱۳	_____	.۴
_____	.۱۴	_____	.۵
_____	.۱۵	_____	.۶
_____	.۱۶	_____	.۷
_____	.۱۷	_____	.۸
_____	.۱۸	_____	.۹

پنج شنبه

_____	.۱۰	_____	.۱
_____	.۱۱	_____	.۲
_____	.۱۲	_____	.۳
_____	.۱۳	_____	.۴
_____	.۱۴	_____	.۵
_____	.۱۵	_____	.۶
_____	.۱۶	_____	.۷
_____	.۱۷	_____	.۸
_____	.۱۸	_____	.۹

## ارزیابی

۱. القامی که باید ادامه یابند:

_____ .۲	_____ .۱
_____ .۴	_____ .۳
_____ .۶	_____ .۵
_____ .۸	_____ .۷
_____ .۱۰	_____ .۹
_____ .۱۲	_____ .۱۱
_____ .۱۴	_____ .۱۳

۲. القامی که باید حذف شوند:

_____ .۲	_____ .۱
_____ .۴	_____ .۳
_____ .۶	_____ .۵
_____ .۸	_____ .۷
_____ .۱۰	_____ .۹
_____ .۱۲	_____ .۱۱
_____ .۱۴	_____ .۱۳
_____ .۱۶	_____ .۱۵

۳. القامی که وقت بیشتری را لازم دارند:

_____ .۲	_____ .۱
_____ .۴	_____ .۳
_____ .۶	_____ .۵
_____ .۸	_____ .۷
_____ .۱۰	_____ .۹
_____ .۱۲	_____ .۱۱
_____ .۱۴	_____ .۱۳
_____ .۱۶	_____ .۱۵

## اهداف جوانب مختلف زندگی

### ۱. زندگی روحانی

هدف شماره : \_\_\_\_\_

طریق اجرای آن :

\_\_\_\_\_ .۱

\_\_\_\_\_ .۲

\_\_\_\_\_ .۳

\_\_\_\_\_ .۴

موانع سر راه :

\_\_\_\_\_ .۱

\_\_\_\_\_ .۲

\_\_\_\_\_ .۳

\_\_\_\_\_ .۴

\_\_\_\_\_ .۵

چاره برای موانع :

\_\_\_\_\_ .۱

\_\_\_\_\_ .۲

\_\_\_\_\_ .۳

\_\_\_\_\_ .۴

\_\_\_\_\_ .۵

## ۲. زندگی خانوادگی

حذف شماره : \_\_\_\_\_

طریق اجرای آن :

\_\_\_\_\_ .۱

\_\_\_\_\_ .۲

\_\_\_\_\_ .۳

\_\_\_\_\_ .۴

موانع سر راه :

\_\_\_\_\_ .۱

\_\_\_\_\_ .۲

\_\_\_\_\_ .۳

\_\_\_\_\_ .۴

\_\_\_\_\_ .۵

چاره برای موانع :

\_\_\_\_\_ .۱

\_\_\_\_\_ .۲

\_\_\_\_\_ .۳

\_\_\_\_\_ .۴

\_\_\_\_\_ .۵

۳. خدمات روحانی

حذف شماره : \_\_\_\_\_

طریق اجرای آن :

\_\_\_\_\_ .۱

\_\_\_\_\_ .۲

\_\_\_\_\_ .۳

\_\_\_\_\_ .۴

موانع سر راه :

\_\_\_\_\_ .۱

\_\_\_\_\_ .۲

\_\_\_\_\_ .۳

\_\_\_\_\_ .۴

\_\_\_\_\_ .۵

چاره برای موانع :

\_\_\_\_\_ .۱

\_\_\_\_\_ .۲

\_\_\_\_\_ .۳

\_\_\_\_\_ .۴

\_\_\_\_\_ .۵

۴. زندگی اجتماعی

\_\_\_\_\_ : هدف شماره

\_\_\_\_\_ : طریق اجرای آن

\_\_\_\_\_ .۱

\_\_\_\_\_ .۲

\_\_\_\_\_ .۳

\_\_\_\_\_ .۴

\_\_\_\_\_ : موانع سر راه

\_\_\_\_\_ .۱

\_\_\_\_\_ .۲

\_\_\_\_\_ .۳

\_\_\_\_\_ .۴

\_\_\_\_\_ .۵

\_\_\_\_\_ : چاره برای موانع

\_\_\_\_\_ .۱

\_\_\_\_\_ .۲

\_\_\_\_\_ .۳

\_\_\_\_\_ .۴

\_\_\_\_\_ .۵



۵. خردمندی

حذف شماره : \_\_\_\_\_

طریق اجرای آن :

\_\_\_\_\_ .۱

\_\_\_\_\_ .۲

\_\_\_\_\_ .۳

\_\_\_\_\_ .۴

موانع سر راه :

\_\_\_\_\_ .۱

\_\_\_\_\_ .۲

\_\_\_\_\_ .۳

\_\_\_\_\_ .۴

\_\_\_\_\_ .۵

چاره برای موانع :

\_\_\_\_\_ .۱

\_\_\_\_\_ .۲

\_\_\_\_\_ .۳

\_\_\_\_\_ .۴

\_\_\_\_\_ .۵

۶. جسمانی

حذف شماره : \_\_\_\_\_

طریق اجرای آن :

\_\_\_\_\_ .۱

\_\_\_\_\_ .۲

\_\_\_\_\_ .۳

\_\_\_\_\_ .۴

موانع سر راه :

\_\_\_\_\_ .۱

\_\_\_\_\_ .۲

\_\_\_\_\_ .۳

\_\_\_\_\_ .۴

\_\_\_\_\_ .۵

چاره برای موانع :

\_\_\_\_\_ .۱

\_\_\_\_\_ .۲

\_\_\_\_\_ .۳

\_\_\_\_\_ .۴

\_\_\_\_\_ .۵

۷. حرفه

حذف شماره : \_\_\_\_\_

طریق اجرای آن :

\_\_\_\_\_ .۱

\_\_\_\_\_ .۲

\_\_\_\_\_ .۳

\_\_\_\_\_ .۴

موانع سر راه :

\_\_\_\_\_ .۱

\_\_\_\_\_ .۲

\_\_\_\_\_ .۳

\_\_\_\_\_ .۴

\_\_\_\_\_ .۵

چاره برای موانع :

\_\_\_\_\_ .۱

\_\_\_\_\_ .۲

\_\_\_\_\_ .۳

\_\_\_\_\_ .۴

\_\_\_\_\_ .۵

۸. زندگی مالی

حذف شماره : \_\_\_\_\_

طریق اجرای آن :

\_\_\_\_\_ .۱

\_\_\_\_\_ .۲

\_\_\_\_\_ .۳

\_\_\_\_\_ .۴

موانع سر راه :

\_\_\_\_\_ .۱

\_\_\_\_\_ .۲

\_\_\_\_\_ .۳

\_\_\_\_\_ .۴

\_\_\_\_\_ .۵

چاره برای موانع :

\_\_\_\_\_ .۱

\_\_\_\_\_ .۲

\_\_\_\_\_ .۳

\_\_\_\_\_ .۴

\_\_\_\_\_ .۵

۹. احساسی

حذف شماره : \_\_\_\_\_

طریق اجرای آن :

\_\_\_\_\_ .۱

\_\_\_\_\_ .۲

\_\_\_\_\_ .۳

\_\_\_\_\_ .۴

موانع سر راه :

\_\_\_\_\_ .۱

\_\_\_\_\_ .۲

\_\_\_\_\_ .۳

\_\_\_\_\_ .۴

\_\_\_\_\_ .۵

چاره برای موانع :

\_\_\_\_\_ .۱

\_\_\_\_\_ .۲

\_\_\_\_\_ .۳

\_\_\_\_\_ .۴

\_\_\_\_\_ .۵

ساعت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
6							
6:30							
7							
7:30							
8							
8:30							
9							
9:30							
10							
10:30							
11							
11:30							
12							
1							
1:30							
2							
2:30							
3							
3:30							
4							
4:30							
5							
5:30							
6							
6:30							
7							
7:30							
8							
8:30							
9							
9:30							
10							
10:30							
11							