

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

IN THE NAME OF

GOD

“His Name Shall Be Revered”

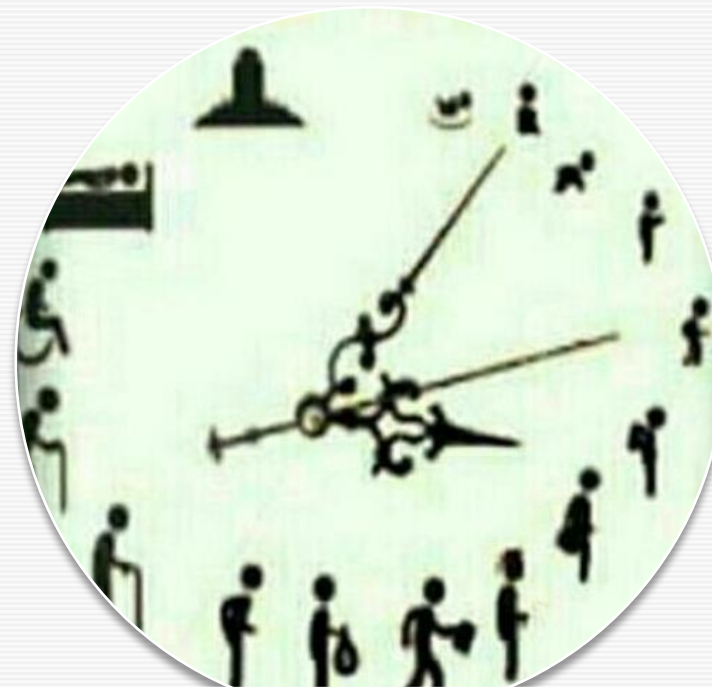
به نام خداوند بخشنده مهربان

ام





دستجات اسلامي حوزه علميه قم
عاونت فرسهي و تبليغي



۲

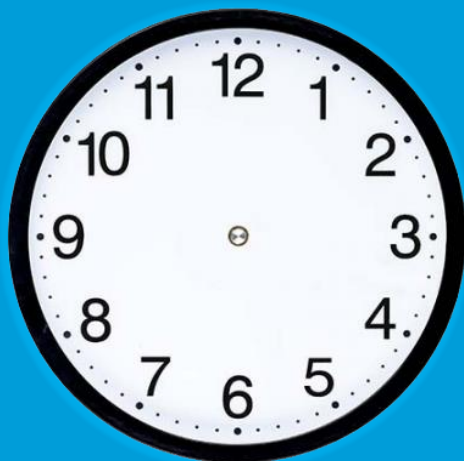
دسته: مهارتهای زندگی - آداب اسلامی

۱

موضوع: مدیریت زمان و برنامه ریزی

هدف

تبيين رابطه بين موفقیت با مدیریت زمان و برنامه ریزی



سفر قطبی



سیر در سنامه

❖ اهمیت امید به زندگی

❖ سن امید به زندگی در کشور ما

❖ عمر مفید - آمار عمر مفید در کشورهای مختلف

❖ عمرمان را چگونه می گذرانیم؟

❖ چگونه برخی عمرهایی بابرکت دارند؟

❖ قوانین طلایی رسیدن به موفقیت





روش تدیس

توضیحی - فعال (پرسش و پاسخ؛ مسابقه؛ شعر؛ داستان و قصه گویی)

فرصت زندگی

قطب



قطب منطقه ای در کره زمین است که به علت تابش کم و ضعیف بودن پرتوهای خورشیدی دمایی بسیار پایین دارد، تقریباً تمام منطقه قطبی پوشیده از برف و یخ است و همین مسأله رفت و آمد و زندگی در آن را غیر ممکن ساخته است، یخ‌های موجود در یخ‌سخت‌های قطب قدمت هزاران ساله دارند و به یخ‌های باستانی معروفند.



فرصت زندگی

قطب



دمای هوا در قطب به منفی ۳۴ در قطب شمال و منفی ۵۰ درجه سانتیگراد در قطب جنوب می‌رسد، در این دما آب و بسیاری از مایعات یخ می‌بندند حتی **بخار** دهان انسان در اطراف دهان یخ می‌بندد، برای سفر به قطب با کشتی تا جایی که آب هنوز به صورت یخ‌پارچه یخ نبسته می‌روند و بعد از آن تنها وسیله حمل و نقل **سورت‌های** مخصوصی است که توسط ۴ تا ۶ سگ مخصوص و تیمی متشکل شده‌ای که توانایی زنده ماندن در سرمای شدید را دارند

مکن است.



کشیده می‌شوند و

سفری مرگبار به قطب شمال

در سال ۱۹۱۲ میلادی، ۳ دانشمند استرالیایی برای یک سفر تحقیقاتی به قطب شمال رفتند آن‌ها پایگاهی تحقیقی در یکی دو کیلومتری محل توقف کشتی احداث کرده و آماده سفر به مدار صفر قطبی شدند، در راه بازگشت در توفانی سخت گرفتار شده و یکی از آن‌ها همراه با سورتمه و تجهیزات و ذخیره غذایی‌شان به درون یک شکاف یخی سقوط کرد و جان داد. برای بازگشت به پایگاه، دو دانشمند باقیمانده مجبور بودند بیابانی یخ زده به طول ۵۰۰ کیلومتر را با **پای پیاده** و با آذوقه‌ی بسیار کمی که در کوله پشتی‌هایشان برایشان باقی مانده بود پیمایند، برای راه رفتن در سرمای شدید روی برف و یخ باید کفش‌های مخصوصی داشت که حرکت را کند و راه رفتن را دشوار می‌کند.

سفری مرگبار به قطب شمال

یکی از آن‌ها بعد از چند روز پیاده روی به دلیل گرسنگی و خستگی شدید امیدش را از دست داد، با صدای بی‌رمقی تکرار می‌کرد که ممکن نیست **دوباره به خانه برگردیم**، هرچه دوست همراهش تلاش کرد نتوانست او را وادار به حرکت کند، دوستش با فریادهای بلند و سیلی‌های مکرر می‌خواست کاری کند که نتواند بخوابد ولی بالاخره خواب چشمان او را ربود و کم شدن گردش خون در سرمای شدید موجب شد کم‌کم تمام بدنش حتی خون درون رگ‌هایش یخ بزند، حالا از تیم سه نفره فقط **یک نفر** مانده بود تنها و بدون تجهیزات با پای پیاده در سرزمین قطبی، انگشتان او یخ زده بود و قسمتهایی از بدنش دچار جراحت و خونریزی شده بود، تنها چیزی که او را وادار به حرکت می‌کرد **امید** بود، امید به زندگی.

سفری مرگبار به قطب شمال

او پس از چند روز پیاده روی به پایگاه رسید، ولیکن هرگز خوشحال نشد چون خبر بسیار بدی در انتظارش بود. کشتی‌ای که منتظر آن‌ها بود و قرار بود آن‌ها را با خود به استرالیا بازگرداند، با توجه به تاخیر چندین روزه آن جا را ترک کرده بود و او چاره‌ای نداشت جز انتظار و مبارزه با سرما به مدت **۱۰ ماه** دیگر که کشتی تحقیقی دومرتبه باز گردد. تنها چیزی که داگلاس ماوسون را به حرکت کردن و تلاش وامی‌داشت **امید به زندگی** بود.



امید به زندگی

امید به زندگی یک شاخص آماری می‌باشد که نشان دهنده مقدار زمانی است که یک شخص امید دارد زنده بماند، بنابراین برای زنده ماندنش تلاش می‌کند. کسی که امید زیادی به زنده ماندن ندارد، انگیزه خودش را برای تلاش و کوشش از دست می‌دهد.



چقدر؟

امید به زندگی یکی از شاخص‌های **سنجش پیشرفت** و عقب ماندگی کشورهاست و آن قدر اهمیت دارد که همه ساله توسط سازمان بهداشت جهانی محاسبه و منتشر می‌شود و نشان می‌دهد متوسط طول عمر افراد در جوامع مختلف چگونه است.

از مقدار **تلاش** و **کوششی** که دارید می‌توان فهمید چقدر امید به زندگی دارید.



لا اله الا الله



لا اله الا الله

به نظر شما سن امید به زندگی در کشور ما چند سال است؟



بحث و گفتگو

راهنما
دقت کنید



سن امید به زندگی در کشورهای مختلف از حدود ۴۰ سال تا ۸۰ سال است.

سن امید به زندگی در کشورهای همسایه و منطقه ما این گونه است:

عراق: ۴۶/۶۹ سال؛ روسیه ۵۹/۷۱ سال، ترکیه: ۷۶/۷۵ سال

حدود ۵۰ سال پیش یعنی سال ۱۹۶۶ میلادی امید به زندگی در ایران

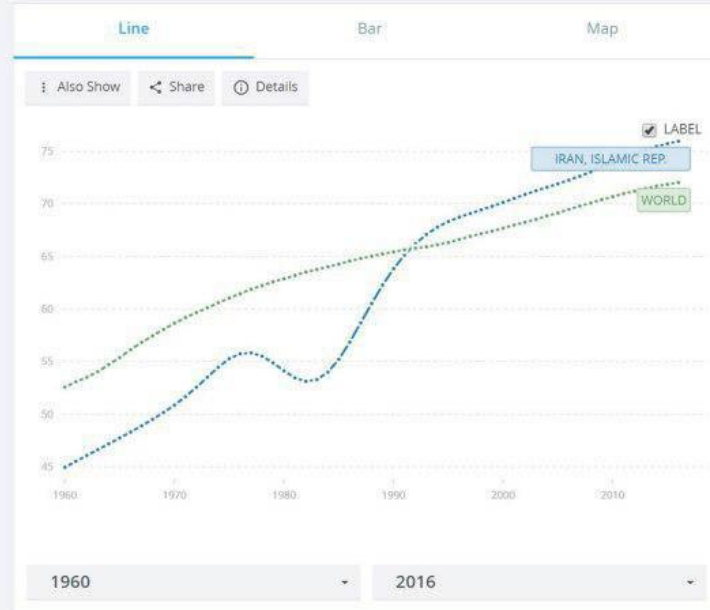
۴۷/۵۲ سال بوده است.



Life expectancy at birth, total (years)

(1) United Nations Population Division. World Population Prospects: 2017 Revision, or derived from male and female life expectancy at birth from sources such as: (2) Census reports and other statistical publications from national statistical offices, (3) Eurostat: Demographic Statistics, (4) United Nations Statistical Division. Population and Vital Statistics Reprot (various years), (5) U.S. Census Bureau: International Database, and (6) Secretariat of the Pacific Community: Statistics and Demography Programme.

License : CC BY-4.0



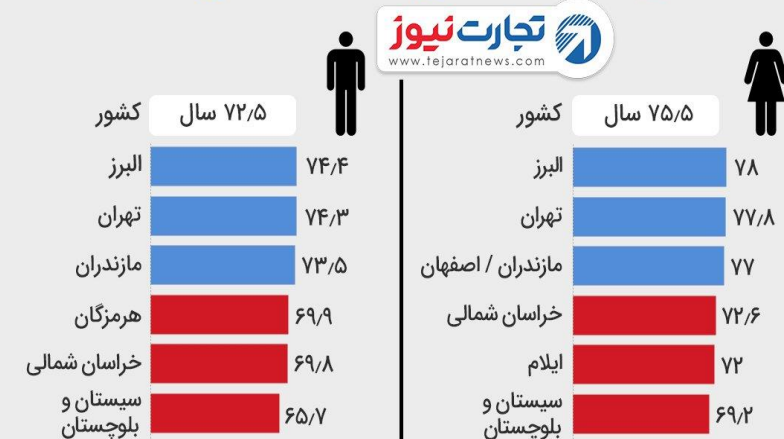
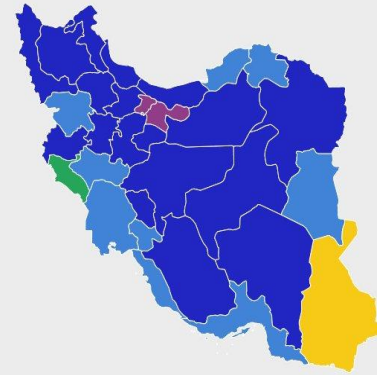
- امید به زندگی ایران در سال ۱۹۶۰: ۴۵ سال
- امید به زندگی ایران در سال ۲۰۱۶: ۷۶ سال
- ایران رتبه هفتم رشد امید به زندگی از ۱۹۶۰ تا ۲۰۱۷

امید به زندگی در کدام استان‌های کشور بیشتر است؟



امید به زندگی مردان

امید به زندگی زنان



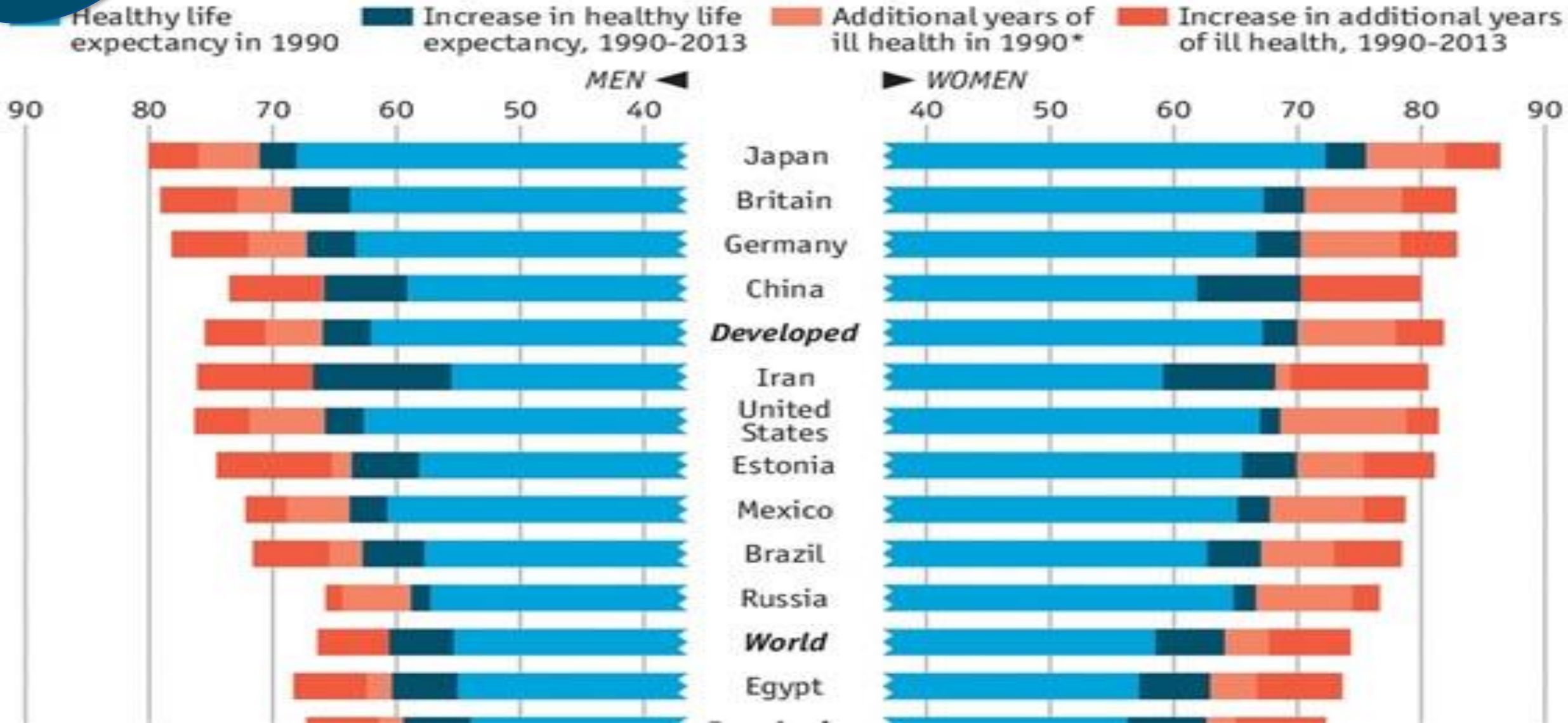
کمترین بیشترین





Life expectancy at birth

(Selected countries ranked by average healthy life expectancy in 2013)





قطعا امید به زندگی یکی از مولفه‌های بسیار مهم پیشرفت کشورها به شمار می‌آید، اما آیا اینکه امید به زندگی که در کشور من بالا رفته و سیر صعودی دارد معنایش این است که من در زندگی موفق هستم؟ آیا خوشبختی من را تضمین خواهد کرد؟

برای رسیدن به موفقیت یک مولفه دیگر وجود دارد که تاثیرش خیلی بیشتر از امید به زندگی هست، و اتفاقا به دست خود ما هست، یعنی کم و زیاد بودنش دست خودمان است، به خلاف امید به زندگی که بیشتر بهداشت و سلامت عمومی و آموزش و بیمه و عوامل حاکمیتی بر آن تاثیر می‌گذارند.



بحث
گفتگو

برای این که به کلمه مورد نظر برسیم باید جدول زیر را حل کنیم، پس با دقت تمام پاسخ صحیح بدهید
تا بتوانیم رمز جدول را پیدا کنیم.

		*								۱
										۲
				*						۳
				*						۴
		*								۵
			*							۶
					*					۷



سؤال ۱

در سوره عصر همراه با ایمان برای سعادت انسان لازم شمرده شده است. به معنای بدی که در سوره ناس از آن به خدا پناه برده شده است.

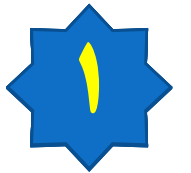




سؤال ۲

۲. مسجدی که به دستور امام زمان عجل الله در نزدیکی قم ساخته شده است؟

م س ج د ج م ک ر ا ن



مسجد جمکران



سؤال ۳

۳. ماه خدا - پیامبری که در گهواره سخن گفت.

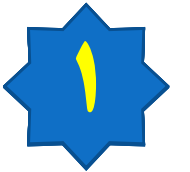
ی	س	ی	ع	*	ن	ا	ض	م	ر	۳
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---



عیسی



رمضان





۴. نمازش شکسته است. از گناهان کبیره که با زبان انجام می‌شود و کلید همه گناهان گفته شده

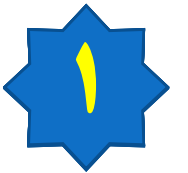
م س ا ف ر * د ر و غ



دروغ



مسافر





سؤال ۵

۵. به معنای ایثار و از خود گذشتگی - قلب قرآن

س	ی	*	ی	ر	ا	ک	ا	د	ف	۵
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---



یس



فداکاری





سؤال ۶

۶. مقداری که باید خمس داد چقدر است. به فرموده امیرالمومنین هر روزی که در آن گناه نشود است.

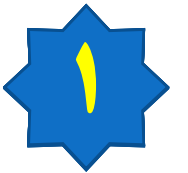
د	ی	ع	*	م	ج	ن	پ	ک	ی	۶
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---



عید



یک پنجم $\frac{1}{5}$





سؤال ۷

۷. سرقت - سوره ای از قرآن که نام یکی از اصول دین است.

د ی ح و ت * ی د ز د ۷



توحید



دزدی





یک کلمه دیگر در جدول نهفته شده است، ردیف اول عمودی از راست، احسنت!

ر	ش	*	ح	ل	ا	ص	ل	م	ع	۱	۱
ن	ا	ر	ک	م	ج	د	ج	س	م	۲	۲
ی	س	ی	ع	*	ن	ا	ض	م	ر	۳	۳
غ	و	ر	د	*	ر	ف	ا	س	م	۴	۴
س	ی	*	ی	ر	ا	ک	ا	د	ف	۵	۵
د	ی	ع	*	م	ج	ن	پ	ک	ی	۶	۶
د	ی	ح	و	ت	*	ی	د	ز	د	۷	۷

عمر مفید

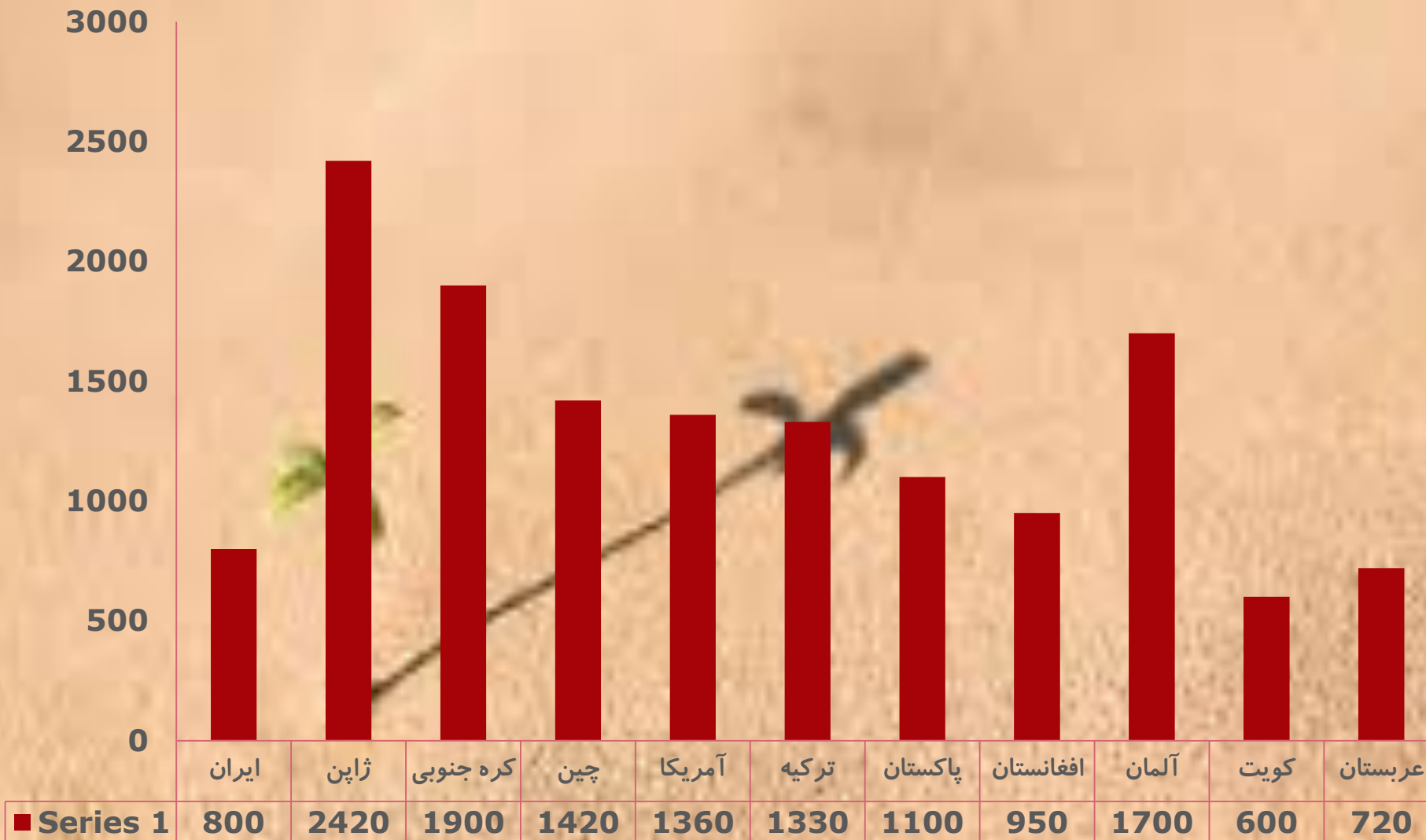
عمر مفید یعنی مقداری از عمر که از آن به صورت مفید استفاده می‌شود و به اصطلاح هدر داده نمی‌شود، همان طور که گفته شد بالا رفتن یا پایین آمدن سن امید به زندگی خیلی دست ما نیست، ولی عمر مفید کاملاً شخصی هست، یعنی کم یا زیاد بودنش دست خودمان هست، پس شما می‌توانی در کشوری که بالاترین سن امید به زندگی را دارد زندگی کنی و کمترین عمر مفید را دارا باشی و بالعکس

برای پیدا کردن و محاسبه کردن مقدار متوسط عمر مفید یکی از مهمترین مواردی که می‌تواند مورد بررسی قرار بگیرد **ساعات** کار مفید هست،

حالا به نظر شما ساعات کار مفید ما در ایران چند سال است؟



ساعت کار مفید (سالانه)



شخصی وارد شهری شد که با سایر شهرها تفاوت بسیاری داشت، بسیار پر رونق و منظم و مرتب، همه سرشان به کار خودشان بود و خبری از علافی و بیکار گشتن جوانها نبود. از نانوا گرفته تا طبیب، از مکتب خانه تا تجارت خانه، حتی باغها و زمین های کشاورزی و در و دیوار شهر جور دیگری بودند، گویی همه چیز زیباتر و بهتر از جاهای دیگر بود، گذر مرد به قبرستان افتاد و تعجبش دوچندان شد، چرا که روی هر سنگ قبر را که می خواند سن افراد چهارسال و پنج سال و هفت سال نوشته شده بود، خیلی گشت تا قبری پیدا کند که صاحب قبر بیشتر از ۷ الی ۸ سال سن داشته باشد ولی چیزی پیدا نکرد، با خود گفت حتما بیماری و یا حادثه ای اتفاق افتاده و همه ی بچه های روستا به رحمت خدا رفته اند، این سوال در ذهنش بود که چشمش به یکی از اهالی افتاد و از او پرسید ماجرا چیست؟ مرد پاسخ داد: ما رسمی داریم که هنگام مرگ افراد، عمر مفید شخص را حساب می کنیم و روی سنگ قبرش می نویسیم تا عبرتی باشد برای دیگران، که درازی عمر ۶۰ الی ۷۰ ساله آنها را نفریبید، بلکه بدانند به صورت مفید چقدر فرصت دارند، به همین خاطر است که افراد در کارهای و برنامه هایشان جدی تر و کوشاتر هستند.

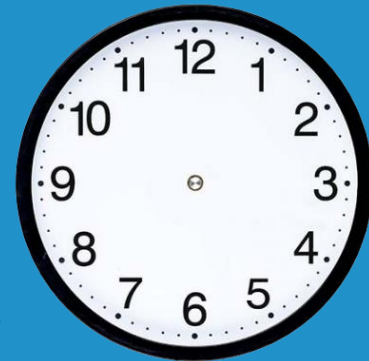
حکایتی از عمر مفید





تا به حال فکر کردید عمر مفید شما چقدر هست؟

بتر است ابتدا ببینیم به طور کلی عمرمان را داریم چطور می گذرانیم؟ عمر مفید شما چقدر است؟



بیا بید با هم حساب کنیم. انسانی را تصور کنید که ۷۲ سال می‌خواهد از خداوند عمر بگیرد (یک شبانه روز ۲۴ ساعت است،

سال را انتخاب کردیم تا بتوانیم خیلی راحت مقدار ساعتی از شبانه روز را که به کاری مشغول هستیم در مدت ۷۲ سال محاسبه کنیم؛ اگر از پاور پوینت استفاده نمی‌کنید حتما مستطیلی ۸ در ۹ با ۷۲ خانه رسم کنید و مواردی که محاسبه می‌شود را روی آن نشان دهید، هاشور بزنید و کنارش

بنویسید)



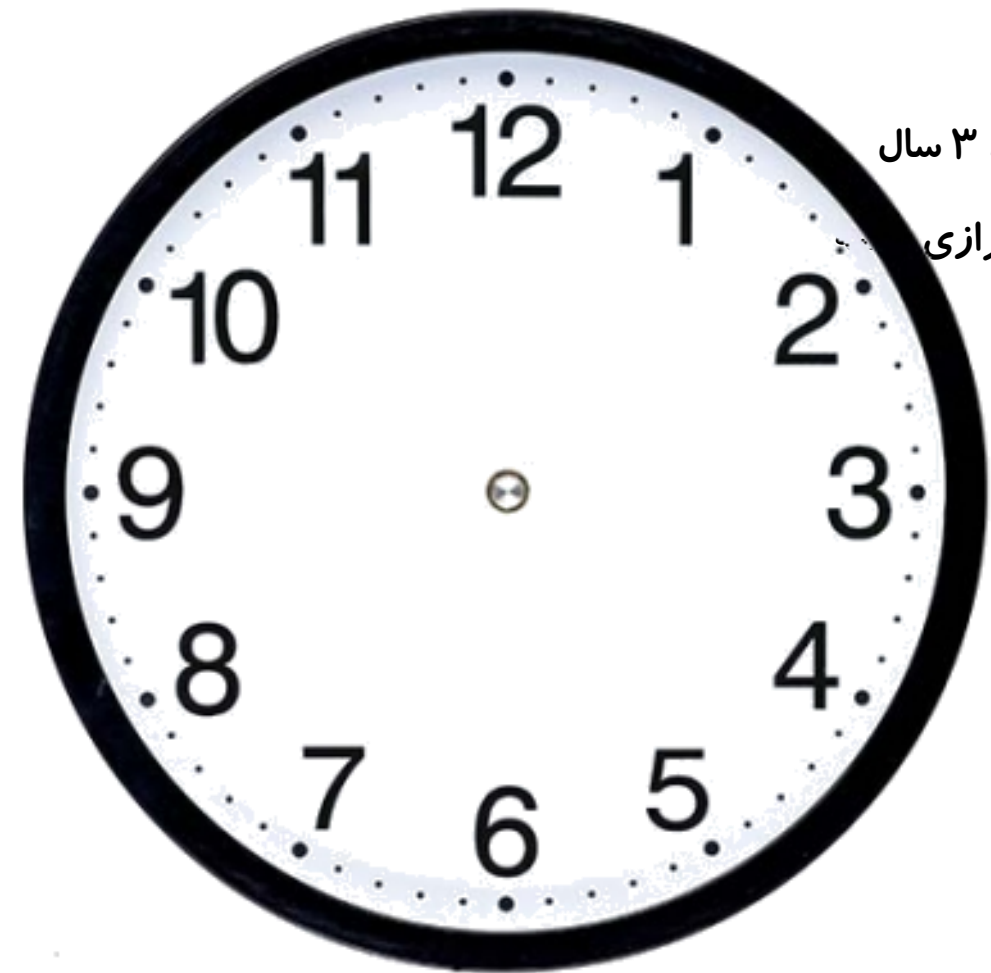
راه‌نما
دقت کنید



بیا یاد با هم حساب کنیم انسانی را تصور کنید که ۷۲ سال می‌خواهد از خداوند عمر بگیرد (یک شبانه روز ۲۴ ساعت است، ۷۲ سال را انتخاب کردیم تا بتوانیم خیلی راحت مقدار ساعتی از شبانه روز را که به کاری مشغول هستیم در مدت ۷۲ سال محاسبه کنیم؛ اگر از پاور پوینت استفاده نمی‌کنید حتماً مستطیلی

۷۲ خانه رسم کنید و مواردی که محاسبه می‌شود را روی اون نشان داده، حاشور بزیند و کنارش بنویسید)

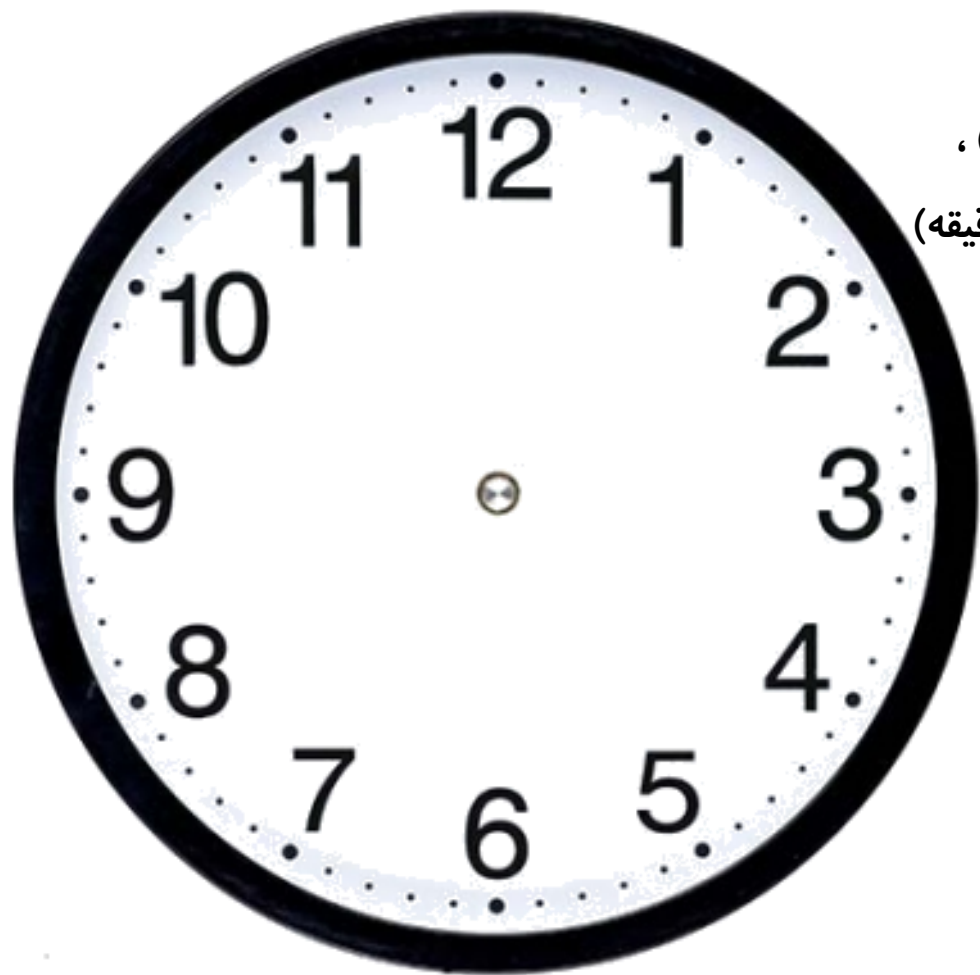
اگر یک ساعت برای ورزش و یا تفریح و گردش و بودن با دوستان سپری کنیم در ۷۲ سال می‌شود، ۳ سال تا اینجا همه به خوردن و خوابیدن و سرگرمی و تفریح به سر شد، به قول حافظ شیرازی بی‌حاصلی و بی‌خبری بود!



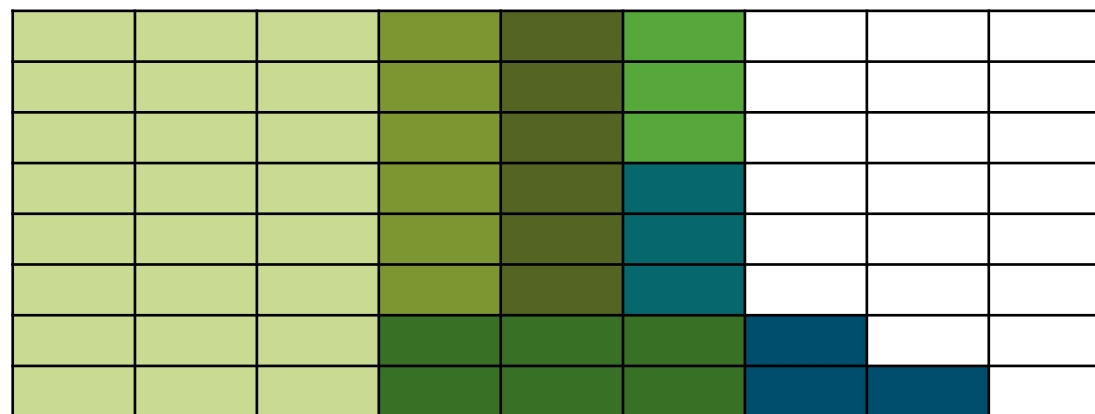


بیا یاد با هم حساب کنیم انسانی را تصور کنید که ۷۲ سال می‌خواهد از خداوند عمر بگیرد (یک شبانه روز ۲۴ ساعت است، ۷۲ سال را انتخاب کردیم تا بتوانیم خیلی راحت مقدار ساعتی از شبانه روز را که به کاری مشغول هستیم در مدت ۷۲ سال محاسبه کنیم؛ اگر از پاور پوینت استفاده نمی‌کنید حتما مستطیلی

۷۲ خانه رسم کنید و مواردی که محاسبه می‌شود را روی اون نشان داده، حاشور بزیند و کنارش بنویسید)



اگر حدود یک ساعت در شبانه روز به نظافت شخصی اختصاص بدهیم؛ سرویس بهداشتی (۱۵ دقیقه)، حمام (۱۵ دقیقه) و مسواک زدن (۵ دقیقه)، شانه کردن مو (۵ دقیقه) شستشوی جوراب و لباس (۱۰ دقیقه) و پوشیدن لباس و کفش (۱۰ دقیقه) اختصاص بدهیم، در طول ۷۲ سال عمر می‌شود: **۳** سال





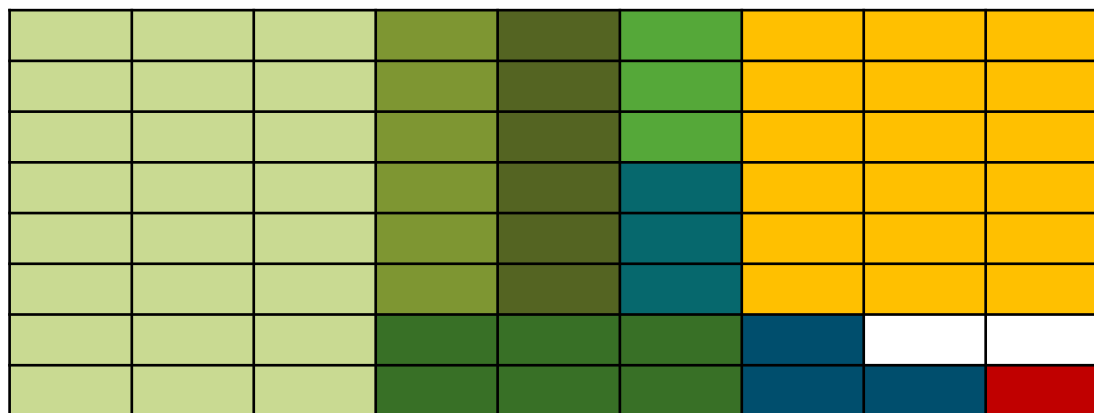
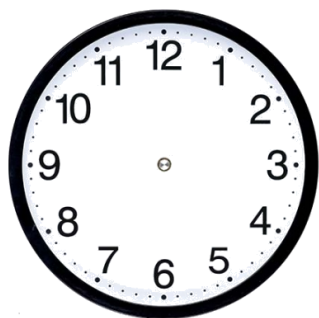
واقعا رویمان می‌شود وقتی فردای قیامت پرونده اعمالمان
دستمان است و همه اعمالمان آشکار می‌شوند، این جدول را
نشونمان بدهند و بگویند بچه مسلمون، تو که این همه ادعایت
می‌شد و منت سر خدا می‌گذاشتی فقط همین قدر وقت برای
خدا گذاشتی!

خوب اینها همه کارهایی بود که با یک مقدار بالا و پایین تقریبا همه انسانها به صورت مشترک در طول روز انجام می دهند، یعنی در طول ۷۲

سال، ۷۰ سال عمرمان صرف همین کارها می شود و فقط ۲ سال دیگر وقت داریم؛ وای خدای من چقدر کم وقت داریم!

اگر بخواهیم نسبت زمانی ۲ سال در طول روز را به دست بیاوریم در طول روز می شود حدود ۴۰ دقیقه از ۲۴ ساعت، که این ۴۰ دقیقه ها را

می توانیم اختصاص بدهیم برای مطالعه کردن، برای کارهای خیر و خدایسندانه، برای احسان به والدین و....





برنامه های روزانه بیل گیتس بزرگترین سهامدار مایکروسافت و یکی از ثروتمند

ترین مردان جهان را وقتی نگاه می کنید می بینید،



Microsoft

برنامه هایش را بر اساس دقیقه تنظیم می کند. مثلا از ساعت

۷:۱۲ دقیقه تا ۷:۱۸ دقیقه صبحانه از ۷:۱۸ دقیقه تا ۷:۳۳ دقیقه

حاضر شدن برای رفتن به محل کار از ساعت ۷:۳۳ تا ۷:۵۶

مسیر رسیدن به دفتر کار، ساعت ۷:۵۶ تا ۸:۱۴ ملاقات با



بعضی‌ها چه عمر پر برکتی دارند، مثلا علامه حلی **۱۲۰ کتاب** نوشته که برخی کتاب‌ها چندین جلد دارند، برخی از علما و بزرگان تصریح کرده اند که اگر نوشته های ایشان را بر روزهای عمرشان تقسیم کنیم، باید هر روز **۱۰۰۰ خط** نوشته باشند.

اگر پرسیم چطور توانسته این همه کار را در طول عمرش انجام بدهد همه شما جواب خواهید داد که او از تلویزیون و گوشی استفاده نمی‌کرده و از عمرش درست استفاده کرده و اتفاقا تفاوت انسان‌های موفق با سایر افراد در همین است، بعضی‌ها از **فرصت عمرشان** درست استفاده می‌کنند و سعی می‌کنند، زمانشان را در راستای رسیدن به اهدافشان **مدیریت** کنند،

مثلا اگر هدفشان پیشرفت و موفقیت تحصیلی است و دنبال آن هستند که در کنکور رتبه‌ای خوب بیاورند، سعی می‌کنند از این زمان ۴۰ دقیقه خوب استفاده کنند، از پنج شنبه و جمعه‌ها خوب استفاده کنند و حتی خودشان بدون اینکه کسی به آنان بگویند، از ساعت استفاده از گوشی و تلویزیون کم می‌کنند و به مطالعه اختصاص می‌دهند، مقداری به خودشان سخت می‌گیرند و سختی می‌کشند و از برخی لذت‌های زودگذر می‌گذرند تا به لذت‌های واقعی برسند، لذت کسب موفقیت آن هم مثلا رتبه برتر کنکور، اتفاقا وقتی از کسانی که در کنکور رتبه یک رقمی آوردند می‌پرسید، می‌بینید به همین سادگی و فقط با مدیریت زمان توانسته اند به موفقیت برسند والا نه یک چشم بیشتر از من دارند و نه یک گوش،



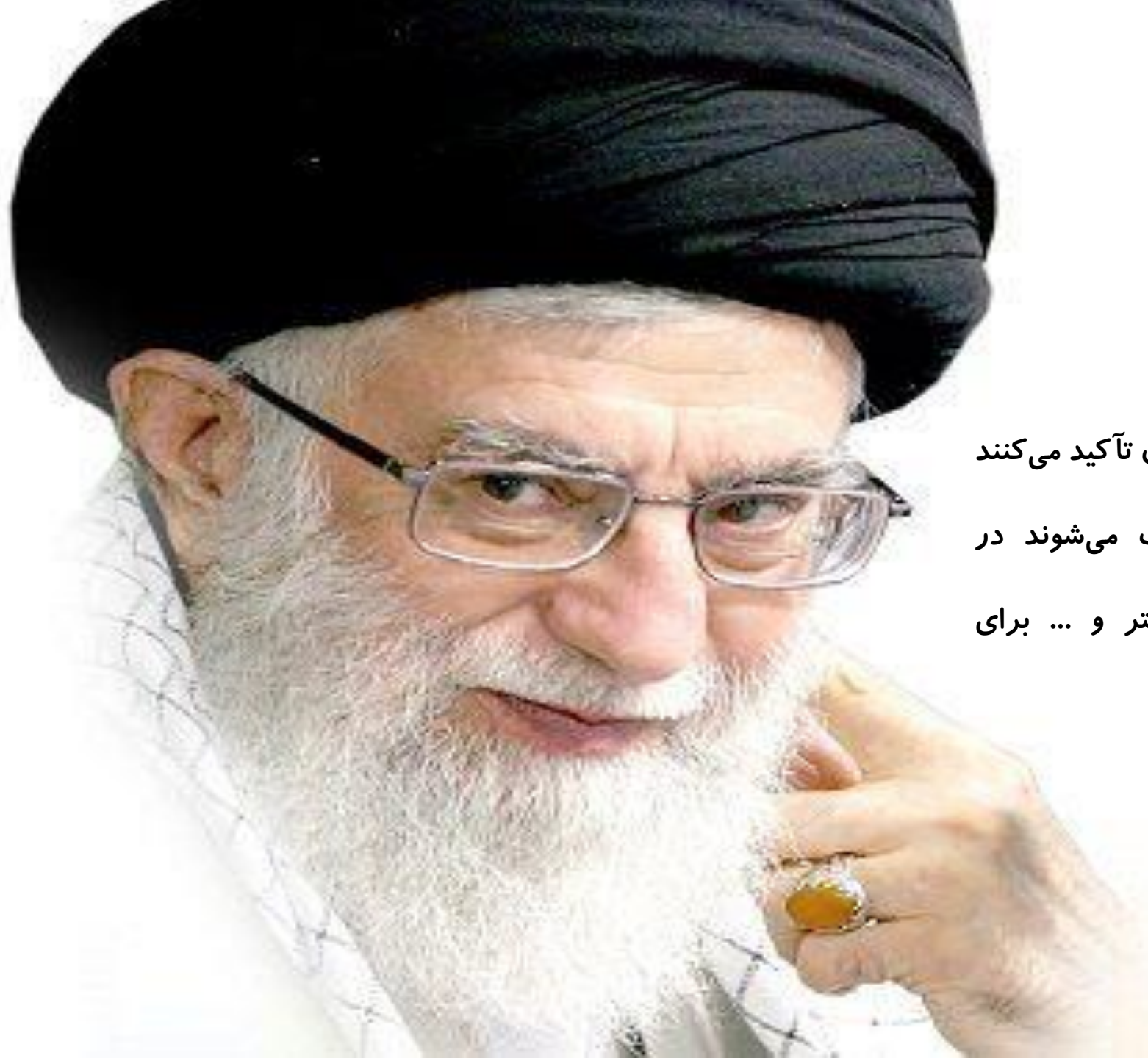
بعضی از بزرگان سعی می‌کردند هیچ جزئی از عمرشان تلف نشود، پروفیسور حسابی در سن ۶۰ سالگی تصمیم گرفت زبان آلمانی یاد بگیرد، و برنامه ریزی کرد هر شب نیم ساعت قبل خواب این کار را انجام داد.



حاج آقای قرائتی می‌گفتند کتابی هست به اسم ۵ دقیقه های قبل غذا که در مقدمه نویسنده نوشته هرگاه همسر مرا برای غذا خوردن فرا می‌خواند از زمان نشستن بر روی میز تا آماده شدن غذا بر روی میز ناهار خوری حدود ۵ دقیقه طول می‌کشید. پس از مدتی تصمیم گرفتم از این پنج دقیقه ها استفاده کنم و هرچه می‌دانم بر روی کاغذ بنویسم.



آیت الله خزعلی قرآن و نهج البلاغه را در اتوبوس حفظ کرد.



مقام معظم رهبری به جوانان و نوجوانان تأکید می‌کنند
که از دقیقه‌هایی که به راحتی تلف می‌شوند در
اتوبوس، یا تاکسی یا در مطب دکتر و ... برای
مطالعه‌ی کتاب استفاده کنید.



مشهور است که حضرت امام خمینی رحمت الله علیه
آنقدر منظم بود و توجه به وقت داشت که اطرافیان
امام ساعتشان را با آمد و شد امام تنظیم می کردند.



قوانین طلایی موفقیت

۱. بدون زحمت و سختی کشیدن موفقیت حاصل نمی‌شود. بقول شاعر: نابرده رنج گنج میسر نمی‌شود. مزد آن گرفت جان برادر که کار کرد)

۲. بدون چشم پوشی از لذت‌های زودگذر لذت واقعی به دست نمی‌آید.



برای جلسه بعد شما برای خودتان یکی از این
جدولها را درست کنید و برآورد کنید ببینید چقدر از
این کارها و وقت‌هایی که می‌گذارید مفید هست و
چقدر غیر مفید، و پیشنهادات خودتان را برای استفاده
درست از وقت‌تان را بنویسید.

اللَّهُمَّ ارْفَعْنِي فِي أَعْلَى دَرَجَاتٍ وَّ أَعِنِّي بِعَزْمِ الْإِرَادَةِ

خدایا جدیت در کار و غیرت در عمل عطا کن!

خدایا به ما عزم و اراده محکم عطا کن!

خدایا کمک کن با عزم و اراده جدی بتوانیم دین تو را یاری کنیم و سربازان خوبی برای حضرت حجت باشیم!



دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم
واحد فرهنگی و تبلیغی

به امید دیدار

معاونت فرهنگی و تبلیغی، اداره کل امور تبلیغی، گروه تأمین منابع

قم، چهار راه شهدا، تلفن: ۰۲۵-۳۷۱۱۶۰

www.balagh.ir-tabligh@dte.ir