

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

IN THE NAME OF

GOD

“His Name Shall Be Revered”

به نام خداوند بخشنده مهربان

ام





دشمنان اسلامي حوزه علميه قم
عاونت فرسهي و بيلغی



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



❖ ارزش عمر

❖ وقتی ارزش عمرمان را می فهمیم که آن را از دست بدهیم

❖ عمر بزرگترین سرمایه و گنجینه انسان است

❖ طی شد این عمر تو دانی به چه سان؟

❖ خسران واقعی از دست دادن عمر بدون فایده است

❖ معنای سوره عصر

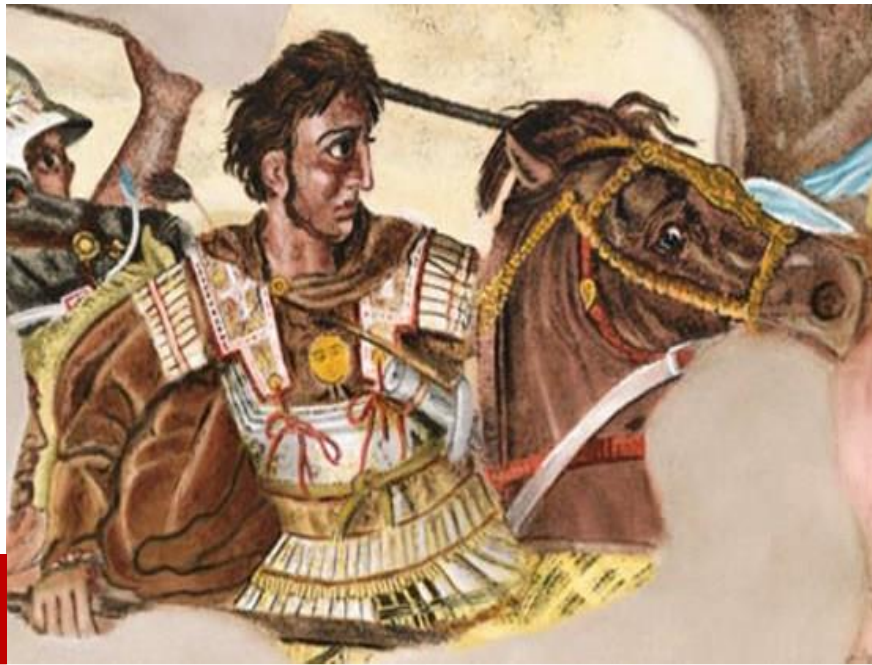


روش تدیس

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

ارزش عمر

اسکندر مقدونی پادشاه یونانی بود که توانست یکی از بزرگترین امپراتوری‌های دنیا را به وجود بیاورد، او برای به وجود آوردن امپراتوری بزرگش جنگ‌های متعددی انجام داد که در همگی آنها پیروز شد، حتی در چند مرحله به ایران حمله کرد و سرانجام داریوش سوم پادشاه هخامنشی را شکست داد و ایران را تصرف کرد.



اسکندر مقدونی



داریوش سوم

یکی از دانشمندان و فلاسفه هندی است در یکی از کتابهای خودش حکایتی از اسکندر مقدونی چنین نقل کرده ، «**اسکندر** مقدونی در اواخر عمرش به بیماری سختی گرفتار شد، بهترین پزشکان برای مداوای او حاضر شدند، ولی از او قطع امید کردند. اسکندر آرزو داشت که فقط **یک روز** دیگر زنده بماند تا بتواند مادرش را ببیند.



او نیازمند بیست و چهار ساعت زمان بود تا بتواند فاصله‌ای را که سفر، میان او و مادرش ایجاد کرده بود، از بین ببرد و به نزد او بازگردد به ویژه اینکه به مادرش قول داده بود، هنگامی که تمام دنیا را تصرف کرد، به پیش او بازگردد و همه جهان را به او هدیه کند. بنابراین، اسکندر از پزشکان خواست تا بیست و چهار ساعت مهلت برای او فراهم کنند و مرگش را به تأخیر بیندازند. پزشکان به وی پاسخ دادند که نمی‌توانند کاری برایش انجام دهند. اسکندر گفت: «**من حاضرم** **نیمی** از تمام پادشاهی خود را یعنی نیمی از دنیا را در ازای فقط بیست و چهار ساعت بدهم. آنها گفتند: «اگر همه دنیا را هم به ما بدهید، نمی‌توانیم کاری برایتان انجام دهیم. این کار غیرممکن است» در آن لحظه، اسکندر به بیهوده بودن تمامی تلاش‌ها و سختی کشیدن هایش پی برد و فهمید با آن که همه دنیا را در دست دارد قادر به خرید بیست و چهار ساعت وقت برای زندگی و دیدار مادرش نیست. او آن گاه دریافت که عمرش را چگونه به **بیهودگی** گذرانده است .

ارزش زمان

قدر و ارزش زمان و عمر را فقط کسی می‌فهمد که زمانی برایش نمانده باشد، همه شما تجربه شب امتحان را دارید وقتی که مثلا چند روز وقت داشتید تا آماده برای امتحان بشوید، این چند روز مثل باد گذشت و رسید به شب امتحان، شب امتحان رسید و هنوز چیزی از کتاب نخواندیم! آن وقت هست که آرزو می‌کنیم ای کاش کمی بیشتر وقت داشتیم، ای کاش وقتمان را هدر نداده بودیم، ای کاش این چند روزی که گذشت بیشتر مطالعه می‌کردیم و برنامه داشتیم که کتاب را تمام کنیم. منتها دیگر دیر شده، هرچی هم این ای کاش‌ها را بگوییم دیگر فایده‌ای خواهد داشت.





جای دیگر هم همه‌ی انسان‌ها این‌ای کاش را به زبان می‌آورند



ای کاشی...



خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «إِذَا جَاءَ أَحَدَهُمُ الْمَوْتُ قَالَ رَبِّ ارْجِعُونِ» هنگامی که لحظه مرگ فرا می‌رسد، یعنی وقتی دیگره فرصت عمر انسان تمام می‌شود، انسان‌ها از خداوند خواهش می‌کنند: پروردگارا ما را برگردان و به ما فرصت دوباره بده تا گذشته را جبران کنیم و بتوانیم عمل صالح انجام بدهیم **لَعَلِّي أَعْمَلُ صَالِحًا فِيمَا تَرَكْتُ**» خدایا فقط به اندازه انجام یک عمل صالح فرصت بده! ولی دیگر زمان به پایان رسیده است و همه چیز تمام شده، به آنان اجازه داده نمی‌شود چون به اندازه کافی زمان در اختیار داشتند و اگر فرصت دوباره هم به آنها داده بشود همان کاری را می‌کنند که تا به حال می‌کردند **كَلَّا إِنَّهَا كَلِمَةٌ هُوَ قَائِلُهَا**».



گنج

بچه ها کی دوست دارد یه گنج پیدا کند؟

می‌دانید که گنج‌ها هم در ارزش با هم متفاوتند، گاهی گنجی هست مثلا ۱۰۰ سکه‌ی طلای قدیمی، وقتی دیگر گنجی دیگر هست با ۱۰۰۰ سکه‌ی نقره قدیمی،

اما بعضی گنج‌ها هستند که ارزششان آن قدر زیاد هست که اصلا نمی‌شود قیمت روی آنان گذاشت، می‌خواهید یکی از آن گنج‌ها را به شما معرفی کنم؟

از حضرت امیرالمؤمنین علیه‌السلام نقل شده که فرمود: «عُمْرُ الْمَرْءِ لَاقِيْمَةٌ لَهُ» عمر انسان (آن قدر گرانبها است که) به هیچ قیمتی قابل ارزیابی نیست.



عمر

ما یک گنج بسیار ارزشمند داریم، ارزشمندتر از یک ساک پر از پول، ارزشمندتر از یک ساک پر از طلا، همه ضرب المثل وقت طلاست را شنیدیم ولی خیلی راحت ساعت‌ها و روزها و هفته‌های عمرمان را که ارزشمندتر از طلا است را بدون فایده تلف می‌کنیم، امام علی علیه السلام در نهج البلاغه می‌فرماید: ای مردم از خدا بترسید، هیچ کس بیهوده آفریده نشده تا به بازی پردازد، و او را به حال خود رها نکرده‌ایم تا خود را سرگرم کارهای بی ارزش نماید، ولی متأسفانه خیلی راحت ما سرگرم کارهای بی ارزش و بی فایده هستیم.

به طور کلی ساعت کار مفید ما یک چهارم متوسط جهانی است در حالی که ساعات اشتغال به کارمان پنج برابر متوسط جهانی است.

می‌دانید یعنی چی؟ یعنی ما ۲۰ برابر متوسط جهانی داریم وقتمان را هدر می‌دهیم؟

۲۰ برابر متوسط جهانی داریم عمرمان را تلف می‌کنیم.

اتفاقا اتلاف عمر یکی از موارد بسیار مهم اسراف به حساب می‌آید، چون در واقع ما داریم سرمایه خودمان را هدر می‌دهیم،





خداوند متعال هر انسانی را با یک سرمایه‌مان بسیار ارزشمند آفریده، سرمایه‌ای به نام عمر، اتفاقاً اینجا هم مثل مابقی موارد اسراف که مثال زدیم ساعت‌ها و ثانیه‌ها در نظرمون کم اهمیت و بی ارزش می‌آید فلذا خیلی راحت آنها را هدر می‌دهیم، اتفاقاً بیشترین چیزی که هر روز و شب هدر می‌دهیم ثانیه‌های عمرمان هست. سه ماه تعطیلات تابستان را بدون اینکه کاری یاد بگیریم، **علم یا مهارتی** بیاموزیم، یا سرمایه‌ای به دست بیاوریم هدر می‌دهیم، و فرصتها مثل ابرها با سرعت می‌گذرند .



به قول سعدی شیرین سخن

صاحباً عمر عزیزست غنیمت دارش گوی خیری که توانی ببر از میدانش



غفلت

طی شد این عمر تو دانی به چه سان؟ **پوچ و بس تند چنان باد دمان**؛ همه تقصیر من است این؛ **و خودم می دانم**؛ که نکردم فکری؛ **که تأمل نمودم روزی**؛ ساعتی یا آنی؛ **که چه سان می گذرد عمر گران**؟ کودکی رفت به بازی، به فراغت، به نشاط؛ **فارغ از نیک و بد و مرگ و حیات**؛ همه گفتند: کنون تا بچه است بگذارید بخندد شادان؛ **که پس از این دگرش فرصت خندیدن نیست**؛ بایدش نالیدن؛ **من نپرسیدم هیچ که پس از این ز چه رو نتوان خندیدن**؟ **من نپرسیدم هیچ که پس از این ز چه رو بایدم نالیدن**؟



غفلت

نوجوانی سپری گشت به بازی، به فراغت، به نشاط؛ فارغ از نیک و بد و مرگ و حیات؛ بعد از آن باز نفهمیدم من، که چه سان عمر گذشت؟ **لیک گفتند همه که جوان است هنوز؛ بگذارید جوانی بکند؛ بهره از عمر برَد کامروایی بکند؛ بگذارید که خوش باشد و مست؛ بعد از این باز ورا عمری هست؛** یک نفر بانگ بر آورد که او از هم اکنون باید فکر آینده کند؛ **دیگری آوا داد:** که چو فردا بشود فکر فردا بکند.



غفلت

عمر بگذشت به بی حاصلی و مسخرگی؛ چه توانی که زکف دادم مفت؛ من نفهمیدم و کس نیز مرا هیچ نگفت؛

قدرت عهد شباب، می توانست مرا تا به خدا پیش برَد، لیک بیهوده تلف گشت جوانی؛ هیهات؛ آن کسانی که نمی دانستند زندگی یعنی چه رهنمایم بودند؛

عمرشان طی می گشت بیخود و بیهوده؛ و مرا می گفتند که چو آن ها باشم؛ که چو آنها دایم؛ فکر خوردن باشم، فکر گشتن باشم،



غفلت

من نفهمیدم و کس نیز مرا هیچ نگفت؛ ای صد افسوس که چون عمر گذشت معنی‌اش می فهمم؛ حال می پندارم هدف از زیستن این است رفیق: من شدم خلق که با عزمی جزم پای از بند هواها گسَلَم؛ گام در راه حقایق بنهم؛ با دلی آسوده؛ فارغ از شهوت و آرزو حسد و کینه و بخل؛ مملو از عشق و جوانمردی و زهد؛ در ره کشف حقایق کوشم؛ شربت جرأت و امید و شهامت نوشم؛ من شدم خلق که مثمر باشم، نه چنین زائد و بی جوش و خروش،

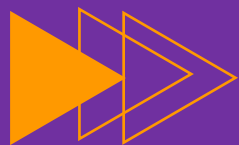
غفلت

ای صد افسوس که چون عمر گذشت معنی اش می فهمم؛ **کاین سه روز از عمرم به چه ترتیب گذشت:** کودکی بی حاصل، نوجوانی باطل، وقت پیری غافل.



مسابقه

راه‌نما
دقت کنید



گلی با پنج گلبرگ کشیده و پاسخ هر مورد را در یک گلبرگ می‌نویسیم، و بعد از نوشتن پاسخ تمام سوالات گفته می‌شود که رمز گلبرگ‌ها را پیدا کنید، رمز، حرف اول کلمه اول و حرف آخر کلمه دوم و به همین ترتیب کلمات بعدی است که در وسط گل نوشته می‌شود



سؤال ۱

شرط نجس شدن بدن یا لباس در هنگام تماس با نجاست چیست؟

سؤال ۲

کدام فروع دین اسلام به معنای پرداختن یک پنجم مازاد در آمد به فقرا و می باشد؟

سؤال ۳

کدام یک از واجبات و فروع دین اسلام است که پیامبر(ص) از جانب خداوند فرمود:
«این عمل برای من است و من پاداشش را می دهم، این عمل در ماه رمضان است» ؟

سؤال ۴

موسیقی حرام، فرشتگان به خانه ای که در آن پخش شود وارد نمی شوند؟

سؤال ۵

یکی از فروع دین اسلام که می تواند ما را از فحشا و منکر بازدارد؟



سؤال ۱

شرط نجس شدن بدن یا لباس در هنگام تماس با نجاست ؟

سؤال ۲

یکی از فروع دین اسلام به معنای پرداختن یک پنجم مازاد درآمد به فقرا و...؟

سؤال ۳

یکی از واجبات و فروع دین اسلام که پیامبر صلی الله فرمودند: «این عمل برای من است و من پاداشش را می‌دهم، این عمل در ماه رمضان است» ؟

سؤال ۴

کدام نوع موسیقی است که حرام است و فرشتگان به خانه ای که در آن پخش شود وارد نمی‌شوند؟

سؤال ۵

کدام فروع دین اسلام است که می‌تواند ما را از فحشا و منکر بازدارد؟



رمز، حرف اول کلمه اول و حرف آخر کلمه دوم

ف
خسران

سُورَةُ الْعَصْرِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا
الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

خداوند متعال در قرآن می‌فرماید: قطعا همه انسان‌ها در **خسران و ضرر و زیانند**، فخر رازی که یکی از مفسران قرآن است می‌گوید: من معنای این آیه شریفه را نمی‌فهمیدم تا وقتی که در بازار سرظهر در هوای گرم یخ فروشی را دیدم که یخ‌هایش داشت آب می‌شد و می‌گفت خسران، خسران.

یک وقت فروشنده می‌گوید ضرر کردم یعنی مثلا با ۱۰۰ هزار تومان جنسی را بخری تا در بازار ۱۲۰ هزار تومان بفروشی، که اگر کمتر از

۱۲۰ هزار تومان به دست بیاوری ضرر کرده‌ای

اما اگر اصل ۱۰۰ هزار تومانش هم که اصل سرمایه‌ات هست را از دست بدهی می‌گویند خسران کرده‌ای؛ خداوند در قرآن می‌فرماید: قطعا

انسان در حال خسران است یعنی چی؟ یعنی اصل سرمایه اش در حال از بین رفتن هست، هر لحظه و هر ثانیه که می‌گذرد، سرمایه اش کم

می‌شود، قطعا انسان در حال ضرر و زیان است مگر آن که از عمرش درست استفاده کند، مگر آن که عمرش در مسیر ایمان به خدا و عمل صالح

صرف شود، مگر آن‌گه حتی خوردن و خوابیدن و تفریح ما هم برای خدا باشد، یعنی هیچ چیز از این سرمایه‌ای که داریم را بیهوده و مفت از

دست ندهیم، اگر چیزی می‌دهیم حتما با بهتر از آن عوضش کرده باشیم

حکایت

شخصی در کوچه‌ای تاریک در یک شب تاریک دوسه تا سکه از جیبش افتاد است، گفت حیفه بگذار پیدایشان کنم، نشست روی زمین و در تاریکی مقداری گشت، چون تاریک بود هیچ چیز ندید، فندکی در جیب داشت روشن کرد تا شاید ببیند، اما نور فندک خیلی کم بود و جایی را روشن نمی‌کرد، دنبال چیزی بود که با فندک آن را روشن کند هرچی گشت چیزی پیدا نکرد، دست توی جیبش کرد تکه کاغذی به دستش آمد، خوشحال شد و سریع آن را با فندک روشن کرد و سکه‌ها را پیدا کرد، خیلی خوشحال شد ولی خوشحالی‌اش خیلی دوام نیاورد چون فهمید آن کاغذی که از جیبش درآورده، کاغذ نبوده بلکه اسکناس تراول

بوده، این حکایت خیلی از ماهاست، عمر شریف و فرصت بی نظیری که هر لحظه‌اش مثل طلا ارزش دارد را می‌سوزانیم ولی در

مقابلش چیز به درد به خوری بدست نمی‌آوریم. یکی از تفاوت‌های مهم انسان‌های موفق با انسان‌های معمولی در توجه



اللَّهُمَّ ارْفَعْنِي فِي أَعْلَى دَرَجَاتٍ وَّ أَعِنِّي بِعَزْمِ الْإِرَادَةِ

خدایا به حق صاحب العصر و الزمان به ثانیه ثانیه عمر ما برکت بده!

خدایا برای یک لحظه هم ما را به خودمان وا مگذار!

لحظه لحظه عمر ما را در مسیر نزدیک شدن به خودت قرار بده!



دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم
واحد فرهنگ 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