

الهی

خدایا،

توفیق ده تا میانه روی را در زندگی پاس دارم
و اسراف و تبذیر را واگذارم.

خدایا،

به من کمک کن تا از هر آنچه روزی من سازد
به اندازه مصرف کنم.
ثروت و مال را در حد نیاز، نگه دار
و بیش از آن را در راه تو انفاق
و آن را برای روز نیازم در آخرت پند

خدایا،

مرا بازدار از اینکه
ناآگاهانه از سبک زندگی دیگران تقلید کنم؛
و لباسی پوشم که تو نمی پسندی؛
و چیزی را بخرم که به آن نیاز ندارم.

اعداد زیر را یک بار بخوانید :

۱۰۰۱

۱۰۰۲

۱۰۰۳

۱۰۰۴

۱۰۰۵

وقتی مشغول خواندن اعداد بالا بودید پنج ثانیه از عمرتان گذشت!

تا حالا به حرکت ابرها توجه کرده اید؟
ابرها با سرعت زیاد توسط باد جابه جا می شوند، ولی ما معمولاً متوجه سرعت حرکت آنها نمی شویم. چه چیزهای دیگری را می شناسید که گذشتن آنها مانند حرکت ابرها باشد؟

... سوت شروع مسابقه به صدا درمی آید و بازی آغاز می شود!
 در تیم اول هر کدام از بازیکنان وظیفه خود را می شناسند و آماده اند که با شروع بازی، دستورات
 مربیان خود را مو به مو در زمین اجرا کنند. برنامه آنها برای پیروز شدن در مسابقه این است که از همان
 دقیقه اول، با تمام قدرت بازی کنند و هیچ فرصتی را از دست ندهند.
 اما در تیم دوم، بازیکنان هنوز بازی را جدی نگرفته اند و تلاش چندانی از خود نشان نمی دهند.
 آنها با خودشان می گویند: حالا ۹۰ دقیقه وقت داریم ...



شما نتیجه بازی را چگونه پیش بینی می کنید؟
 تصور کنید وقتی سوت پایان بازی به صدا درمی آید، بازیکنان تیم دوم که فرصت های خود را از
 دست داده اند، همه به دور داور جمع شوند و بگویند: ما اصلاً حواسمان به زمان بازی نبود و نفهمیدیم
 چطور مسابقه تمام شد. چند دقیقه دیگر به ما فرصت بدهید تا موقعیت های از دست رفته را جبران
 کنیم. دوباره سوت بزنید تا مسابقه را ادامه دهیم ...!
 به نظر شما داور این مسابقه چه پاسخی به این درخواست خواهد داد؟



به نظر شما زندگی ما در دنیا، چه شباهت‌هایی با یک مسابقه فوتبال دارد؟ تفاوت‌های این دو در چیست؟

عمر، فرصتی برای ...

ا خداوند درباره کسانی که ارزش واقعی عمر خود را نمی‌دانند و فرصت‌های زندگی را بی‌دلیل از دست می‌دهند و با دست خالی از این دنیا می‌روند^۱ می‌فرماید:؟

حَتَّىٰ إِذَا جَاءَ أَحَدَهُمُ الْمَوْتُ قَالَ رَبِّ ارْجِعُونِ
لَعَلِّي أَعْمَلُ صَالِحًا فِيمَا تَرَكْتُ
كَلَّا إِنَّمَا كَلِمَةٌ هُوَ قَائِلُهَا ...
ج ۱ (هنگامی که مرگ یکی از آنها فرا می‌رسد،
می‌گوید پروردگارا! مرا [به دنیا] برگردان
شاید، کارهای شایسته‌ای را که ترک کرده بودم به جای
آورم.
هرگز! [چنین بازگشتی در کار نیست]! این سخنی است
که او به زبان می‌گوید [و اگر بازگردد، کارش همچون
گذشته است]! ج ۱

سی که می‌داند نعمت‌های بهشت، پاداش کارهای نیک او در این دنیا است، از فرصتی که در
۱- چگونه استفاده می‌کند؟
حضرت علی (ع)، درباره غنیمت‌ها^۲ فرموده است:
راستی اصلاً کسی می‌داند تا چه زمانی برای جمع‌آوری توشه در این دنیا وقت دارد؟ چه می‌خواهید؟
حضرت علی (ع) می‌فرماید:

فرصت‌ها مانند ابرها می‌گذرند، پس فرصت‌های خوب را غنیمت

شمیرید. ۱) ج ۱

۱- سوره مؤمنون، آیات ۹۹ و ۱۰۰
۲- نهج البلاغه، کلمات قصار، شماره ۲۲.

۳ برخی عوامل هدر دادن عمر را نام ببرید ؟

در زندگی ما عواملی وجود دارند که موجب می‌شوند ما از عمر خود به نحو شایسته استفاده نکنیم و در واقع آن را هدر دهیم؛ در اینجا با چند مورد آشنا می‌شویم :

۱- **بی‌حالی و تنبلی** : معمولاً کسانی که در طول شبانه‌روز ورزش نمی‌کنند و کارهایشان را با برنامه انجام نمی‌دهند **بی‌حوصله و بی‌حال** هستند. اینان اهمیتی به وقت خود و دیگران نمی‌دهند و ساعت‌ها و روزهای فراوانی از زندگی خود را کاملاً هدر می‌دهند.

۲- **امروز و فردا کردن** : کسی که در زندگی برنامه ندارد و هدفی برای خود تعیین نکرده است کارهایش را در وقتش انجام نمی‌دهد و همواره امروز و فردا می‌کند. مشخص نیست فردایی که مورد نظر آنهاست چه زمانی فرا خواهد رسید. امروزهای این افراد به امید فردایی که نمی‌رسد از دستشان می‌رود.

۳- **بی‌توجهی به اولویت‌ها** : اگر در زندگی برای انسان اولویت کارها مشخص نباشد و هر وقت هر کاری که به ذهنش رسید را انجام دهد، در این صورت کارهای مهم از قلم می‌افتد و دیگر فرصتی هم برای انجام آنها باقی نخواهد ماند. **بی‌توجهی** به اولویت‌بندی کارها موجب می‌شود انسان در کارهای خود عجله داشته باشد؛ چون همواره احساس می‌کند وقتش کم است و باید همه کارها را انجام دهد. در صورتی که اگر با برنامه و اولویت‌بندی کارهایش را انجام دهد، همگی را می‌تواند با صبر و حوصله و با استواری کامل به سرانجام برساند.

۴- **معاشرت با افراد بی‌نظم** : معاشرت با کسانی که در زندگی خود از هیچ برنامه و هدفی بی‌روی نمی‌کنند موجب می‌شود ما نیز مانند آنها رفتار کنیم و ارزش زندگی خود را ندانیم. به دلیل تأثیر فراوانی که همشین بر انسان دارد، توصیه‌های فراوانی برای دقت در انتخاب دوست و همشین صورت گرفته است.

هی بی‌توجهی به اولویت‌ها موجب چه چیز می‌شود؟



به کمک دوستانتان عوامل دیگری که موجب هدر رفتن عمر انسان می‌شود را نام ببرید. به نظر شما راهکار مبارزه با این عوامل چیست؟

بس اولین سرمایه ما برای خوشبختی در دنیا و آخرت همین زندگی و عمر است که اگر کسی از آن محروم شود، از نعمت‌های دیگر نیز نمی‌تواند هیچ استفاده‌ای کند. آیا نعمت عمر به تنهایی برای خوشبختی ما در دنیا و آخرت کافی است؟

اگر کمی فکر کنیم می‌بینیم که همه موجودات از نعمت عمر برخوردارند، حال چه چیزی موجب شده است انسان از سایر موجودات متفاوت باشد؟

۴ انسان‌ها از نعمت اندیشیدن چه استفاده‌ای می‌کنند؟

نعمت اندیشیدن

یکی از تفاوت‌های انسان با حیوانات و گیاهان، قدرت عقل و اندیشیدن است.

ح ۲) ما انسان‌ها می‌توانیم با استفاده از این نعمت ارزشمند، علاوه بر خوشبختی در دنیا به راه‌های پیشرفت خود در زندگی خوب بیندیشیم و با کمک پیامبران الهی بهترین راه را برای رستگاری خود

انتخاب کنیم. ح ۲) یا ایها الذین آمنوا تعبدوا الله وحده لا شریک له تفکر در آیات الهی آن چنان اهمیتی در دین اسلام دارد که پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله آن را از بسیاری عبادت‌های دیگر بالاتر دانسته و می‌فرماید: ^۲

ح ۷) (ساعتی تفکر [در نشانه‌های خداوند]، از ساعت‌های طولانی عبادت کردن

[بدون تفکر] برتر است. ح ۲) ح ۷)

ح ۳) (البته متأسفانه در میان انسان‌ها کسانی هستند که توانایی اندیشیدن دارند، ولی از این نعمت خداوند استفاده نمی‌کنند. چشم دارند، ولی از آنچه می‌بینند عبرت نمی‌گیرند، گوش دارند، ولی برای شنیدن دستورات خداوند از آن استفاده نمی‌کنند.) جواب سؤال ۳ خودت را امتحان کن.

خداوند این گروه از انسان‌ها را که (دل‌هایشان) کر و لال است، از چهاربایان هم گمراه‌تر دانسته^۴ و آنها را بدترین موجودات^۵ معرفی می‌کند.

تفکر چیست و چه خاصیتی دارد که اگر انسان نداشته باشد، از حیوان هم پست‌تر می‌شود؟
امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرماید: ۸ سخن اما علی (ع)، درجاره تعمر را بنویسید؟

ح ۹) (تفکر انسان را به سوی نیکی و عمل به آن فرا می‌خواند. ح ۶) ح ۹)

اگر انسان به خوبی در این باره بیندیشد که کارهایش توسط خداوند ثبت و ضبط می‌شود و باید

۲. کافی، ج ۲، ص ۵۴.

۳. البته فراموش نکنیم که در دین اسلام هیچ عملی نمی‌تواند جایگزین عبادت‌های واجب (مانند نمازهای روزانه و عبادت‌های واجب دیگر) شود.

۴. سوره انفال، آیه ۲۲.

۵. کافی، ج ۲، ص ۵۵.

نسبت به تمام کارهایش در نزد خداوند پاسخگو باشد؛

اگر بیندیشد که نعمت عمر فقط یک بار به او عطا شده است و بار دیگر فرصت زندگی در این دنیا به او داده نخواهد شد؛

اگر بیندیشد که با هر حرف و رفتارش می تواند دلی را شاد کند یا از خود برنجاند؛

به یقین این اندیشه ها سرانجام او را سمت کارهای نیک می کشاند و او را از مسیر گناه دور می کند. اما اگر کسی درباره این موضوعات فکر نکند، و بدون **دوراندیشی** عمل کند، سرانجامی جز **حسرت و پشیمانی** نخواهد داشت.



چند کار انتخاب که معمولاً انسان ها در زندگی خود انجام می دهند را نام ببرید و نتایج و عواقب آنها را بیان کنید. به نظر شما اگر انسان ها قبل از انجام این گونه کارها به نتایج آن فکر می کردند، باز هم آنها را انجام می دادند؟



- ۱- بین حرکت ایرها و گذشتن زمان چه شباهت هایی وجود دارد؟
- ۲- آیا نعمت عمر به تنهایی برای خوشبختی ما در دنیا و آخرت کافی است؟ توضیح دهید.
- ۳- خداوند حکیم چه کسانی را از چهاربایان نیز گمراه تر معرفی می کند؟ چرا؟
- ۴- سه مورد از عوامل هدر دادن عمر را بیان کنید.

الهی

خدایا، بر محمد ﷺ و آل او درود فرست.
و تا حکامی که عمر من در اطاعت توست،
عمری طولانی به من عطا کن،
و چراغ زندگانی من چراغ شیطان شد،
جانم را قبل از پیشی گرفتن عذابت، بگیر!
خدایا، ای سخته ای که به من توانایی فکر کردن بخشیدی؛
یاری ام کن که بدون فکر، کاری نکنم.
ای که تفکر را سرمایه من قرار دادی؛
و هیچ عبادتی را از آن برتر ندانستی؛
اندیشام را وسیله هدایتم قرار ده.

صحیفه سجادیه. دعای بیستم (با اندکی تلخیص)