

درس سیزدهم : برنامه‌ی روزانه‌ی متعادل

۱ - منظور از ضرب المثل «وقت طلاست» چیست؟

پاسخ: فرصت و زمان زندگی ما بسیار با ارزش و گران بهاست و باید از آن استفاده‌ی مناسب کنیم ، از این رو به طلا که فلزی قیمتی است ، تشبیه شده است.

۲ -اصطلاح «وقت» یا «اوقات» را تعریف کنید.

پاسخ: زمان زندگی انسان به لحظه ها ، ثانیه ها ،روزها ، هفته ها و سال ها تقسیم شده است که در اصطلاح به آن «وقت» یا «اوقات» می گوئیم.

۳ -چگونه نمودار زمانی زندگی روزانه را رسم می‌کنیم؟

پاسخ :ابتدا یک دایره رسم و آن را به ۲۴ قسمت تقسیم می‌کنیم. هر قسمت نشان دهنده یک ساعت در شبانه روز است . سپس فعالیت های یک شبانه روز خود را در نظر می گیریم و به همان میزان ، تعداد ساعات را روی نمودار جدا کرده و رنگ می زنیم.

۴ -یک برنامه‌ی روزانه متعادل را با برنامه‌ی نا متعادل مقایسه کنید.

پاسخ :در یک برنامه متعادل استراحت و خواب ، درس خواندن ، عبادت کردن و تفریح و سرگرمی به اندازه‌ی کافی وجود دارد . اما بر عکس در برنامه نا متعادل به بعضی از بخش های زندگی کم تر یا بیشتر از حد لازم توجه می شود.

۵ -چرا باید بخشی از زندگی روزانه‌ی خود را به «عبادت» اختصاص دهیم؟

پاسخ :زیرا همه‌ی ما نیاز داریم که از طریق نماز ، دعا و خواندن قرآن با خداوند ارتباط برقرار کنیم.

۶ -چرا باید در یک برنامه متعادل ، استراحت و خواب کافی وجود داشته باشد؟

پاسخ :زیرا دیر خوابیدن و کمبود خواب روی سلامتی جسم و روان ما تأثیرات بدی به جای می گذارد و نیز کم خوابی موجب خستگی ، بد اخلاقی و کندی یادگیری می شود.

۷ -در یک برنامه متعادل روزانه ، ساعات درس خواندن و کار کردن باید به اندازه‌ی کافی باشد ، یعنی چه؟

پاسخ :یعنی فرد نه آن قدر تنبلی کند که درس یا کار را فراموش و یا به آن ها کم توجهی کند و نه آن قدر در درس و کار غرق شود که هیچ وقتی برای تفریح ، ارتباط با خانواده و دوستان و خویشان نداشته باشد.

۸ -چرا تفریح و سرگرمی برای انسان لازم است؟

پاسخ :چون باعث می شود دوباره برای فعالیت های دیگر انرژی و نشاط پیدا کنیم.

۹ -سخنی از حضرت علی بن ابی طالب (ع) درباره‌ی نتایج استفاده‌ی نادرست از فرصت های زندگی بنویسید.

پاسخ :حضرت علی (ع) فرموده اند : «از دست دادن فرصت موجب پشیمانی و اندوه است».

۱۰ -یک راه مناسب برای فهم بهتر این موضوع که آیا فعالیت های روزانه ما وقت کافی را به خود اختصاص داده اند یا خیر ، رسم ... نمودار زندگی روزانه ... است.

۱۱ -همه‌ی ما نیاز داریم که از طریق ... نماز ... ، دعا ... و ... خواندن قرآن با خداوند ارتباط برقرار کنیم و یا بخشی از زندگی روزانه خود را به این کار اختصاص دهیم.