

درس سیزده ( برنامه ی روزانه ی متعادل )

۱. منظور از ضرب المثل « وقت طلاست » چیست ؟ چون زمان و فرصت بسیار با ارزش است ، باید از آن ها استفاده ی مناسب کنیم . به همین خاطر وقت به طلا تشبیه شده است .
۲. وقت یا اوقات را تعریف کنید . مدت زمانی که انسان در اختیار دارد شامل لحظه ها ، ثنیه ها ، روزها ، هفته ها و سال ها تقسیم شده که به آن وقت یا اوقات می گوئیم .
۳. چرا بهتر است نمودار زندگی روزانه ی خود را ترسیم کنیم ؟ برای این که بفهمیم در یک روز چه کارهایی را بیش از حد یا کم تر از حد انجام می دهیم .
۴. چگونه نمودار زمانی زندگی روزانه را ترسیم کنیم ؟ ابتدا یک دایره رسم می کنیم و آن را به ۲۴ قسمت مساوی تقسیم می کنیم . هر قسمت نشان دهنده ی یک ساعت است . سپس فعالیت های یک شبانه روز خود را در نظر می گیریم . به همان میزان ، تعداد ساعات را روی نمودار جدا می کنیم و رنگ می زنیم .
۵. یک برنامه ی متعادل روزانه چگونه است ؟ در یک برنامه ی متعادل ، استراحت و خواب ، درس خواندن ، عبادت کردن و تفریح و سرگرمی به اندازه ی کافی وجود دارد و هر کتری در موقع مناسب انجام می شود .

۶. برنامه ی روزانه ی نامتعادل چگونه است ؟ در برنامه ی نامتعادل ، به بعضی از بخش های زندگی ، کمتر یا بیشتر از حد لازم توجه می شود .
۷. چرا باید در برنامه ی زندگی بخشی از آن را به عبادت اختصاص بدهیم ؟ زیرا همه ی ما نیاز داریم که از طریق نماز ، دعا و خواندن قرآن با خداوند ارتباط برقرار کنیم .
۸. چرا در یک برنامه ی متعادل ، باید خواب و استراحت کافی وجود داشته باشد ؟ دیر خوابیدن و کمبود خواب روی سلامتی جسم و روان ما تأثیرات بدی می گذارد . کم خوابی می تواند موجب خستگی ، بد اخلاقی و کندی یادگیری بشود .
۹. در برنامه ی متعادل ، ساعات درس خواندن و کار کردن به اندازه ی کافی باشد ، یعنی چه ؟ یعنی فرد نه آن قدر تنبلی کند که درس و کار را فراموش کند یا به آن کم توجهی کند و نه آن قدر در درس و کار غرق شود که هیچ وقتی برای تفریح یا ارتباط با خانواده و دوستان و خویشان نداشته باشد .
۱۰. چرا تفریح و سرگرمی برای انسان لازم است ؟ چون باعث می شود دوباره برای فعالیت های دیگر انرژی و نشاط پیدا کنیم .
۱۱. حضرت علی (ع) درباره استفاده ی نادرست از فرصت ها چه فرموده اند ؟ فرموده اند « از دست دادن فرصت موجب ندامت و اندوه است . »