بسم الله الرحمن الرحیم

اللهم صل علی محمد و آل محمد

# مهارت دوم، بالا بردن میزان عمل به نسبت وقت و فرصت

هر عملی در ظرف زمان تحقق می‌یابد و انسان در این فرصت­ها برای انجام کارهای خود دارای محدودیت است. بنابراین لازم است برای انجام کارها اوقات خود را تنظیم کرد و با در نظر داشتن طول انجام یک کار، امکان انجام کارهای دیگر را نیز در کنار آن فراهم آورد. هر قدر برنامه‌ریزی بر اساس زمان، کاملتر باشد انجام کارهای بهتر و بیشتری امکان‌پذیرتر خواهد بود.

# ساختار کارگاه در یک نگاه

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **وظایف کمک مربی** | **امتیاز بندی** | **زمان** | **توضیح بیشتر** | **طرح اجرایی** |
|  |  | 3 تا 5 دقیقه |  | شروع کلاس با دعاهای حضرت زهرا سلام الله علیها . |
|  |  | 5 دقیقه | در حالت مجازی همه یه یا زهرا تایپ کنند و بفرستند | حاضرین بایستند و سه بار ذکر یا زهرا را بلند بگویند |
|  |  | 3 دقیقه | نامه هایی که مشخص کننده محتوای جلسه است و با لحن صمیمانه خوانده شده است | شروع درس با نامه صوتی دوستی جوان |
|  |  | 20 | توضیح ابتدایی در مورد محسن، توضیح ساختار کارگاه و نحوه امتیاز دهی معرفی کمک مربی و امتیازات، شروع و پایان، دفتر مشق های محسنانه-شما خودتان شهیدی هستید که دارید میرید روی مین چون اولین نفراتی هستید که این مدل کارگاه مجازی رو تجربه می کنید | توضیحات کلی مربی برای شروع به بحث |
| کمک مربی اعضا را تشویق کند به آشنا شدن و پیشنهاد سوالات مناسب، مشارکت در انتخاب نام گروه و صوت، نوشتن نام سرگروه و ادمین کردن ایشان در گروه، اگر صوت داشته باشند بارگزاری صوت و یا ارسال برای پشتیبان مجازی. معرفی سرگروه ها و نام سرگروه ها در کلاس | همه افراد گروه خود را معرفی کنند هر چه بیشتر توانمندی ها شناخته شود امتیاز بیشتری دارد (10)  انتخاب نام و سرگروه در زمان مشخص شده (5) | 20 دقیقه | در اینجا در صورتی که کارگاه حضوری باشد می توان از سربندهای رنگی ائمه معصومین برای گروه بندی استفاده کرد. در حالت مجازی نام گزاری توسط خود افراد و اینکه اگر گروه ها تمایل داشته باشند می توانند یک صوت مداحی یا .. به عنوان نشان گروهشان انتخاب کنند و قبل از صحبت هایشان پخش شود.! می شود سرگروه ادمین باشد. | گروه بندی اعضای کلاس و نام گذاری گروه ها به نام شهدا  شناخت اعضای گروه از یکدیگر (از هم سوال بپرسید تا همدیگر را بشناسید) |
|  |  | 10 دقیقه | قبل از توضیح نوشتن نام گروه ها در فایل ورود توسط مربی | توضیح مربی در مورد موضوع کارگاه و اهداف آن |
| انتقال خروجی ها در فضای اسکای روم هر چه زیباتر باشد بهتر است، می توانند در قالب عکس نوشته یا یک فایل ورود و یا کپی در فضای اسکای باشد.  کمک مربی می تواند بچه ها را هدایت کند تا همزمان یکی از افراد نتیجه را به شکل خروجی زیبایی در آورد. می تواند نوشتن با دست خط یکی از اعضا به شکل زیبا باشد و در نهایت عکس گرفتن و ارسال آن.  در نهایت ارسال به پشتیبان برای نمایش توسط مربی | 5 امتیاز برای نوشتن ویژگی  5 امتیاز زیبایی  5 امتیاز زمان | 10 دقیقه | تبادل اطلاعات در قالب گروه و نوشتن در مقواهای مخصوص  در حالت مجازی خروجی در قالب فایل ورود، پاور پونت، دست نوشته زیبای یکی از اعضا و ... ارسال برای مربی و نمایش آن در فضای کلاس | فعالیت گروهی اول (مشاهده الگوهای سخت کوش) |
|  |  | 10 دقیقه |  | توضیح مربی درباره تکلیف جلسه بعد و موضوع ارزش عمل صالح |
| ثبت امتیاز گروه توسط کمک مربی | هر نفر 5 امتیاز | 10 دقیقه | در این جا هر کدام از افراد گروه ها که همکاری کرد امتیاز به نفع گروهش می شود. (استفاده از قلم نوری یا تایپ در پاور پونت یا ورود) | انجام فعالیت خود ارزیابی |
|  |  | 5 دقیقه |  | توضیح مربی در مورد ترک اعمال بی فایده و یا کم فایده |
|  | 5 تا داوطلب نهایتش می توانیم داشته باشیم. هر کسی داوطلب بشود برای گروه 5 امتیاز  هر کس هم ارسال کرد 5 امتیاز | 15 دقیقه |  | فعالیت مشارکتی و خود ارزیابی |
|  |  | 15 دقیقه |  | توضیح مربی در مورد مراقبت از فراموشی اعمال |
|  |  | 15 دقیقه |  | فعالیت گروهی و خود ارزیابی و قرار جمعی |
|  |  | 5 دقیقه |  | توضیح مربی انجام عمل به واسطه امروز و فردا نکردن |
| ثبت امتیاز برای گروه | 5 امتیاز | 15 دقیقه |  | فعالیت خود ارزیابی |
|  |  | 30 |  | توضیح مربی و مشارکت دادن مخاطبین در بحث |
|  |  |  | بازی داوطبلانه و تشخیص بقیه افراد |  |
| فعال کردن سرگروه برای جمع آوری کارها |  | 10 دقیقه | مشق های محسنانه | تکیف تا جلسه قبل |

## آنچه مربی باید بداند

معرفی مهارت:

یکی از توانمندی­های انسان، سخت‌کوشی، جهد و تلاش فراوان است. هر قدر این توان در «نو»جوانی برای فرد تعریف و تبیین شود، بهره‌مندی از عمر و فرصت‌ها و از دست ندادن موقعیت‌ها بیشتر خواهد بود. این مهارت قدرت انجام دادن کارها در زمان کمتر را ارتقا می‌دهد و به عبارت دیگر فرد را برای استفاده بیشتر از اوقات خود توانمند‌تر می‌سازد.

اهداف شناختی مهارت:

کسی که به این مهارت دست می‌یابد ارزش وقت و فرصت را می‌شناسد و می‌داند در چه زمانی می‌تواند چه کاری را به صورت بهینه انجام دهد.

اهداف توجهی و انگیزشی مهارت:

توجه داشتن نسبت به گوهر وقت از یک سو و نیز توجه تفصیلی به نعمت‌ها و توان‌ها از سوی دیگر و نیز توجه یافتن نسبت به مقاصد مطلوب از اهداف توجهی و انگیزشی مهارت است.

اهداف رفتاری مهارت:

در این قسمت شخص از نظر رفتاری به کارآمدی بیشتری می‌رسد و توان خودمدیریتی او در استفاده از زمان افزایش می‌یابد.

توضیح مهارت:

انسان با سپری شدن هر لحظه‌اش توان‌های مادی‌اش مصرف شده تا به مرور تحلیل می‌رود. به همین دلیل لازم است هر لحظه سپری شده به پاداشی ماندگار تبدیل شود. اگر لحظات انسان بدون پاداش سپری شود آن لحظات را به هلاکت رسانده است و در ازای آن خیری دریافت نکرده است.

نمونه:

از دوستش پرسید: یک صفحه کتاب را در چند دقیقه می‌خوانی؟ گفت: بستگی دارد چه کتابی باشد.

پرسید: اگر کتاب داستان باشد؟ گفت: تقریباً هر پنج دقیقه‌ای یک صفحه.

پرسید: در هفته چند ساعت خود را به مطالعه کتاب داستان اختصاص می‌دهی؟ گفت: تقریباً‌ده ساعت.

پرسید: یعنی تو در هفته تقریباً‌ صدو بیست صفحه مطالعه می‌کنی؟ گفت: نه! پنجاه صفحه بیشتر نمی‌شود.

هر دو گفتند: عجیب است وقتی کارهای خودمان را محاسبه می‌کنیم بر روی کاغذ عددی به دست می‌آید و در واقع عدد دیگری!

در نمونه یاد شده نشان داده شد که شخص از ظرفیت زمانی خود‌ خوب استفاده نمی‌کند. به عبارت دیگر اغلب افراد از یک ساعتشان نمی‌توانند بیش از 40 در صد بهره ببرند. این به دلیل کار نداشتن، یا کار بلد نبودن و یا مدیریت ضعیف وقت و یا ضعف اراده و ....می‌باشد. اگر این نقطه ضعف برطرف شود قدرت علمی و عملی انسان به شدت افزایش یافته در مدتی کوتاه می‌تواند کارهای متعددی را انجام داده و نیز علم‌های زیادی را فرابگیرد.

# فعالیت اول: مشاهده الگوهای سخت کوش

## فعالیت گروهی:

انسان های سخت کوشی که در زندگی تان دیده اید را به یاد بیاورید، و به دوستانتان معرفی کنید، سپس ویژگی های آنها را که باعث شده در نظر شما سخت کوش به نظر برسد را بیان کنید. (می توانند یک نماد و یا نقاشی برای انسان سخت کوش ترسیم کنند)

در نهایت این ویژگی ها را بر روی مقوای مربوط به گروه خود ثبت کنید.

## تکلیف تا جلسه بعد:

در اطراف ما فراوانند کسانی که به موفقیت‌هایی دست یافته‌اند. به تخصصی رسیده و یا کاره‌ای شده‌اند.

مجلس گفتگویی را با آنها ترتیب دهید و از آنها سؤالات زیر را بپرسید:

1. چند سال طول کشیده است تا شما به این توان و تخصص دست یافته‌اید؟
2. چند سال تجربه کسب کردید و چند سال درس خواندید؟
3. تقریبا هر سال چقدر از زمان خودتان را صرف تخصصتان کرده‌اید؟
4. به نظر شما رسیدن به یک تخصص چه میزان زمان نیاز دارد؟
5. غیر از تخصص به چه کارهای دیگری مشغول بوده و هستید؟
6. ساعاتی که در سال برای برخی موضوعات صرف می‌کنید را به صورت تقریبی بگویید.

پس از سؤال‌های فوق با محاسبه‌ای ساده موارد زیر را به دست آورید:

- مجموعه ساعات هفته:...........

- مجموعه ساعات ماه..............

- مجموعه ساعات سال...........

از ساعات فوق موارد ضروری زندگی مانند خواب و غذا و ... را کم کنید. سپس ساعات به دست آمده را با آنچه در گفتگو به دست آمده مقایسه کنید. نتایج را بنویسید.

# فعالیت دوم: بالا بردن ارزش عمل صالح

## آنچه مربی باید بداند

برای مشاهده نمونه­های سخت کوش می­توان به تلاش­های بی وقفه مردان و زنان الهی مراجعه نمود که نشان دهنده میزان اعتقاد راسخ آنها به خداوند و باور آنها به معاد و اطاعت و تبعیت ایشان به ولایت رسولان است. در آیات و روایات نورانی مصادیق فراوانی از این سخت کوشی بیان شده است و در برخی از سوره­های قرآن مانند سوره مبارکه عنکبوت به دلایل و راهکاری آن اشاره شده است. همچنین در سوره مبارکه حج، بیان رسا و شیوا و کاربردی در این زمینه ارائه می­شود.

یکی از مسائل مهم که لازم است در سخت‌کوشی و تلاش‌های زندگی به آن توجه داشت انجام دادن اعمال صالح است.

اگر کسی عمل زیاد داشته باشد یا به اصطلاح پرکار باشد ولی اعمال او شایسته نباشد، به طور طبیعی تبعات منفی که به خود و دیگران وارد می‌کند بیشتر می‌شود. خداوند تنها از انسان عمل شایسته را می‌پذیرد.[[1]](#footnote-1) به همین دلیل لازم است بر صحیح و شایسته بودن کار بیشتر از انجام کار اهتمام داشت.[[2]](#footnote-2)

عمل صالح یا شایسته یا عملی که رضایت خدا را جلب می‌کند، دارای شرایطی از جمله شرایط زیر است:

1. نیت خیر و خوب داشتن برای هر عمل یکی از مهم‌ترین شرایط شایسته کردن آن عمل است. برای این کار فرد باید تصمیم بگیرد در زندگی خود جز کار خوب انجام ندهد.زیرا ارزشمندی انسان تنها با انجام دادن کارهای خوب و محشور بودن با خوبی‌هاست.
2. هر عملی بر مبنای ملاکی عقلی و الهی انجام شود. در این صورت لازم است از اعمالی که خودسرانه و از روی خواهش‌های نفسانی است جلوگیری شود. در این حالت ممکن است، مقدار عمل هم کم باشد ولی ارزشمند است.[[3]](#footnote-3) به دست آوردن علم به ویژه علومی که قوانین زندگی را یاد می‌دهد باعث فراهم شدن ملاک‌های عقلی و الهی می‌شود.
3. از جمله شرایط شایستگی هر عمل اخلاص در عمل و به عبارتی خالصانه برای خدا بودن آن است. این کار با توجه به نیت و ارتقاء آن ممکن می­شود.[[4]](#footnote-4)
4. از جمله شرایط دیگر، زیاد انجام دادن و مداوم انجام دادن کارهای خوب و مفید است. [[5]](#footnote-5) در این صورت فرد وقتی کار خوبی انجام داد تصمیم می‌گیرد آن کار را تا آنجا که می‌تواند و شرایط اجازه می‌دهد به طور مکرر انجام دهد. [[6]](#footnote-6)
5. برخی مواقع فرد کاری را انجام می‌دهد ولی بعد از آن نتایجی که به دست آورده است را از بین می‌برد. بنابراین حفظ نتایج عمل یکی از مهم‌ترین کارهایی است که آن عمل را در شایستگی‌اش استمرار می‌بخشد.[[7]](#footnote-7) به عنوان مثال فردی پولی را به کسی می‌بخشد و او را یک بار خوشحال می‌کند، اما بعداً بارها به روی او می‌آورد و موجب ناراحتی او می‌شود.
6. از شرایط حتمی قبولی هر عمل مطابق بودن آن با احکام شرعی است در این صورت فرد خود را در ولایت قرآن و اهل بیت علیهم السلام قرار می‌دهد. بنابراین اعمالی که خارج از ولایت ایشان است از دایره عمل صالح خارج است.[[8]](#footnote-8)

## خود ارزیابی

در بین اعمال برخی نسبت به برخی دیگر دارای ارزش بیشتری هستند. برای اینکه بتوان ارزش کارها را افزایش داد لازم است علم خود را نسبت به آنها در ابعاد یاد شده فوق افزایش داد. برای این منظور یک یا چند کار مشخص خود را در نظر بگیرید ابتدا در رابطه با آن کار وضعیت موجود خود را در ابعاد زیر بررسی کنید.

دو کار مشخص خود را نظر بگیرید و نیت خود را از انجام کار بنویسید و همچنین اینکه بر اساس چه ملاکی انجام داده اید سپس از یک تا ده به موارد زیر نمره بدهید به صورت نمودار ستونی آن را نمایش بدهید.

|  |  |
| --- | --- |
| ابعاد عمل، در وضعیت موجود | محاسبه و ارزیابی |
| بُعد اول، نیت: نیت کار خود را بنویسید. |  |
| بعد دوم، ملاک: کار خود را بر اساس چه ملاکی انجام داده‌اید؟ (بر اساس چه استدلالی انجام می‌دهید.) |  |
| بعد سوم، مطابقت با احکام شرعی: کاری که انجام داده‌اید از نظر شرعی چه وضعیتی دارد؟ |  |
| بعد چهارم، اخلاص: چقدر این کار را برای خدا انجام میدهید؟ |  |
| بعد پنجم، مداومت: میزان استمرار و پیگیری­تان تا انجام کار را بنویسید. |  |
| بعد ششم،‌ حفظ نتایج: در صورتی که بعد از عمل، نتایج آن را حفظ کرده‌اید بنویسید. |  |

با مطالعه، در رابطه با کار مورد نظر، وضعیتی که می‌تواند برایتان مطلوب‌تر باشد را ارزیابی کنید.

|  |  |
| --- | --- |
| ابعاد عمل در وضعیت مطلوب | محاسبه و ارزیابی |
| وضعیت مطلوب بُعد اول، نیت: نیت‌های خیر دیگری را که می‌توانید برای کار در نظر گرفته شده، قصد کنید، بنویسید. |  |
| وضعیت مطلوب بُعد دوم، ملاک: آیا می‌توانید برای کار خود ملاک‌های دیگری را در نظر بگیرید؟ (بر اساس چه استدلالی) |  |
| وضعیت مطلوب سوم، مطابقت با احکام شرعی: چگونه می‌توانید کاری که در نظر گرفته‌اید را از نظر شرعی خداپسندانه‌تر کنید؟ |  |
| وضعیت مطلوب بُعد چهارم، اخلاص: آیا می‌توانید میزان اخلاص عمل خود را ارتقا دهید؟ |  |
| وضعیت مطلوب بُعد پنجم، مداومت: اگر کاری که در نظر گرفته‌اید نیاز به تداوم و تکرار دارد چگونه می‌توانید میزان تکرار و تداوم خود نسبت به کار را افزایش دهید؟ |  |
| وضعیت مطلوب ششم،‌ حفظ نتایج: در صورتی که کار در نظر گرفته شده نیاز به حفظ دارد چگونه می‌توانید نتایج عمل را بیشتر حفظ کنید؟ |  |

# فعالیت سوم: ترک اعمال بی فایده یا کم فایده

## آنچه مربی باید بداند

یکی از مهم‌ترین کارهایی که لازم است برای استفاده از اوقات و تمرکز ذهنی و نیز وقت پیدا کردن برای کارهای تازه انجام داد، خالی کردن اوقات از کارهای غیرضرور است. ترک این کارها موجب می‌شود از نظر ذهنی و رفتاری قدرت عمل افزایش یابد.

در قرآن به این کار که از صفات مؤمنین است «اعراض از لغو» گفته شده است. به طور طبیعی شناخت و بر حذر بودن از این اعمال می­تواند موانع اعمال خیر دیگر را بر طرف نماید. یکی از ملاک­های مهم تشخیص این اعمال اینست که انجام آنها و عدم انجام آنها یکسان است و منافع خاصی ندارد

## فعالیت مشارکتی و خود ارزیابی

ابتدا مربی در مورد کارهای ضروری، پر فایده و کم فایده و بی فایده صحبت کند، از مخاطبین بخواهد مثال هایی را در مورد انواع فعالیت ها بزنند.

سپس هر کدام از مخاطبین جدولی مانند زیر را در دفتر خود رسم کنند و حداقل 8 کار خود را بنویسیند که معمولا در طول روز انجام می دهند مثل خوابیدن، خوردن، کتاب خواندن، نماز خواندن و ... سپس مربع مربوط به کارهای ضروری را با رنگ سبز، کارهای پر فایده را با رنگ آبی و کم فایده زرد و بی فایده را با رنگ قرمز پر کنند در نهایت در یک نگاه می توان متوجه شد بیشترین فعالیت های فرد جز کدام دسته از فعالیت ها هستند

فهرست رفتارهای یک روز خود را بنویسید و میزان فایده هر کدام را تعیین کنید.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| فهرست کارهای یک روز | ضروری | پرفایده | کم‌فایده | بی‌فایده |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

سپس سوالات زیر را از خود بپرسند.

در بین کارهای پرفایده کدامیک امکان حذف شدن دارند؟ آیا واقعا این کارها پرفایده‌اند؟

کارهای کم‌فایده و غیر ضرور اگر در برنامه ما نباشند با چه کارهایی جایگزین خواهند شد؟

# فعالیت چهارم: مراقبت از فراموشی اعمال

## آنچه مربی باید بداند

یکی از موانع عمل، فراموشی است. هر یک از ما به خوبی این موضوع را به صورت مکرر تجربه کرده‌ایم و انجام کارهای ضروری یا پرفایده‌ای را به دلایل مختلف فراموش کرده‌ایم.

انجام ندادن کاری به خاطر فراموشی ممکن است تبعاتی را به همراه نداشته باشد ولی وقتی این فراموشی تکرار شود و یا در مورد موضوع مهمی باشد، به مرور خطرساز می‌شود و لازم است برای آن تدبیری اندیشید.

برخی از اعمال موجب می‌شود فراموشی فرد نسبت به کارهای مهم کم شده یا از بین برود. همچنین سبب می‌شود تا توفیقات متعدد دیگری که در محاسبه فرد هم نبوده است به دست بیاید. نماز اول وقت[[9]](#footnote-9)، نماز شب[[10]](#footnote-10)، داشتن طهارت دائمی[[11]](#footnote-11)، رسیدگی به دیگران و برطرف کردن غم و اندوه و مشکلات آنها[[12]](#footnote-12)، صله رحم، صدقه و ...از جمله این اعمال است.[[13]](#footnote-13)

در برخی از روایات به قواعد کلی برای تشخیص این اعمال اشاره نموده است که از جمله آنها:

* اعمالی که بر اساس ولایت اهل بیت علیهم السلام و پایبندی به سنت ایشان و بر مبنای محبت به آنها و بغض نسبت به دشمنانشان انجام شود.
* اعمالی که بر اساس باورهای درست و علم یقینی و دوری از معصیت و نافرمانی از خدا انجام شود.[[14]](#footnote-14)
* اعمالی که با انجام آنها نفسانیت انسان مهار شود.[[15]](#footnote-15)
* اعمالی که خیر و برکت آن به دیگران به ویژه نزدیکان انسان برسد.[[16]](#footnote-16)

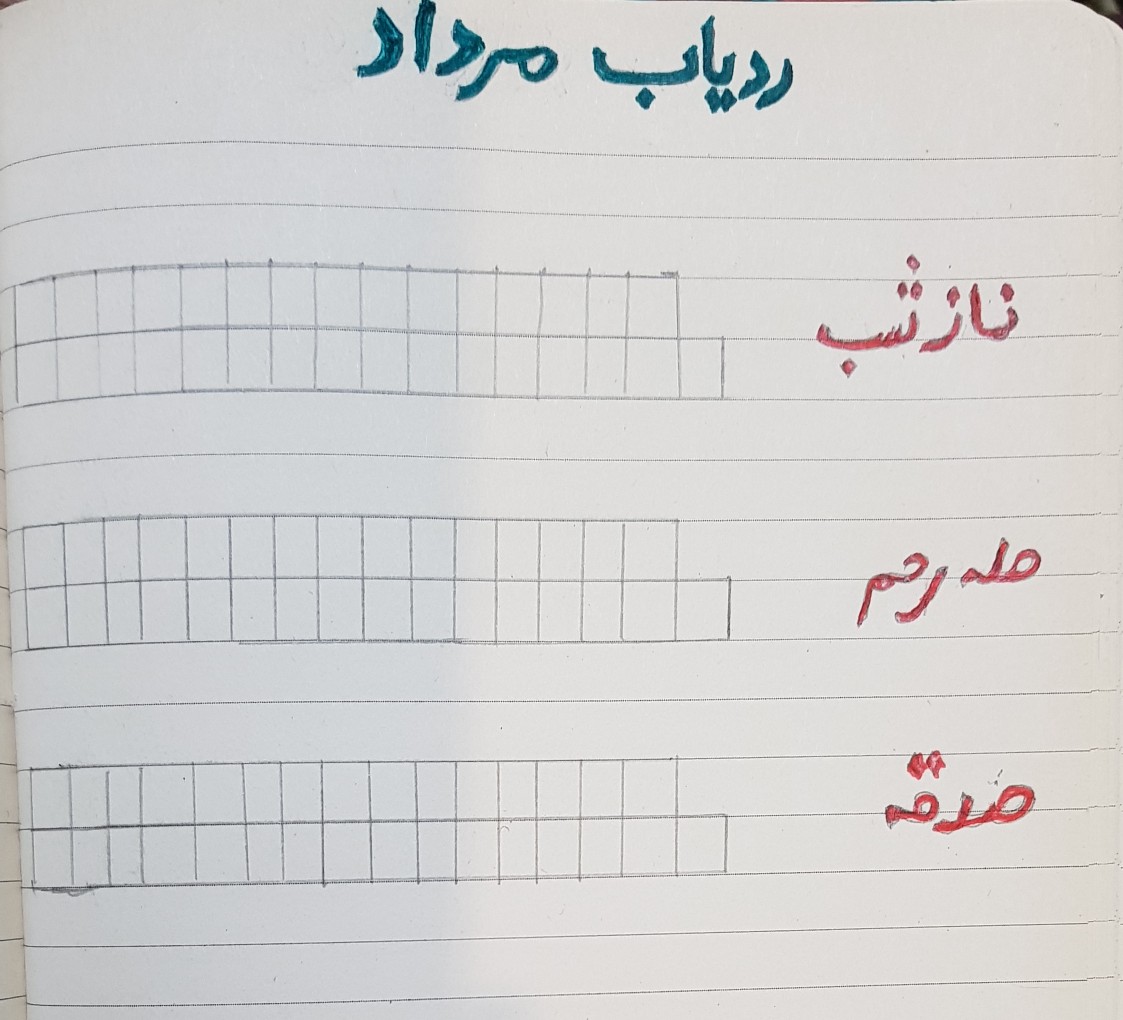
## فعالیت گروهی

در گروه با هم گروهی های خود در مورد این موضوع صحبت کنید که معمولا انسان ها چه کارهایی را فراموش می کنند که انجام بدهند؟

سپس در جدولی با یکدیگر در مورد تبعات کارهای فرموش شده صحبت کنید. و در نهایت آنها را در ستونی بنویسید.

## فعالیت خود ارزیابی و قرار جمعی

برای اینکه از فراموش اعمال جلوگیری بکنید یک یا دو کار نام برده شده در بالا را با مشورت اعضای گروه انتخاب کنید. سپس با هم قرار بگذارید که در مرحله اول تا 40 روز آن را استمرار بدهید. برای اینکه بتوانید انجام آن کار را ردیابی کنید ، در دفتر مشق های محسنانه آن را ماهانه ثبت کنید. مانند تصویر زیر هر روز که توفیق انجام پیدا کردید یکی از مربع ها را رنگ کنید. (تعداد مربع ها به تعداد روز های ماه است)



# فعالیت پنجم: انجام عمل به واسطه امروز و فردا نکردن

## آنچه مربی باید بداند

از موانع انجام کارهای خیر، امروز و فردا کردن کارهاست. یکی از راه­های شیطان برای فریب و غرور انسان ایجاد تاخیر در کار خیر است از این رو به شیطان خناس گفته می­شود که توسط القائاتی به نام وسوسه، فرد را از انجام به موقع یک عمل باز می‌دارد.[[17]](#footnote-17) تاخیر در اعمال موجب از بین رفتن اشتیاق در بهتر و سریع­تر انجام دادن سایر اعمال نیز می­شود و به تدریج بیماری کسالت و سستی در انسان شکل می­گیرد و منجر به افسردگی اندوه و احساس خسارت می­گردد.[[18]](#footnote-18)

\*\*\*\*\*

## فعالیت خود ارزیابی و برنامه برای دفتر مشق های محسنانه

کارهای عقب مانده خود را به یاد آورید. در بین این کارها کدامیک را می‌توانید هم اکنون یا همین امروز انجام دهید؟

سایر کارها را در چه زمانی پیش‌بینی‌ می‌کنید که بتوانید تمام کنید؟

برای اینکه از فراموشی کارها و عقب افتادن آن ها جلوگیری کنیم، هر شب کارهای روز بعد را به صورت تیتر وار یاداشت کنیم و در طول روز یک یا چند بار به آن مراجعه کنیم تا مطمئن شویم کارها به موقع انجام میشود. (می توان بعد از هر نماز به دفترمان نگاهی بیاندازیم و در پایان شب نیز کارهای انجام شده و نشده را بررسی کنیم) در صورتی که کاری نیاز به پیگیری در روز بعد دارد آن را در برنامه فردا یاداشت کنیم. و یا برای کارهای انجام شده زمان آن را جلویش بنویسیم.

در صورتی که موفق شده بودید به برنامه عمل کنید خدا را شکر کنید برای توفق عمل صالح و در صورتی که کارهایی ناقص و یا عقب افتاده بود علاوه بر یاداشت در روز بعد برای انجام آنها صلوات بفرستید و همچنین می توانید از یکی از انبیاء، معصومین، شهدا و یا علما برای انجام آن کمک بگیرید و بخواهید تا در انجام آن کار همراه شما باشند.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| کارهای عقب‌مانده | کارهایی که امروز انجام می‌دهید | زمان پیش‌بینی شده برای انجام بقیه کارها |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

## آنچه مربی باید بداند

همانطور که اشاره شد برخی از اعمال زمینه‌ساز انجام اعمال دیگر می‌شود. از همه مهم‌تر القائات و پیام‌های مثبت به خود دادن است. خود را دست کم نگرفتن و باور کردن خود، زمینه را برای کرامت نفس فراهم می‌کند و تلقین­های چنین فردی در مورد کارآمدی خود، منجر به پر عمل بودن در امور خیر می‌شود و همین امر موجب شکوفایی روز افزون میل و رغبت در فرد می‌شود.

خود را در زمره اهل خیر و ایمان محسوب کردن و حالات، اعمال، نیات و عقاید خود را شبیه آنها نمودن، در افزایش عمل بسیار مؤثر است. برای تقویت این حالت مشاهده افراد با ایمان و دارای صفات نیک بسیار مؤثر است. سعی در بالا بردن سرعت در کار که در اثر خودباوری به وجود می‌آید یکی از عوامل مهم در داشتن عمل‌های فراوان خیر است. برای این منظور فرد می‌تواند به تدریج با محاسبه زمان کار و کوتاه کردن زمان، کارهای خود را افزایش دهد. عنصر توصیه از ویژگی‌هایی است که باید در اعمالی که فرد برای انجام آنها قصد می­کند مورد توجه قرار بگیرد. به عبارت دیگر کارهای انسان باید قابل توصیه به دیگران باشد.

## فعالیت مشارکتی

مربی از مخاطبین درباره اثرات منفی که کارهای عقب مانده می تواند روی شخصیت انسان بگذارد سوال کند و از آنها بخواد نظرات خود را بیان کنند.

## داستان خوانی و بازی نمایش

در این قسمت به هر یک از گروه های یک متن داستانی و یا نمایشنامه ای داده می شود و از آنها خواسته می شود در بین اعضای گروه نمایشنامه را بازی کنند و یا متن را بخوانند و حدس بزنند و تحلیل کنند که مربوط به کدام یک از قسمت های موضوعی مطرح شده در کلاس است. سپس مربی از گروه ها می خواهد که داوطلب بشوند برای اجرای نمایشنامه و دیگر گروه ها آن را تحلیل کنند که موضوع مربوط به کدام قسمت بوده است.

|  |
| --- |
| **داستانک 1** |
| نیمه شب از خواب برمیخیزی و به ساعتت نگاه میکنی،بیست دقیقه ای تا اذان صبح مانده،قصد خواندن نماز شب میکنی که شیطان در گوشت زمزمه میکند،بگذار فرداشب...شیطان را لعنت میکنی،وضو میگیری و دو رکعت نماز شب میخوانم قربه الی الله..)شیطان و القای منفی و اشاره به نکته نماز شب) |
| **داستانک 2** |
| سه شنبه امتحان ریاضی داشت،از هفته قبلش هی با خود میگفت،دیر نمیشود میخوانم،میخوانم،اما شب امتحان که رسید نتوانست درسش را بخواند،فردا امتحان برگزار شد و او نتوانست نمره قابل قبولی کسب کند،دیگر فرصتی برای جبران نداشت،اجل امتحان ریاضی اش به پایان رسیده بود،به خاطر او هم امتحان تکرار نمیشد،چاره ای جز حسرت و آه نماند...(اجل محدود برای هر کاری) |
| **داستانک 3** |
| همه او را دختر فعالی میدانستند.صبح تا ظهر مدرسه بود.یک ساعتی به خانه میرفت ناهارش را خورده و نخورده راهی کلاس موسیقی،زبان و سپس شطرنج میشد.کلاس موسیقی درخواست مادرش بود،کلاس شطرنج درخواست پدرش و کلاس زبان درخواست مدرسه.ساعت هفت شب از کلاسهای فوق برنامه به خانه برمیگشت و از ساعت 8 تا 12 مشغول مطالعه میشد.نمره های خوبی هم داشت آنقدر که دیگران به او غبطه بخورند و حتی به او حسادت کنند.اما خودش از وضعیتش راضی نبود.مدام خسته بود و احساس نارضایتی داشت و به کسی هم از این خستگی و نارضایتی چیزی نمیگفت.او روز به روز خسته تر میشد....(خالی کردن برنامه از کارهای غیر ضرور) |
| **داستانک 4** |
| شنیده بود که خوب است اگر غذا به نیت نذری پخته شود،آنروز از مادرش خواهش کرد شام شب را بپزد،شب جمعه بود،استامبولی درست کرد به نیت نذری امام حسن عسگری (ع)و امام زمان(عج)،با وضو هم پخته بود،صلوات هم میفرستاد،نیت کرد برای عاقبت بخیر شدن و رشد اعضای خانواده اش....همه سر سفره از خوشمزگی غذایش تعریف میکردند،در دلش گفت:هذا من فضل ربی....پس میتوان در کارهای پیش پا افتاده ای مثل آشپزی هم خدا را در نظر گرفت.(توجه به نیت عمل و بالا بردن ارزش عمل) |
| **داستانک 5** |
| شب ها وقتی به رختخواب میرفت،در ذهنش مرور میکرد باید برای فردا چه کارهایی انجام دهد،اما روزها فقط از آن همه کاری که شب به ذهنش میرسید چند مورد محدود را انجام میداد.شنیده بود باید شب قبل برنامه را مکتوب کند اما یا تنبلی میکرد،یا حوصله اش را نداشت یا قلم و کاغذ پیدا نمیکرد....فکر کرد قلم،قلم،قلم....قلم حتما چیز خیلی مهمی است که خداند در قرآن به قلم و چیزی که مینویسد قسم میخورد،از آن روز شبها قبل از خواب برنامه اش را مینوشت،آنها را اولویت بندی میکرد،میدانست صبح باید چکار کند،کارهای انجام شده را تیک میزد و خوشحال بود.دیگر هم برنامه اش را فراموش نمیکرد...(نوشتن برنامه راهی برای جلوگیری از فراموشی) |

## تمرین و تکالیف تا جلسه بعد

* شناسایی و مصاحبه با افراد سخت کوش
* درست کردن صفحات ردیاب انجام اعمال خیر برای جلوگیری از فراموشی
* نوشتن کارهای روزانه
* صفحه ترک اعمال بی فایده

این جدول را به صورت هفتگی پر کنید به این صورت که در پایان هر هفته کارهایی که در روز نوشته اید را با حذف تکراری ها در ردیف های جدول یاداشت کنید و سپس با رنگ ها گفته شده در تمرین مربوطه مشخص کنید که کدام ضروری و ... بوده اند.

1. الكافي، ج1، ص181: إِنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى لَا يَقْبَلُ إِلَّا الْعَمَلَ الصَّالِحَ. [↑](#footnote-ref-1)
2. بحارالأنوار، ج68، ص173: قال أَمِير الْمُؤْمِنِينَ علیه السلام كُونُوا عَلَى قَبُولِ الْعَمَلِ أَشَدَّ عِنَايَةً مِنْكُمْ عَلَى الْعَمَلِ. [↑](#footnote-ref-2)
3. بحارالأنوار، ج67، ص111: قال موسی بن جعفر علیهما السلام يَا هِشَامُ قَلِيلُ الْعَمَلِ مَعَ الْعِلْمِ مَقْبُولٌ مُضَاعَفٌ وَ كَثِيرُ الْعَمَلِ مِنْ أَهْلِ الْجَهْلِ مَرْدُودٌ. [↑](#footnote-ref-3)
4. الكافي، ج2، ص16:عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع فِي قَوْلِ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا قَالَ لَيْسَ يَعْنِي أَكْثَرَ عَمَلًا وَ لَكِنْ أَصْوَبَكُمْ عَمَلًا وَ إِنَّمَا الْإِصَابَةُ خَشْيَةُ اللَّهِ وَ النِّيَّةُ الصَّادِقَةُ وَ الْحَسَنَةُ ثُمَّ قَالَ الْإِبْقَاءُ عَلَى الْعَمَلِ حَتَّى يَخْلُصَ أَشَدُّ مِنَ الْعَمَلِ وَ الْعَمَلُ الْخَالِصُ الَّذِي لَا تُرِيدُ أَنْ يَحْمَدَكَ عَلَيْهِ أَحَدٌ إِلَّا اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ وَ النِّيَّةُ أَفْضَلُ مِنَ الْعَمَلِ أَلَا وَ إِنَّ النِّيَّةَ هِيَ الْعَمَلُ ثُمَّ تَلَا قَوْلَهُ عَزَّ وَ جَلَّ قُلْ كُلٌّ يَعْمَلُ عَلى‏ شاكِلَتِهِ يَعْنِي عَلَى نِيَّتِهِ. [↑](#footnote-ref-4)
5. الكافي، ج2، ص82: عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ كَانَ عَلِيُّ بْنُ الْحُسَيْنِ ص يَقُولُ إِنِّي لَأُحِبُّ أَنْ أُدَاوِمَ عَلَى الْعَمَلِ وَ إِنْ قَلَّ. [↑](#footnote-ref-5)
6. الكافي، ج‏2، ص297: عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ ع أَنَّهُ قَالَ الْإِبْقَاءُ عَلَى الْعَمَلِ أَشَدُّ مِنَ الْعَمَلِ قَالَ وَ مَا الْإِبْقَاءُ عَلَى الْعَمَلِ قَالَ يَصِلُ الرَّجُلُ بِصِلَةٍ وَ يُنْفِقُ نَفَقَةً لِلَّهِ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ فَكُتِبَ لَهُ سِرّاً ثُمَّ يَذْكُرُهَا وَ تُمْحَى فَتُكْتَبُ لَهُ عَلَانِيَةً ثُمَّ يَذْكُرُهَا فَتُمْحَى وَ تُكْتَبُ لَهُ رِيَاءً. [↑](#footnote-ref-6)
7. الكافي، ج2، ص321: عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ إِنَّ سُوءَ الْخُلُقِ لَيُفْسِدُ الْعَمَلَ كَمَا يُفْسِدُ الْخَلُّ الْعَسَلَ [↑](#footnote-ref-7)
8. مستدرك‏الوسائل، ج1، ص169:‏ قَالَ أَبُو جَعْفَرٍ ع قَدْ أُخْبِرُكَ أَنَّ التَّوْبَةَ وَ الْإِيمَانَ وَ الْعَمَلَ الصَّالِحَ لَا يَقْبَلُهَا إِلَّا بِالِاهْتِدَاءِ إِلَى أَنْ قَالَ وَ أَمَّا الِاهْتِدَاءُ فَبِوُلَاةِ الْأَمْرِ وَ نَحْنُ هُمْ. [↑](#footnote-ref-8)
9. عَنِ الرِّضَا عَنْ أَبِيهِ عَنِ الصَّادِقِ عَنْ آبَائِهِ عَنْ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ ع قَالَ أُوصِيكُمْ بِالصَّلَاةِ وَ حِفْظِهَا فَإِنَّهَا خَيْرُ الْعَمَلِ وَ هِيَ عَمُودُ دِينِكُمْ سُئِلَ ص عَنْ أَفْضَلِ الْأَعْمَالِ قَالَ الصَّلَاةُ لِوَقْتِهَا [↑](#footnote-ref-9)
10. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص صَلَاةُ اللَّيْلِ مَرْضَاةُ الرَّبِّ وَ حُبُّ الْمَلَائِكَةِ وَ سُنَّةُ الْأَنْبِيَاءِ وَ نُورُ الْمَعْرِفَةِ وَ أَصْلُ الْإِيمَانِ وَ رَاحَةُ الْأَبه آن وَ كَرَاهِيَةُ الشَّيْطَانِ وَ سِلَاحٌ عَلَى الْأَعْدَاءِ وَ إِجَابَةٌ لِلدُّعَاءِ وَ قَبُولُ الْأَعْمَالِ وَ بَرَكَةٌ فِي الرِّزْقِ وَ شَفِيعٌ بَيْنَ صَاحِبِهَا وَ بَيْنَ مَلَكِ الْمَوْتِ وَ سِرَاجٌ فِي قَبْرِهِ وَ فِرَاشٌ تَحْتَ جَنْبِهِ وَ جَوَابٌ مَعَ مُنْكَرٍ وَ نَكِيرٍ وَ مُونِسٌ وَ زَائِرٌ فِي قَبْرِهِ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ فَإِذَا كَانَ يَوْمُ الْقِيَامَةِ كَانَتِ الصَّلَاةُ ظِلًّا فَوْقَهُ وَ تَاجاً عَلَى رَأْسِهِ وَ لِبَاساً عَلَى بَدَنِهِ وَ نُوراً يَسْعَى بَيْنَ يَدَيْهِ وَ سِتْراً بَيْنَهُ وَ بَيْنَ النَّارِ وَ حُجَّةً لِلْمُؤْمِنِ بَيْنَ يَدَيِ اللَّهِ تَعَالَى وَ ثِقْلًا فِي الْمِيزَانِ وَ جَوَازاً عَلَى الصِّرَاطِ وَ مِفْتَاحاً لِلْجَنَّةِ لِأَنَّ الصَّلَاةَ تَكْبِيرٌ وَ تَحْمِيدٌ وَ تَسْبِيحٌ وَ تَمْجِيدٌ وَ تَقْدِيسٌ وَ تَعْظِيمٌ وَ قِرَاءَةٌ وَ دُعَاءٌ وَ إِنَّ أَفْضَلَ الْأَعْمَالِ كُلِّهَا الصَّلَاةُ لِوَقْتِهَا [↑](#footnote-ref-10)
11. عَنْ عَلِيٍّ ع وَ رُوِيَ عَنِ النَّبِيِّ ص أَنَّهُ سُئِلَ عَنْ أَفْضَلِ الْأَعْمَالِ فَقَالَ إِسْبَاغُ الْوُضُوءِ فِي السَّبَرَاتِ وَ نَقْلُ الْأَقْدَامِ إِلَى الْجَمَاعَاتِ وَ انْتِظَارُ الصَّلَاةِ بَعْدَ الصَّلَاةِ فَذَلِكُمُ الرِّبَاطُ [↑](#footnote-ref-11)
12. قَالَ مِنْ أَفْضَلِ الْأَعْمَالِ عِنْدَ اللَّهِ إِبْرَادُ الْكِبَادِ الْحَارَّةِ وَ إِشْبَاعُ الْكِبَادِ الْجَائِعَةِ وَ الَّذِي نَفْسُ مُحَمَّدٍ بِيَدِهِ لَا يُؤْمِنُ بِي عَبْدٌ يَبِيتُ شَبْعَاناً [شَبْعَانَ‏] وَ أَخُوهُ أَوْ قَالَ جَارُهُ الْمُسْلِمُ جَائِعٌ

    عَنِ الْحُسَيْنِ بْنِ عَلِيٍّ ع أَنَّهُ قَالَ صَحَّ عِنْدِي قَوْلُ النَّبِيِّ ص أَفْضَلُ الْأَعْمَالِ بَعْدَ الصَّلَاةِ إِدْخَالُ السُّرُورِ فِي قَلْبِ الْمُؤْمِنِ بِمَا لَا إِثْمَ فِيهِ فَإِنِّي رَأَيْتُ غُلَاماً يُؤَاكِلُ كَلْباً فَقُلْتُ لَهُ فِي ذَلِكَ فَقَالَ يَا ابْنَ رَسُولِ اللَّهِ إِنِّي مَغْمُومٌ أَطْلُبُ سُرُوراً بِسُرُورِهِ لِأَنَّ صَاحِبِي يَهُودِيٌّ أُرِيدُ أُفَارِقُهُ فَأَتَى الْحُسَيْنُ إِلَى صَاحِبِهِ بِمِائَتَيْ دِينَارٍ ثَمَناً لَهُ فَقَالَ الْيَهُودِيُّ الْغُلَامُ فِدَاءٌ لِخُطَاكَ وَ هَذَا الْبُسْتَانُ لَهُ وَ رَدَدْتُ عَلَيْكَ الْمَالَ فَقَالَ ع وَ أَنَا قَدْ وَهَبْتُ لَكَ الْمَالَ قَالَ قَبِلْتُ الْمَالَ وَ وَهَبْتُهُ لِلْغُلَامِ فَقَالَ الْحُسَيْنُ ع أَعْتَقْتُ الْغُلَامَ وَ وَهَبْتُهُ لَهُ جَمِيعاً فَقَالَتِ امْرَأَتُهُ قَدْ أَسْلَمْتُ وَ وَهَبْتُ زَوْجِي مَهْرِي فَقَالَ الْيَهُودِيُّ وَ أَنَا أَيْضاً أَسْلَمْتُ وَ أَعْطَيْتُهَا هَذِهِ الدَّارَ التِّرْمِذِيُّ فِي الْجَامِعِ كَانَ ابْنُ زِيَادٍ يُدْخِلُ قَضِيباً فِي أَنْفِ الْحُسَيْنِ ع وَ يَقُولُ مَا رَأَيْتُ مِثْلَ هَذَا الرَّأْسِ حُسْناً فَقَالَ أَنَسٌ إِنَّهُ أَشْبَهَهُمْ بِرَسُولِ اللَّهِ ص وَ رُوِيَ أَنَّ الْحُسَيْنَ ع كَانَ يَقْعُدُ فِي الْمَكَانِ الْمُظْلِمِ فَيُهْتَدَى إِلَيْهِ بِبَيَاضِ جَبِينِهِ وَ نَحْرِهِ. [↑](#footnote-ref-12)
13. مَجْمُوعَةُ الشَّهِيدِ، سُئِلَ عَلِيُّ بْنُ الْحُسَيْنِ ع عَنْ أَفْضَلِ الْأَعْمَالِ فَقَالَ هُوَ أَنْ يَقْنَعَ بِالْقُوتِ وَ يَلْزَمَ السُّكُوتَ وَ يَصْبِرَ عَلَى الْأَذِيَّةِ وَ يَنْدَمَ عَلَى الْخَطِيئَةِ.

    قَالَ كَانَ النَّبِيُّ ص كُلَّمَا أَصْبَحَ أَقْبَلَ عَلَى أَصْحَابِهِ بِوَجْهِهِ فَقَالَ هَلْ رَأَى أَحَدٌ مِنْكُمْ رُؤْيًا وَ إِنَّ النَّبِيَّ ص أَصْبَحَ ذَاتَ يَوْمٍ فَقَالَ رَأَيْتُ فِي الْمَنَامِ عَمِّي حَمْزَةَ وَ ابْنَ عَمِّي جَعْفَراً جَالِسَيْنِ وَ بَيْنَ يَدَيْهِمَا طَبَقُ تِينٍ وَ هُمَا يَأْكُلَانِ مِنْهُ فَمَا لَبِثَا أَنْ تَحَوَّلَ رُطَباً فَأَكَلَا مِنْهُ فَقُلْتُ لَهُمَا فَمَا وَجَدْتُمَا أَفْضَلَ الْأَعْمَالِ فِي الْآخِرَةِ قَالَا الصَّلَاةَ وَ حُبَّ عَلِيِّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ وَ إِخْفَاءَ الصَّدَقَةِ [↑](#footnote-ref-13)
14. أَنَّهُ قَالَ أَفْضَلُ الْأَعْمَالِ إِيمَانٌ لَا شَكَّ فِيهِ وَ غَزْوٌ لَا غُلُولَ فِيهِ وَ حَجٌّ مَبْرُورٌ.

    أَنَّ رَجُلًا جَاءَ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ ص فَقَالَ أَخْبِرْنِي مَا أَفْضَلُ الْأَعْمَالِ فَقَالَ الْإِيمَانُ بِاللَّهِ قَالَ ثُمَّ مَا ذَا قَالَ صِلَةُ الرَّحِمِ قَالَ ثُمَّ مَا ذَا قَالَ الْأَمْرُ بِالْمَعْرُوفِ وَ النَّهْيُ عَنْ الْمُنْكَرِ.

    قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص أَفْضَلُ الْأَعْمَالِ عِنْدَ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ إِيمَانٌ لَا شَكَّ فِيهِ وَ غَزْوٌ لَا غُلُولَ فِيهِ وَ حَجٌّ مَبْرُورٌ وَ أَوَّلُ مَنْ يَدْخُلُ الْجَنَّةَ شَهِيدٌ وَ عَبْدٌ مَمْلُوكٌ أَحْسَنَ عِبَادَةَ رَبِّهِ وَ نَصَحَ لِسَيِّدِهِ وَ رَجُلٌ عَفِيفٌ مُتَعَفِّفٌ ذُو عِبَادَةٍ وَ أَوَّلُ مَنْ يَدْخُلُ النَّارَ أَمِيرٌ مُتَسَلِّطٌ لَمْ يَعْدِلْ وَ ذُو ثَرْوَةٍ مِنَ الْمَالِ لَمْ يُعْطِ الْمَالَ حَقَّهُ وَ فَقِيرٌ فَخُورٌ.

    قَالَ كَتَبَ الصَّادِقُ ع إِلَى بَعْضِ النَّاسِ إِنْ أَرَدْتَ أَنْ يُخْتَمَ بِخَيْرٍ عَمَلُكَ حَتَّى تُقْبَضَ وَ أَنْتَ فِي أَفْضَلِ الْأَعْمَالِ فَعَظِّمْ لِلَّهِ حَقَّهُ أَنْ تَبْذُلَ نَعْمَاءَهُ فِي مَعَاصِيهِ وَ أَنْ تَغْتَرَّ بِحِلْمِهِ عَنْكَ وَ أَكْرِمْ كُلَّ مَنْ وَجَدْتَهُ يَذْكُرُنَا أَوْ يَنْتَحِلُ مَوَدَّتَنَا ثُمَّ لَيْسَ عَلَيْكَ صَادِقاً كَانَ أَوْ كَاذِباً إِنَّمَا لَكَ نِيَّتُكَ وَ عَلَيْهِ كَذِبُهُ. [↑](#footnote-ref-14)
15. عَنْ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ ع فِي خُطْبَةِ النَّبِيِّ ص فِي فَضْلِ شَهْرِ رَمَضَانَ فَقَالَ ع فَقُمْتُ فَقُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ مَا أَفْضَلُ الْأَعْمَالِ فِي هَذَا الشَّهْرِ فَقَالَ يَا أَبَا الْحَسَنِ أَفْضَلُ الْأَعْمَالِ فِي هَذَا الشَّهْرِ الْوَرَعُ عَنْ مَحَارِمِ اللَّهِ عَزَّ وَ جَل.‏عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ أَفْضَلُ الْأَعْمَالِ مَا دَاوَمَ عَلَيْهِ الْعَبْدُ وَ إِنْ قَلَّ [↑](#footnote-ref-15)
16. سُئِلَ عن النبی صلی الله علیه و اله أَيُّ الْأَعْمَالِ أَفْضَلُ قَالَ حُسْنُ الْخُلُقِ. [↑](#footnote-ref-16)
17. سوره مبارکه ناس [↑](#footnote-ref-17)
18. قال علی علیه السلام من قصر في العمل ابتلاه الله سبحانه بالهم و لا حاجة لله فيمن ليس له في نفسه و ماله نصيب. [↑](#footnote-ref-18)