

## اهمیت عمر و راهکارهای استفاده بهینه از آن در آموزه‌های اسلامی

### عصمت طالبیان<sup>۱</sup>

#### چکیده

انسان برای اینکه زندگی هدفمندی در طی مراحل مختلف عمر داشته باشد، لازم است در ابتدا با فلسفه خلقت خویش و جهان پیرامون آشنا شود، تا در طول حیاتش در جهت نائل آمدن به آن‌ها قدم بردارد. در این راستا، قرآن کریم و کلام اهل بیت عصمت و طهارت علیهم‌السلام دو گنجینه الهی هستند که بهره‌گیری از آن‌ها، می‌تواند افراد را به این هدف رسانده و موجب تضمین سعادت و سلامت ایشان، در جامعه بشری گردد. در این مقاله، برای بررسی اهمیت عمر و روش‌های استفاده بهینه از آن در آموزه‌های اسلامی، ابتدا فلسفه خلقت بیان شده است. در ادامه برخی از مهم‌ترین راهکارهای سازنده برای ارتقاء و استفاده بهینه از این گوهر گران‌بها با استفاده از آموزه‌های ارزشمند دینی و کتب معتبر حدیثی بررسی شده‌اند. به این ترتیب، افراد را در کشف راه صحیح زندگی، کمک می‌نماید، تا فرصت‌های محدود عمر را با آزمون و خطا نگذرانند، چراکه فرصت زندگی دنیوی، بسیار کوتاه می‌باشد و جبران خطاها و اشتباهات، دشوار و در بعضی موارد غیرممکن خواهد بود.

**کلیدواژه‌ها:** عمر، زندگی، فرصت، زمان، جوانی

---

۱. کارشناس ارشد معارف نهج‌البلاغه دانشگاه معارف قرآن و عترت اصفهان [Talebian40@gmail.com](mailto:Talebian40@gmail.com)

ارزشمندترین گوهر و هدیه خداوند به انسان، عمر وی می‌باشد که با هیچ کالایی قابل قیاس نیست؛ و انسان در صورت بهره‌گیری صحیح از آن می‌تواند آینده روشنی را برای خود به ارمغان آورد.

فرصت محدود زندگی دنیایی و آثار و نتایج ماندگار و تکرارناپذیر بودن آن، لزوم شناخت و به‌کارگیری راه‌های استفاده بهینه از عمر را برای انسان ایجاد می‌کند. در این بین، روز به روز از مقدار توانائی‌ها، نشاط، سلامتی و فرصت‌های مختلفی که برای هرکس در ایام جوانی وجود دارد کاسته می‌شود. بر طبق کلام امیرالمؤمنین که می‌فرماید: «چه با سرعت می‌گذرد ساعت‌ها در روز، و روزها در ماه، و ماه‌ها در سال و سال‌ها در عمر انسان!» (نهج البلاغه، خطبه ۱۸۸) گذشت فرصت‌ها آن‌چنان سریع است که انسان، متوجه گذشتن آن نمی‌شود. بنابراین بر هر فردی لازم است، قبل از پایان یافتن فرصت‌ها، استعدادهای خود را شکوفا ساخته و به کمال مطلوب خود دست یابد.

لذا این پژوهش درصدد آن است که انسان را در کشف راه صحیح زندگی، کمک نماید تا فرصت‌های محدود عمر را با آزمون و خطا نگذرانند، چراکه فرصت زندگی دنیوی، بسیار کوتاه می‌باشد و جبران خطاها و اشتباهات، دشوار و در بعضی مواقع غیرممکن خواهد بود.

### فلسفه خلقت

انسان برای اینکه زندگی هدفمندی در طی مراحل مختلف عمر داشته باشد، لازم است در ابتدا با فلسفه خلقت خویش و جهان پیرامون خود آشنا شود.

مولای متقیان علی علیه‌السلام انسان شایسته را کسی می‌داند که به حلّ سه مسئله درباره خود راه یافته باشد:

رَحِمَ اللهُ امْرَأَ عِلْمٍ مِنْ أَيْنَ؟ فِي أَيْنَ؟ وَ إِلَى أَيْنَ؟ (دبلمی، ص ۳۴۴)



«خدا رحمت کند کسی را که بداند از کجا آمده؟ کجاست و به کجا می‌رود»؟

وقتی به قرآن مجید به‌عنوان کتاب زندگی و برنامهٔ تکامل و سعادت انسان مراجعه می‌کنیم چند دسته از آیات پاسخ سؤال ما هستند از جمله:

الف. عبادت: آیهٔ شریفهٔ «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ» (ذاریات: ۵۶) که فلسفهٔ خلقت انسان را «عبادت خداوند» معرفی می‌فرماید:

«من جن و انس را نیافریدم جز برای اینکه عبادتم کنند».

«یعبدون» از مادهٔ عبادت به معنی اطاعت است. در کتب لغت از جمله «قاموس» (قرشی، ۱۳۷۲، ج ۴، ص ۲۷۹) به طاعت معنی شده است. در کتاب «التحقیق فی کلمات القرآن المجید» (مصطفوی تبریزی، ۱۳۶۰، ج ۷، ص ۱۲) آمده:

«اصل در مادهٔ آن، نهایت تذلل در قبال مولا همراه با اطاعت می‌باشد». بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که معنای عبادت، اظهار خضوع و ذلت همراه با فرمانبرداری است. عبادت، به‌عنوان فلسفهٔ خلقت انسان، برای تکامل و نزدیکی به خداوند متعال که کمال مطلق است می‌باشد. بنابراین عبادت، راه و وسیله‌ای برای رسیدن به کمال است، نه اینکه هدف نهایی باشد.

ب. امتحان و ابتلا: دستهٔ دیگری از آیات قرآن کریم، فلسفهٔ خلقت انسان را امتحان و ابتلا بیان می‌فرماید:

«وَهُوَ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ وَكَانَ عَرْشُهُ عَلَى الْمَاءِ لِيَبْلُوكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا» (هود: ۷)

او کسی است که آسمان، و زمین را در شش روز (شش دوران) آفرید؛ و عرش (حکومت) او، بر آب قرار داشت؛ (به خاطر این آفرید) تا شما را بیازماید که کدام‌یک از حیث عمل بهتر هستید.



«الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيُبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْغَفُورُ» (ملک: ۲)

کسی که مرگ و زندگی را آفرید تا شما را بیازماید که کدام یک عمل بهتری دارید و او شکست‌ناپذیر و بخشنده است.

ج. **خلافت و جانشینی:** از آیات مربوط به خلافت آدم در سوره مبارکه بقره چنین فهمیده می‌شود که هدف از خلقت انسان‌ها، خلافت و جانشینی خدای متعال است:

«وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ» (بقره: ۳۰)

و هنگامی که پروردگارت به ملائکه فرمود: همانا من در زمین جانشینی قرار می‌دهم. گفتند: آیا در زمین کسی که در آن فساد و خونریزی می‌کند قرار می‌دهی؟ و حال آنکه ما تسبیح و حمد و تقدیس تو می‌کنیم؟ فرمود: همانا من چیزی را که شما نمی‌دانید می‌دانم.

د. **رحمانیت خداوند:** قرآن کریم در آیه ۱۱۹ سوره مبارکه هود می‌فرماید:

«إِلَّا مَنْ رَحِمَ رَبُّكَ وَلِذَلِكَ خَلَقَهُمْ وَتَمَّتْ كَلِمَةُ رَبِّكَ لِأُمْلَانِ جَهَنَّمَ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ أَجْمَعِينَ».

مگر کسی را که پروردگارت رحم کند و برای همین آن‌ها را آفرید و فرمان پروردگارت قطعی شده که جهنم را از همه (سرکشان و طاغیان) جن و انس پر خواهم کرد.

منظور از رحمت، همان هدایت الهی است (طباطبائی، ۱۳۶۲، ج ۱۱، ص ۸۳) که شامل حال انسان‌ها می‌شود تا به سعادت حقیقی نائل آیند به عبارت دیگر رحمت عبارت است از هدایت تکوینی و تشریحی که موجب رشد و کمال انسان‌ها می‌شود.

ه. **سیر به سوی کمال بی‌نهایت (خدا):** خداوند در آیه ۱۵۶ بقره می‌فرماید:

«الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ».



«ما از خداییم و بازگشت ما به سوی اوست».

بر طبق این آیه، هدف انسان سیر به سوی خداست. یعنی انسان با به فعلیت در آوردن استعدادهای خدادادی، صفات کمال خود را به صفات کمالی خداوند نزدیک سازد. به عبارتی یعنی رنگ خدایی پذیرفتن و از صفات الهی بهره‌گرفتن. در حقیقت، انسان هر گام مثبتی که در جهت خداوند بردارد یک قدم به او نزدیک‌تر می‌شود.

### ارزش وقت در سیره پیشوایان

بدون شک، وقت و فرصت بزرگ‌ترین سرمایه‌گرانبها و بی‌نظیر برای انسان است که می‌توان در استفاده بهینه از آن، در همه عرصه‌ها به پیش رفت و به عالی‌ترین درجات مادی و معنوی نائل گشت. وقت یعنی فرصت‌ها، ساعت‌ها، روزها و ماه‌ها و سال‌ها بلکه دقیقه‌ها و ثانیه‌ها و لحظه‌ها. بهره‌گیری از وقت بزرگ‌ترین توفیقی است که نصیب بشر می‌شود و او می‌تواند در پرتو آن به اهداف عالی آفرینش برسد و به پیروزی در همه ابعاد دست یابد.

وقت، همان عمر انسان است که سرمایه‌ای بالاتر از آن نیست، مشروط بر اینکه از آن، برای رشد و ترقی ظاهر و باطن استفاده شود. وگرنه، نه تنها سرمایه نیست، بلکه وسیله شرّ و بدبختی است. بر همین اساس امام سجاد علیه‌السلام در فرازی از دعای خود به خداوند عرض می‌کنند:

وَعَمْرِي مَا كَانَ عُمْرِي بَدَلَةً فِي طَاعَتِكَ، فَإِذَا كَانَ عُمْرِي مَرْتَعًا لِلشَّيْطَانِ فَأَقْضِيَنِي إِلَيْكَ

(علی‌بن‌الحسین علیه‌السلام، ۱۳۷۱، دعای بیستم، بند ۶)

عمر طولانی تا هنگامی که عمرم در راه اطاعت تو صرف شود به من عطا کن و هرگاه عمرم چراگاه شیطان گردد، جانم را قبل از پیشی‌گرفتن عذابت، بگیر.

پیامبران و امامان علیهم‌السلام به طور مکرر، مردم را به اغتنام فرصت‌ها و اهمیت وقت و استفاده صحیح از آن سفارش می‌کردند و خود، در این زمینه پیشتاز و الگو بودند چنانکه پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم به ابوذر فرمودند:



یا اباذر کُنْ عَلٰی عُمْرِكَ اَشْحُ مِنْكَ عَلٰی دِرْهِمِكَ وَ دِينَارِكَ (عاملی، ج ۱۲، ص ۳۸۳)  
ای اباذر بیشتر از آنچه بر پول خود بخل می‌ورزی بر عمرت دقیق و بخیل باش.

همچنین ایشان در فرازی از سخنان خویش به ابوذر در رابطه با ارزش وقت و استفاده صحیح از آن می‌فرمایند: «ای اباذر بر خردمندی که عقلش مغلوب هوای نفسش نیست لازم است که ساعات شبانه‌روز را به چهار بخش تقسیم کند: بخشی از آن را به مناجات با خدا و ارتباط با ذات پاک او بپردازد. بخش دوم را به حساب‌رسی خود اختصاص دهد. بخش سوم را به تفکر در مخلوقات خدا بگذراند و بخش چهارم را به بهره‌مندی از لذات و شادی‌ها و آسایش از راه حلال، مصرف کند، چرا که این بخش از آسایش و بهره از لذات، حامی و کمک برای استفاده از سه بخش قبل است و موجب شادی قلب و روح خواهد شد.» (مجلسی، ج ۷۷، ص ۷۲)

بر همین اساس، پیامبران و امامان و اولیاء خدا علیهم‌السلام بیشترین استفاده را از وقت خود نموده و وقت‌گذرانی بیهوده را از گناهان بزرگ شمردند.  
به‌طور کلی هر کس برای وقت ارزش قائل شود و از آن با آگاهی و جدیت استفاده صحیح نماید، به هدف خود می‌رسد و هرکس آن را عاطل و باطل صرف نماید، قطعاً خود را بدبخت نموده و به هلاکت می‌اندازد. از این‌رو حضرت علی علیه‌السلام می‌فرماید:

إِنَّ أَوْقَاتَكَ أَجْزَاءُ عُمْرِكَ، فَلَا تَنْفُذُكَ وَقْتًا إِلَّا فِيمَا يُنْجِيكَ (آمدی تمیمی، ۱۳۶۶، ج ۱، ص ۲۵۲)

وقت‌های زندگی تو، جزء جزء عمر توست، پس بکوش که هیچ‌وقتی از عمر تو جز در اموری که عامل نجات است تلف نشود.

### استفاده صحیح از عمر

انسان، تا قدر چیزی را نداند نمی‌تواند از آن به‌خوبی استفاده کند. عمر، سرمایه گران‌قدری است که متأسفانه مردم کمتر قدر آن را می‌دانند و کمتر از آن بهره می‌گیرند. در روز قیامت یکی



از چیزهایی که از آن سؤال می‌شود، «عمر» است و مهم‌ترین بخش عمر «جوانی» است. قرآن کریم می‌فرماید:

«ثُمَّ لَتَسْأَلَنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ». (تکواثر: ۸)

در آن روز، از نعمت‌هایی که داشته‌اید بازپرسی خواهید شد.

رسول‌خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم می‌فرماید: إِنَّ الْعَبْدَ لَا تَزُولُ قَدَمَاهُ حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ عُمْرِهِ فِيمَا أَفْنَاهُ وَ عَنِ شَبَابِهِ فِيمَا أَبْلَاهُ (حرآنی، ۱۴۰۴، ج ۶، ص ۱۵)

در قیامت، بنده حق قدم برداشتن ندارد، مگر اینکه از عمرش سؤال شود که آن را در چه راهی نابود ساخته و از جوانی‌اش که آن را در چه زمینه‌ای به اتمام رسانده؟

برای صرفه‌جویی و استفاده کامل از وقت، دستورالعمل‌های زیادی از ائمه اطهار علیهم‌السلام وارد شده است. به‌عنوان نمونه چگونگی استفاده از وقت در کلام امام علی علیه‌السلام در سه بعد عبادت، معیشت و بهره‌وری از لذات می‌باشد. آنجا که می‌فرماید:

لِلْمُؤْمِنِ ثَلَاثُ سَاعَاتٍ: فَسَاعَةٌ يُنَاجِي فِيهَا رَبَّهُ، وَ سَاعَةٌ يَرْمُ مَعَاشَهُ وَ سَاعَةٌ يُخَلِّي بَيْنَ نَفْسِهِ وَ بَيْنَ لَذَّتِهَا فِيمَا يَحِلُّ وَ يَجْمَلُ (نهج‌البلاغه، حکمت ۳۹۰، ص ۵۱۸)

مؤمن باید شبانه‌روز خود را به سه قسم تقسیم کند: زمانی برای نیایش و عبادت پروردگار، و زمانی برای تأمین هزینه زندگی و زمانی برای واداشتن نفس به لذت‌هایی که حلال و مایه زیبایی است.

و نیز می‌فرماید: تَزَوَّدَ مِنْ يَوْمِكَ لِغَدِكَ، وَ اغْتَنِمَ عَفْوَ الزَّمَانِ، وَ انْتَهَزَ فُرْصَةَ الْإِمْكَانِ (آمدی تمیمی، ۱۳۶۶، ج ۱، ص ۳۹۴)

از امروزی برای فردایت، توشه بگیر، و فراهم شدن وقت را غنیمت بشمار و از فرصت و مهلت و امکانات استفاده کن.



عمر سرمایه‌ای است که در اختیار انسان قرار داده شده است که با این سرمایه، زندگی آینده خود را بسازد. لذا باید برای آن برنامه‌ریزی شود. بعضی از افراد با تکیه بر خیال و آرزوهای غیر واقعی، عمر خود را به بطلالت می‌گذرانند. امام علی علیه‌السلام می‌فرماید:

فَتَدَارِكُ مَا بَقِيَ مِنْ عُمْرِكَ، وَلَا تَقُلْ غَدًا أَوْ بَعْدَ غَدٍ، فَإِنَّمَا هَلَكَ مَنْ كَانَ قَبْلَكَ بِإِقَامَتِهِمْ عَلَى الْأَمَانِيِّ وَالْتِسْوِيفِ حَتَّى آتَاهُمْ أَمْرُ اللَّهِ بَعْتَهُ وَهُمْ غَافِلُونَ (کلینی، ج ۲، ص ۱۳۶)

با آنچه، از عمرت باقی مانده است گذشته را جبران کن، فردا و پس فردا نگو. زیرا گذشتگانی که به هلاکت رسیدند به علت پایداری در آرزوها و امروز و فردا کردن بود، تا آن زمان که ناگهان فرمان خدا (مرگ) به سوی‌شان آمد و آنان در غفلت به سر می‌بردند.

مَا مِنْ يَوْمٍ يَأْتِي عَلَى ابْنِ آدَمَ إِلَّا قَالَ: أَنَا يَوْمٌ جَدِيدٌ وَأَنَا عَلَيْكَ شَهِيدٌ وَأَعْمَلُ فِيَّ خَيْرًا أَشْهَدُكَ (مجلسی، ج ۷، ص ۳۲۵)

هر روزی که فرا رسد به انسان خطاب می‌کند: من روزی جدید هستم و من بر تو گواه خواهم بود. در من، کار خیر انجام ده تا در روز قیامت به سود تو شهادت دهم.

اهمّ عوامل فلاح و بهره‌برداری صحیح از عمر در جهت رسیدن به فلسفه آفرینش از دیدگاه امام علی علیه‌السلام

#### ۱. تربیت صحیح

تربیت صحیح، موجب سازندگی و رشد و تعالی انسان شده و زمینه را برای پیشرفت و ترقی همه‌جانبه انسان هموار می‌کند. اسلام، دین تربیت است و برای رشد و تعالی انسان‌ها و تربیت آن‌ها اهمیت زیادی قائل شده است.

از دیدگاه استاد شهید مرتضی مطهری رحمه‌الله‌علیه «تربیت یعنی پرورش دادن و به فعلیت رسانیدن استعدادها و ایجاد تعاون و هماهنگی میان آن استعدادها تا مترقی بتواند به حدّ اعلای کمال خود برسد». (دفتر همکاری حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۱، ج ۳، ص ۳۴)





در اهمیت توجه به تربیت فرزندان، همین بس که مولا علی علیه السلام در نامه‌ای خطاب به فرزند بزرگوارشان، امام حسن مجتبی علیه السلام می‌فرماید: «فَبَادِرْتُكَ بِالْأَدَبِ قَبْلَ أَنْ يَقْسُو قَلْبَكَ وَ يَشْتَغِلَ لُبُّكَ». (نهج البلاغه،، نامه ۳۱، ص ۳۷۲)

پس در تربیت تو شتاب کردم پیش از آنکه دل تو سخت شود و عقل تو به چیز دیگری مشغول گردد.

در این بین پیروی از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله وسلم و اهل بیت علیهم السلام، بهترین روش در تربیت است. زیرا آن‌ها راه درست زندگی کردن و حیات طیبه را به افراد نشان می‌دهند و سیره آنان نیکوترین سیره برای زندگی و همراهی با آنان، رساننده به بهترین منزل آخرت است.

امیرمؤمنان علی علیه السلام نیز در این زمینه می‌فرماید:

وَاقْتَدُوا بِهَدْيِ نَبِيِّكُمْ فَإِنَّهُ أَفْضَلُ الْهَدْيِ وَاسْتَنْوُوا بِسُنَّتِهِ فَإِنَّهَا أَهْدَى السُّنَنِ (نهج البلاغه، خطبه ۱۱۰، ص ۱۴۹)

از راه و رسم پیامبران پیروی کنید که بهترین راهنمای هدایت است. رفتارشان را با روش پیامبر صلی الله علیه و آله وسلم تطبیق دهید که هدایت‌کننده‌ترین روش‌ها است.

## ۲. اراده

سعادت و شقاوت انسان به دست خودش است. خداوند متعال، راه سعادت و شقاوت انسان را به او نشان داده و او را در انتخاب این راه آزاد گذارده تا خودش راه را انتخاب کند. انسان باید از امکانات این جهان به درستی در جهت کمال خویش استفاده نموده و از تباه کردن استعدادهای خود بپرهیزد که خوشبختی و بدبختی او در گرو عمل اوست. ارزش مردان بزرگ که با همتی بلند، بسوی اهداف عالی حرکت نموده‌اند، به قدر همت آنان است. امام علی علیه السلام در این زمینه می‌فرماید:

قَدْرُ الرَّجُلِ عَلَى قَدْرِ هِمَّتِهِ (نهج البلاغه، حکمت ۴۷، ص ۴۵۲)

ارزش مرد به اندازه همت اوست.

## ۳. خودشناسی

انسان باید قدرت‌ها، توانائی‌ها و نیروهایی که خداوند در ذات او به ودیعه نهاده است را شناخته و کم‌کم آن‌ها را از مرحله قوه و اقتضا به فعلیت برساند. در منظر امیرمؤمنان علی



علیه‌السلام، شناخت انسان و استعدادها و جایگاه او چنان مهم تلقی شده است که آن حضرت فرموده است:

العالمُ مَنْ عَرَفَ قَدْرَهُ وَ كَفَى بِالْمَرْءِ جَهْلًا أَلَّا يَعْرِفَ قَدْرَهُ. (نهج‌البلاغه، خطبه ۶/۱۰۳، ص ۱۳۴)

دانا کسی است که قدر خود را بشناسد و در نادانی انسان این بس که ارزش خویش را نداند.

#### ۴. هدفمندی در زندگی

از مهم‌ترین و ضروری‌ترین مسائل مورد نیاز در زندگی هر انسانی، داشتن هدف است. اهداف صحیح و ارزشمند، موجبات سعادت و پیشرفت انسان را فراهم می‌نمایند و جهت زندگی و تلاش و فعالیت او را مشخص می‌کنند. در اسلام، همه امور از جمله زندگی انسان، خلقت پدیده‌ها و نظام آفرینش به دنبال هدف معین بوده است. و آن پرستش خداوند، بازگشت به سوی او و در نتیجه، تربیت انسان شایسته می‌باشد که در آیات متعددی از قرآن کریم به آن‌ها اشاره شده است.

#### ۵. برنامه‌ریزی

از آیات و روایات چنین برمی‌آید که برنامه‌ریزی در اسلام اهمیت بسزایی دارد. جهان هستی و قوانین حاکم بر آن، از برنامه‌ریزی و نظمی شگفت‌انگیز حکایت می‌کند. جهان آفرینش بر پایه نظم بنا شده است. انسان به‌عنوان جزء کوچکی از آفرینش، نمی‌تواند از قانون نظم خود را جدا کند. انسان موفق کسی است که قانون نظم را در تمام مسائل زندگی خود حاکم سازد. اگر کسی، بخواهد از عمر خود بهره کافی ببرد باید به زندگی خود نظم دهد. اولیای بزرگوار اسلام، رعایت نظم و انضباط در کارها را از جمله مهم‌ترین مسائل زندگی انسان شمرده‌اند. به نظم تا آنجا توجه شده است که حضرت علی علیه‌السلام در آخرین وصایای خود پس از سفارش به تقوا، به نظم سفارش می‌فرماید:

اوصیکمما وَ جمیعِ وِالدی وَ اهلِی وَ مَنْ بَلَغَهُ کِتَابِی بِتَمَوِیِ اللّهِ وَ نَظْمِ اَمْرِکُمْ. (نهج‌البلاغه، نامه ۴۷، ص ۳۹۸)

شما و همه فرزندانم و هرکس که نامه‌ام به او برسد به تقوا و نظم در امور سفارش می‌کنم.

در این بین مبنا قرار دادن قرآن به‌عنوان کتاب هدایت در زندگی هر انسان، می‌تواند بهترین راه را پیش روی او قرار داده و عالی‌ترین شیوه برنامه‌ریزی را برای زندگی وی به دست دهد.



امام علی علیه السلام در وصف قرآن می فرماید:

أَلَا إِنَّ فِيهِ عِلْمَ مَا يَأْتِي وَالْحَدِيثَ عَنِ الْمَاضِي وَدَوَاءَ دَائِكُمْ وَنَظْمَ مَا بَيْنَكُمْ. (نهج البلاغه، خطبه ۲/۱۵۸، ص ۲۱۰)

بدانید که در قرآن، علم آینده، و حدیث روزگاران گذشته است، شفا دهنده دردهای شما، و سامان دهنده امور فردی و اجتماعی شماست.

### ضرورت برنامه ریزی

منابع اسلامی، به چند دلیل برنامه ریزی را ضروری و لازم دانسته است:

الف. برگشت ناپذیری عمر: عمر و زمان، به سرعت در حال گذر است و قابل برگشت نمی باشد. مولای متقیان علی علیه السلام می فرماید:

الْفُرْصَةُ تَمُرُّ مَرَّ السَّحَابِ (نهج البلاغه، حکمت ۲۱، ص ۴۴۶)

زمان و فرصت همچون ابر، در حال گذر است.

همچنین می فرماید: الْفُرْصَةُ سَرِيعَةُ الْفَوْتِ وَ بَطِيئَةُ الْعَوْدِ. (آمدی تمیمی، ۱۳۶۶، ص ۴۷۳)

فرصت به سرعت می گذرد و به کندی برمی گردد.

ب. غنیمت شمردن فرصت ها: لازمه عمل به برنامه ها و در نتیجه دستیابی به اهداف مادی و معنوی، استفاده بهینه از فرصت ها و مدیریت زمان می باشد. امام علی علیه السلام در نامه خود به فرزندشان امام حسن مجتبی علیه السلام چنین می فرماید:

بَادِرِ الْفُرْصَةَ قَبْلَ أَنْ تَكُونَ غُصَّةً (نهج البلاغه، نامه ۹۵/۳۱، ص ۳۸۰)

پیش از آنکه فرصت از دست برود و اندوه به بار آورد از فرصت ها استفاده کن.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله وسلم می فرماید:

إِنَّ عُمْرَكَ مَهْرٌ سَعَادَتِكَ إِنْ أَنْفَذْتَهُ فِي طَاعَةِ رَبِّكَ (خوانساری، ۱۳۶۰، ج ۲، ص ۵۰۰)

عمر (زمان) قیمت و بهای سعادت توست، اگر (با برنامه ریزی) در مسیر طاعت خدا به کار گرفته شود.

ج. راه رسیدن به موفقیت: لازمه موفقیت در هر کاری، داشتن برنامه ریزی است.



امام علی علیه‌السلام در اهمیت برنامه‌ریزی پیش از انجام کار می‌فرمایند: «کسی که بدون آگاهی، به عمل می‌پردازد همچون کسی است که از بیراهه می‌رود. چنین شخصی، هرچه جلوتر می‌رود از سر منزل مقصود خویش، بیشتر فاصله می‌گیرد و کسی که از روی آگاهی (برنامه) حرکت کند مانند رونده در راه آشکار است.» (نهج‌البلاغه، خطبه ۵/۱۵۴، ص ۲۰۲)

## ۶. کار و تلاش

مسلمان باید در زمینه معیشت خود به مقدار کفاف تلاش کند، یعنی به اندازه‌ای که نیازهای ضروری و احتیاجات اولیه زندگی را به نحو آبرومند، فراهم آورد و رفاه و آسایش خود و خانواده را در حدّ توان تأمین نماید، به گونه‌ای که به دیگران محتاج نباشد. خداوند، تمام عوامل روزی را در اختیار انسان قرار داده و از او خواسته که با زور بازو و فکر و عقل و استعداد خود، از آن عوامل و ابزار طبیعی را استفاده نموده و روزی خود و سایر افرادی که توان کسب روزی ندارند را فراهم نماید.

بیکاری و استفاده سودمند نکردن از اوقات فراغت، موجب اتلاف عمر گرانبها، از دست دادن فرصت‌های طلایی زندگی و همچنین آلوده شدن به انواع گناهان، انحرافات و فساد اخلاقی می‌گردد. لذا در روایات اسلامی بیکاری به شدت نکوهش شده است. چنانکه امام علی علیه‌السلام می‌فرمایند: «اگر کار زحمت دارد ولی بیکاری موجب فساد و تباهی است.» (مجلسی، ج ۷۷، ص ۴۱۹)

## ۷. علم‌آموزی و ادب

یکی از کمالاتی که مایه رشد انسان و سرمایه زندگی است، علم است. بنابراین از وظایفی که هیچ فردی نباید از آن غفلت ورزد علم‌آموزی است. اما از آنجا که پایه همه کمالات، در جوانی گذاشته می‌شود و علمی که در جوانی آموخته شود ثبات بیشتری داشته و می‌توان در مراحل بعدی زندگی از آن استفاده کرد؛ در روایات بسیاری به تحصیل علم در این سنین تأکید شده است. امام علی علیه‌السلام زمینه وجودی جوان را همچون زمین بکر و آماده معرفی می‌فرمایند که هر نوع بذری را در خود می‌پذیرد و رشد می‌دهد:



«إِنَّمَا قَلْبُ الْحَدِيثِ كَالْأَرْضِ الْخَالِيَةِ مَا أَلْقَى فِيهَا مِنْ شَيْءٍ إِلَّا قَبِلَتْهُ». (نهج البلاغه نامه ۲۲/۳۱)

«قلب نوجوان چونان زمین کاشته نشده، آماده پذیرش هر بذری است که در آن پاشیده شود».

## ۸ ایمان به خدا و ذکر و یاد او

یکی از مفاهیم مهم در بهداشت و سلامت روان، مفهوم «امنیت روانی» است. امنیت روانی یعنی داشتن روح و روانی آرام و به دور از ترس که در این صورت، زندگی انسان، گوارا و دلپذیر خواهد شد. بنابراین نشاط و آرامش از آن کسی است که به امنیت و اطمینان نفس می رسد و این زمانی بوجود خواهد آمد که انسان به خداوند وابستگی و دلبستگی واقعی پیدا کرده باشد و ذکر او سراسر وجودش را فرا گرفته باشد.

امام علی علیه السلام در این باره می فرماید:

ذِكْرُ اللَّهِ جَلَاءُ الصُّدُورِ وَ طَمَأْنِينَةُ الْقُلُوبِ. (آمدی تمیمی، ۱۳۶۶، ح ۳۶۳۹)

«یاد خدا، سینه ها را جلا می دهد و به قلب ها آرامش می دهد».

## ۹. یاد مرگ و جمع آوری زاد و توشه آخرت

یاد مرگ باعث می شود که انسان از غفلت و دنیاپرستی بیرون آمده و خود را همچون مسافری ببیند که باید از فرصت ها بهره گرفته و سرمایه عمر را از بین نبرد و توشه آخرت را فراهم آورد. چنین فردی دچار آرزوهای بزرگ نشده، حسرت آنچه را ندارد نمی خورد و قدر نعمت هایی را که دارد می داند. همچنین چنین دیدگاهی باعث می شود که فرد مشکلات و سختی ها را آسان تر تحمل کند.

اما فراموشی مرگ و معاد، انسان را به تمایلات پست سوق می دهد و عاملی است که وی را از بهره گرفتن از فرصت ها در جهت کمال حقیقی و توشه برداشتن برای زندگی اخروی باز دارد. امیرمؤمنان علی علیه السلام در نهج البلاغه به طور مکرر مردم را به ذکر و یاد مرگ فرا می خوانند. آن حضرت درباره نقش یاد مرگ در راه و رسم زندگی خود می فرماید: **أَمَا وَاللَّهِ**



و إِي لَيْمَنْعِي مِنَ اللَّعِبِ ذِكْرُ الْمَوْتِ. (نهج البلاغه، خطبه ۸۴، ص ۱۰۱) «به خدا سوگند که یاد مرگ، مرا از شوخی و کارهای بیهوده باز می‌دارد».

همچنین آن حضرت می‌فرماید: مَنْ رَاقَبَ أَجَلَہٗ إِغْتَمَّ مَهَلَهُ. (خوانساری، ج ۵، ص ۲۹۵) هرکس منتظر مرگ خویش باشد از مهلت‌هایی که در اختیار دارد بهره‌بردار.

#### ۱۰. زهد

بنابر آیات و روایات، زهد آن نیست که انسان نعمت‌های الهی را بر خود حرام کرده و گوشه‌گیری و انزوا اختیار کند، بلکه به معنای عدم دلبستگی به امور مادی می‌باشد. بنابراین اگر انسان، نعمت‌های الهی را وسیلهٔ اهداف عالی قرار دهد و نابودی آن‌ها، او را غمگین ننماید و همچنین با وجود آن‌ها شاد و سرمست نشود، استفاده و بهره‌برداری از مواهب دنیا، زهد است. امیرمؤمنان علی علیه‌السلام می‌فرماید: «زهد، بین دو کلمه از قرآن است که خدای سبحان فرمود: «بر آنچه از دست شما رفته حسرت نخورید، و به آنچه به شما رسیده شادمان نباشید».

(حدید: ۲۳) کسی که بر گذشته افسوس نخورد و به آینده شادمان نباشد، همهٔ جوانب زهد را رعایت کرده است». (نهج البلاغه، حکمت ۴۳۹، ص ۵۲۷)

#### ۱۱. صله رحم

در آیات و روایات فراوانی بر مسأله صله رحم تأکید شده است؛ چرا که این عمل تأثیرات دنیوی و اخروی زیادی در زندگی فردی و اجتماعی افراد به دنبال دارد. در اهمیت صله رحم، همین بس که خداوند آن را در کنار ذکر خود قرار داده و می‌فرماید:

وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا. (نساء: ۱)

و از خدایی بپرهیزید که (همگی به عظمت او معترفید و) هنگامی که چیزی از یکدیگر می‌خواهید، نام او را می‌برید! (و نیز) (از قطع رابطه با) خویشاوندان خود، پرهیز کنید! زیرا خداوند، مراقب شماست.

مولا علی علیه‌السلام در منشور تربیتی خود، از خویشاوندان به «عشیره» تعبیر نموده و اکرام آن‌ها را از فرزند خود طلب می‌فرماید و عشیره را به منزله بالای می‌دانند که با آن پرواز می‌کنند. (نهج البلاغه، نامه ۱۲۰/۳۱، ص ۳۸۳)



همچنین آن حضرت در مورد اثرات مثبت رابطه با خویشاوندان می‌فرماید: «خویشاوندان انسان، بزرگ‌ترین گروهی هستند که از او حمایت می‌کنند و اضطراب و ناراحتی را می‌زدایند و به هنگام مصیبت‌ها نسبت به او پرعاطفه‌ترین مردم می‌باشند». (نهج‌البلاغه، خطبه ۲۳، ص ۴۷)

### آثار فردی صله‌رحم

#### الف. افزایش عمر

امام علی علیه‌السلام می‌فرماید: **صِلَةُ الرَّحِمِ تَزِيدُ فِي الْعُمْرِ وَ تُنْفِي الْفَقْرَ** (مجلسی، ج ۷۴، ص ۸۸)

صله‌رحم، عمر را زیاد می‌گرداند و فقر و تنگدستی را از بین می‌برد.

#### ب. افزایش روزی و رفع فقر

امام علی علیه‌السلام می‌فرماید: **صِلَةُ الرَّحِمِ فَأَيْهَا مَثْرَاءٌ فِي الْمَالِ وَ مَنَسَاءٌ فِي الْأَجْلِ**. (نهج‌البلاغه، خطبه ۱۱۰، ص ۱۴۹)

صله‌رحم، مایهٔ فزونی مال و طول عمر است.

#### ج. در امان ماندن از گناه

بر اساس روایات، صله‌رحم، باعث حفظ انسان از گناه می‌شود. چراکه انسان در برخورد با خویشان صالح، رفتارهای صحیح را می‌آموزد و رفتارهای خود را تصحیح می‌کند.

### ۱۲. مشورت

در متون اسلامی، مشورت از اهمیت بالایی برخوردار است چرا که انسان هراندازه هم زیرک، دانا، خردمند و باتجربه باشد ولی باز هم نمی‌تواند در کارهای خود تصمیم بگیرد و از اشتباه در امان باشد. فلسفهٔ مشورت، دستیابی به حقیقت از طریق استفاده و بهره‌برداری از دانش و تجربیات کسانی است که در موضوع مشورت از آگاهی لازم برخوردار بوده‌اند.

انسان با مشورت، از تکروری و خودخواهی خارج می‌شود، با دیگران ارتباط سازنده برقرار می‌کند و در دانش آنان شریک می‌شود. امام علی علیه‌السلام در این زمینه می‌فرماید:

**مَنْ اسْتَبَدَّ بِرَأْيِهِ هَلَكَ وَ مَنْ شَاوَرَ الرَّجَالَ شَارَكَهَا فِي عَقُولِهَا**. (نهج‌البلاغه، حکمت ۱۶۱)



هرکس خودرأی شد، به هلاکت رسید و هرکس با دیگران مشورت کرد، در عقل‌های آنان شریک شد.

بنابراین انسان برای اینکه کمتر گرفتار خطا و زیان‌گردد و در کارها بیشتر موفق‌گردد ناگزیر باید با مردم مشورت کرده و از نظریات آنان بهره‌مند شود.

### ۱۳. مطالعه تاریخ

در قرآن کریم به سیر و تفکر در آثار و سرگذشت پیشینیان بسیار سفارش شده است. به‌عنوان مثال در آیه ۱۳۷ آل‌عمران آمده: «قَدْ خَلَتْ مِنْ قَبْلِكُمْ سُنَنٌ فَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُكْذِبِينَ».

پیش از شما، سنت‌هایی وجود داشت پس در روی زمین، گردش کنید و ببینید سرانجام تکذیب‌کنندگان (آیات خدا) چگونه بود؟!

مطالعه تاریخ همراه با عبرت‌آموزی که ثمره آن آگاهی از سرنوشت ملت‌ها و علل پیشرفت و انحطاط آن‌هاست، از توصیه‌های مؤکد امام علی علیه‌السلام است. به گونه‌ای که در کلام ایشان یکی از منابع عبرت، حوادث تاریخی است که در گذشته اتفاق افتاده و مایه عبرت آیندگان شده است. حضرت در فراز زیر به این امر اشاره می‌فرماید:

إِنَّ لَكُمْ فِي الْقُرُونِ السَّالِفَةِ لَعِبْرَةً! أَيْنَ الْعَمَالِقَةُ وَأَبْنَاءُ الْعَمَالِقَةِ! (نهج‌البلاغه، خطبه ۱۸۲، ص ۲۴۹)

مردم، برای شما در تاریخ گذشته درس‌های عبرت فراوان وجود دارد، کجایند عمالقه و فرزندان‌شان؟

همچنین آن حضرت در نامه ۳۱ نهج‌البلاغه خطاب به امام حسن مجتبی علیه‌السلام می‌فرماید: «أَيُّ بَنِي إِيْنِي وَ إِنْ لَمْ أَكُنْ عُمَرْتُ عُمَرَ مَنْ كَانَ قَبْلِي فَقَدْ نَظَرْتُ فِي أَعْمَالِهِمْ وَ فَكَّرْتُ فِي أَخْبَارِهِمْ وَ سِرِّهِمْ فِي آثَارِهِمْ حَتَّى عُدْتُ كَأَحَدِهِمْ...»

پسر! درست است که من به اندازه پیشینیان عمر نکرده‌ام اما در کردار آن‌ها نظر افکندم و در اخبارشان اندیشیدم و در آثارشان سیر کردم تا آنجا که گویا یکی از آنان شده‌ام.





بنابراین امام علیه السلام نیز انسانها را به سیر و سیاحت در احوال اقوام گذشته دعوت می‌نماید تا به خود آیند و از اشتباهاتشان دست بردارند.



## نتیجه‌گیری

اهمیت اوقات زندگی در این دنیا، بر اساس بینش و نگرشی که افراد از عالم و جهان هستی دارند متفاوت است. در مکاتب مادی که افق دید از زندگی تا لحظه مرگ است و همه مراحل تکامل و پیشرفت انسان را در محدوده جهان ماده و گذران زندگی این جهان می‌بینند اهمیت عمر و زمان بسیار کمتر از دیدگاهی است که یک انسان الهی و مکاتب الهی نسبت به زندگی دارند. از دیدگاه مکاتب الهی، این دنیا مقدمه حیات ابدی است و زندگی این جهان، زمینه‌ساز زندگی سراسر سعادت یا شقاوت جهان آخرت است.

اسلام، سعادت و خوشبختی انسان را تنها در لذائذ دنیوی و مادی نمی‌داند بلکه سعادت واقعی را در نزدیک شدن به هدف والای آفرینش و آراسته شدن به صفات الهی می‌داند.

برای اینکه روزی که بر خداوند عرضه می‌شویم و قرآن کریم از آن به «یوم النعابین» یاد می‌کند به خاطر از دست دادن فرصت‌های عمر دچار غصه و تأسف نشویم راهکارهایی را در تعالیم قرآن و اهل بیت علیهم‌السلام برای ما بیان شده است که اهم آن‌ها عبارتند از:

۱. شناخت انسان از این جهت که کیست؟ از کجا آمده؟ در کجا به سر می‌برد؟ و به کجا خواهد رفت؟ و چه رسالتی را در دنیا بر عهده دارد؟ در برنامه‌ریزی صحیح برای استفاده از عمر و خصوصاً دوران جوانی مؤثر است.
۲. شناخت زمان و مکان و نیز شناخت دنیا و نحوه برقراری ارتباط با عوامل دنیوی موجب می‌شود که هیچ مسئولیتی در زندگی به هدف اصلی انسان، لطمه وارد نسازد.
۳. کی از عوامل مهم موفقیت، بهره‌برداری درست از شرایط و فرصت‌های مناسب است و استفاده از فرصت‌های جوانی شرط موفقیت و کامیابی انسان است و سعادت و شقاوت هر انسانی در ایام جوانی‌اش پایه‌گذاری می‌گردد.



۴. از مهمترین رموز موفقیت افراد موفق در طول تاریخ، نظم و برنامه‌ریزی درست در زندگی بوده است. به گونه‌ای که مولا علی علیه‌السلام در آخرین وصایای خود، فرزندان خویش و مسلمانان را به نظم در کارها فرا خوانده‌اند.

۵. توجه به اینکه یکی از آفت‌های عمر و خطرهای دوران جوانی، بیکاری و تنبلی است که به حسرت‌های فردا منجر خواهد شد.

۶. یاد مرگ، مانع از تسویف، امروز و فردا کردن، شده و حرکت انسان را به سوی حیات اخروی به حرکتی کاملاً جدی و فعال تبدیل می‌کند. به فرموده پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم بیشترین فریاد اهل جهنم از تسویف است.

۷. مطالعه تاریخ همراه با عبرت‌آموزی، یکی از توصیه‌های مؤکد امام علی علیه‌السلام است که باعث می‌شود، انسان با سرگذشت گذشتگان و علل پیشرفت و انحطاط آن‌ها آشنا شود و سعی نماید اشتباهات آنان را تکرار ننماید.

و نهایت اینکه برای بهره‌وری از عمر، باید افراد، خصوصاً جوانان را از اهمیت و حساسیت گذراندن عمر آگاه ساخت و آن‌ها را به این نعمت بزرگ الهی متذکر شد، تا از زمان گذشته، به‌عنوان تاریخ زندگی بشر درس عبرت بگیرند و از این طریق، از زمان حال و فرصت موجود به بهترین شکل ممکن استفاده کنند و از این رهگذر، مسیر آینده خویش را طراحی نمایند.



## فهرست منابع

۱. قرآن کریم، ترجمه ناصر مکارم شیرازی، ۱۳۷۳، قم، نشر دارالقرآن الکریم و دفتر مطالعات تاریخ و معارف اسلامی، چاپ اول
۲. امام علی علیه السلام، نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی، ۱۳۸۶، قم، انتشارات سرور، چاپ اول
۳. علی بن الحسین علیه السلام، صحیفه کامل سجادیه، ۱۳۷۱، ناشر: اسوه
۴. دفتر همکاری حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۱، آرای دانشمندان مسلمان در تعلیم و تربیت و مبانی آن، تهران، انتشارات زیتون چاپ دوم
۵. آمدی تمیمی، عبد الواحد بن محمد، ۱۳۶۶ ه.ش، غرر الحکم و درر الکلم، قم، انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، چاپ اول
۶. ابن ابی الحدید معتزلی، عبدالحمید، ۱۴۰۴ ه.ق، شرح نهج البلاغه، قم، انتشارات کتابخانه آیت اله نجفی مرعشی
۷. امام فخر رازی، ۱۳۷۹، تفسیر کبیر (مفاتیح الغیب)، ترجمه علی اصغر حلبی، تهران، چاپ اول، انتشارات اساطیر
۸. حرّانی، حسن بن علی بن حسین بن شعبه، ۱۴۰۴ ه.ق، تحف العقول عن آل الرسول، قم، دفتر انتشارات اسلامی وابسته به حوزه علمیه
۹. خوانساری، جمال الدین محمد، ۱۳۶۰ ه.ش، شرح غرر الحکم و درر الکلم، با مقدمه و تصحیح و تعلیق میر جلال الدین حسینی ارموی، دانشگاه تهران، چاپ سوم
۱۰. دیلمی، حسن بن ابی الحسن، ۱۴۰۸ ه.ق، اعلام الدین فی صفات المومنین، قم، مؤسسه آل البیت، چاپ اول



۱۱. سلیمانی فر، ثریا، ۱۳۸۸، بررسی شخصیت جوان از دیدگاه قرآن، حدیث و علم

روانشناسی، تهران، انتشارات فرهنگ مکتوب، چاپ چهارم

۱۲. طباطبائی، سید محمد حسین، ۱۳۶۲، المیزان فی تفسیر القرآن، قم، دفتر انتشارات

اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم

۱۳. طیب، عبدالحسین، ۱۳۶۶، اطبیب البیان فی تفسیر القرآن، کتابفروشی اسلامی، ج ۱۰

۱۴. عاملی، حرّ شیخ محمد بن حسن، وسائل الشیعه، تهران، انتشارات مکتب الإسلامیه،

چاپ چهارم

۱۵. قرشی، سید علی اکبر، ۱۳۷۲ ه.ش، قاموس قرآن، چاپ ششم، دارالکتب الإسلامیه

۱۶. کلینی رازی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، ترجمه و شرح جواد مصطفوی، تهران،

علمیه اسلامیه

۱۷. مجلسی، محمد باقر، بحار الأنوار، طهران، دارالکتب الإسلامیه، الطبعة الاولى

۱۸. مصطفوی تبریزی، حسن، ۱۳۶۰، التحقيق فی کلمات القرآن الکریم، تهران، بنگاه

ترجمه و نشر کتاب

۱۹. مکارم شیرازی، ناصر و همکاران، ۱۳۶۶ ه.ش، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب

الإسلامیه

۲۰. هاشمی رفسنجانی و جمعی از محققان، اکبر، ۱۳۷۳، تفسیر راهنما، مرکز فرهنگ و

معارف قرآن، قم، دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، چاپ اول



