



دوشنبه
۱ شهریور ۱۳۹۵
۱۹ ذی القعدة ۱۴۲۷
شماره ۱۷۳
دانشگاه تهران
مدرسه دانتجویع قرآن و عترت
هفته نامه فرهنگی، خبری
www.ekashet.ir | info@ekashet.ir
www.QuranEtratSchool.ir
سال ششم



پیامبر اکرم ﷺ: «الْمَسَاجِدُ بُيُوتُ الْمُتَّقِينَ»
مساجد، خانه پرهیزکاران است.
(مستدرک، ج ۳، ۳۶۳)

خط به

۱۷ نکته درباره آسیب شناسی برنامه ریزی و راهکارهای ارتقای آن

بیانات آقای اخوت درباره موضوع برنامه ریزی، پنجشنبه ۲۱ و ۲۸ مرداد ماه و دوشنبه ۱۸ مرداد ماه (قسمت سوم)

• بیان تقریر

مقدمه: موضوع چیستی، چرایی و چگونگی برنامه ریزی فردی و لزوم تعیین سیر علمی توسط هر فرد در ماههای اخیر، اصلی ترین بحثی بوده است که بر آن تأکید شده و درباره آن تبیین صورت گرفته است. در شمارگان ۱۶۲ و ۱۷۱ قسمت اول و دوم این بحث، برگرفته از بیانات آقای اخوت درج گردید. پیشنهاد شد تا روز عرفه، چله ای با هدف تصحیح و ارتقای نحوه برنامه ریزی ها داشته باشیم. نیز، در شمارگان ۱۶۸ و ۱۶۹ پرونده ای درباره نحوه برنامه ریزی به قلم خانم افشار منتشر شد (دریافت تمامی شمارگان کاشف از سایت: www.ekashet.ir). اکنون ادامه این موضوع - با جمع سه صحبت اخیر - تقدیم می گردد:

۱. **لزوم غفلت زدایی در برنامه ریزی:** شناخت ماهیت برنامه ریزی و چگونگی انجام آن می تواند گام مهمی برای شناخت آسیبهای برنامه ریزی باشد. ماهیت برنامه ریزی آن است که فرد در لحظه هایش حضور داشته باشد و هیچ لحظه ای را به غفلت نگذارد. حال اینکه این لحظات را چگونه سپری میکند موضوع بعدی است. بنابراین مرحله اول برنامه ریزی آن است که به نحوی برنامه بریزیم که هیچ لحظه ای از لحظات ما بی فایده و بی خاصیت نباشد. مرحله دوم آن است که اگر می توانیم کار مفیدتر و با خاصیت تری در آن لحظات انجام دهیم، آن کار را انجام دهیم. این کار مسیر برنامه ریزی را به سمت بی نهایت سوق می دهد، چون هر لحظه می توان به این فکر کرد که می شود با خاصیت تر عمل کنیم.

۲. **تنظیم خواب و تبدیل آن به آرامش:** در سوره مبارکه نباء، غایت های انسان بر اساس برخورد با نباء عظیم متفاوت می شود «عَمَّ يَتَسَاءَلُونَ* عَنِ النَّبَاِ الْعَظِيمِ* الَّذِي هُمْ فِيهِ مُخْتَلِفُونَ* كَلَّا سَيَعْلَمُونَ* ثُمَّ كَلَّا سَيَعْلَمُونَ» و هر چه غایت انسان آخرت گرایانه تر

باشد برنامه هایش نظم محور تر است. سپس موضوع زمین با عنوان «مهاد» - مهد آسایش - مطرح می شود «أَلَمْ نَجْعَلِ الْأَرْضَ مَهَادًا» تا انسان زمین را به عنوان بستری برای انجام کارهایش قرار دهد. موضوع دیگری که در سوره مطرح می شود بحث «سبات نوم» است «وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا»، (و خواب را برای شما مایه قوام حیات و استراحت قرار دادیم) یعنی خواب از یک طرف باید خستگی فرد را ببرد و از طرفی دیگر انرژی را در فرد برای انجام کارها ذخیره کند. موضوع خواب، تجدید قواست. نوعا برنامه ریزی افراد یا از خوابشان درست می شود یا از خوابشان بهم می ریزد. اگر خواب یک نفر «سبات» نباشد یعنی از یک طرف خستگی قبل را نبرد و از طرف دیگر انرژی جدید در او ایجاد نکند، برنامه ریزی او خراب می شود. بنابراین محور اول برنامه ریزی تنظیم خواب است و نوعا خوابهای افراد یا کم است، یا زیاد و یا بی موقع. برنامه ریزی از خواب فرد منظم می شود. همین مقدار که خواب یک نفر بهم بریزد برای بهم ریختن برنامه های او کافی است. در روایات هم به شدت بر کیفیت خواب تأکید شده است، در حدی که بعضی از احادیث در این موضوع، متواتر است. مثلا خواب بین الطلوعین که کراهت شدیدی برای آن ذکر شده است. بنابراین نشان می دهد که تنظیم خواب حلقه اتصال برنامه های دیگر به همدیگر می باشد. انسان نسبت به وضعیت جسمی خود یک حدی را لازم دارد تا خستگی در او برطرف شود و اگر خواب از این حد گذشت خستگی در او نه تنها برطرف نمی شود بلکه انرژی بعدی نیز از او گرفته می شود. طبق روایات خواب باید در طول شبانه روز پخش باشد. یعنی از هفت ساعت، شش ساعت آن در شب و یک ساعت آن در روز صورت بگیرد. در بعضی روایات آمده است که بعد از نماز عشاء تا موقع سحر بهترین موقع برای

خواب است. البته به کسی توصیه نمی شود خوابش را از میزان نرمال کمتر کند و خود را به کم خوابی عادت دهد چرا که کم خوابی منجر به کم شدن عمر می شود. برای اینکه خواب به استراحت تبدیل شود، حتما باید ذهن از دغدغه خالی شود و برای این کار می توان از ذکرها و سجده های خاص بهره گرفت. اگر کسی این مقدار برایش کافی نبود، خواندن قرآن می تواند به او کمک کند. سوره توحید برای دریافت الهامات در خواب، سوره قدر برای ارتباط با اولیای الهی، سوره انشقاق و دیگر سوره های کوتاه برای مشاهده بهشت اثر دارند. سوره های مسبحات نیز در روایات به شدت تأکید شده اند و عامل ارتباط خاص با امام زمان (عج) است. سوره سباء و فاطر فرد را به سبات - آرامش، خالی شدن خستگی و پر شدن از انرژی - در خواب رسانده و منجر به ارتباط دائمی با اولیای الهی می شوند. علت اینکه سوره سباء را قبل از خواب توصیه می کنیم آن است که ملموس شدن ارتباط با انبیاء و اولیاء سبب توسعه و برکت در وقت می شود. گاهی در بعضی افراد به خصوص افراد پاک طینت شیطان با دسیسه، موجی از امواج منفی در او ایجاد می کند که لازم است بعد از خواب با سجده و ذکر این انرژی ها را از خود خارج کرد. هر موقع هر خواب بدی دیدید، سعی کنید رفتار تان بهتر شود و خوبی انجام دهید. اگر کسی این کار را کند شیطان از او فاصله می گیرد. بر ضد شیطان عمل کردن موجب دوری شیطان از فرد می شود، در این حالت شیطان دیگر از آن در وارد نمی شود، اما از در دیگری وارد خواهد شد و همچنان مراقبت نیاز است. این که خواب را «سبات» کنیم، شکر نعمت خداست و سبات نکردن خواب، کفران نعمت اوست.

۳. **توجه به روزهای هفته و کارکرد هر یک:** نکته بعدی در برنامه ریزی، توجه به روزهای هفته و شأن هر کدام

ارتباطاتی از یک حجم خاصی نباید بالاتر برود. اگر از یک حجم معینی بالاتر برود و فرد به سمت ارتباطات مجازی حرکت کند، نظام و نظم ذهنی اش مختل شده و بهم می‌ریزد.

۹. تناسب حجم کمی یک کار با حجم واقعی آن در ذهن: اختلال بعدی که در برنامه‌ریزی ایجاد می‌شود این است که حجم کمی‌ای که در ذهن فرد از یک کار وجود دارد، با حجم واقعی تناسب پیدا نمی‌کند. یعنی فرض کنید کاری را انجام می‌دهید اما فکر می‌کنید خیلی زمان گذشته است. به این حالت احساس گذشت زمان می‌گویند. مثلاً جایی می‌روید و دو ساعت طول می‌کشد اما احساس می‌کنید نصف روزتان از دست رفته است. با این حس، حالی از سرشلوغی مفرط به انسان دست می‌دهد، به این خاطر که حجم کمی در ذهن با حجم کمی واقعی نسبت ندارد. در پزشکی هم بعضاً می‌گویند بیمار احساس درد دارد اما خود درد را ندارد! یعنی دردی نیست اما در ذهنش احساس می‌کند که اینجا باید درد داشته باشد، پس درد می‌کند! باید چیزی که در ذهن ما به عنوان کار شکل می‌گیرد همانی باشد که در بیرون هم اتفاق می‌افتد. حجم تحمیلی به ذهنمان بار نکنیم. ذهن نباید دغدغه حجم کار داشته باشد. احساس پر مشغله بودن توان فرد را از کار می‌اندازد. افرادی که حجم کمی را در ذهنشان بالامی‌برند دچار اختلال برنامه‌ریزی می‌شوند. حجم هر کاری باید مشخص باشد ولی به آن حجم نباید فکر کنید، مثلاً اگر یک خانم خانه‌دار به طور کلی یک ساعت برای کارهای خانه در نظر بگیرد، در ذهنش این است که کلیت این کار با این مقدار زمان باید انجام شود. اگر زمان بیشتر از حد موردنظر شد، بایستی برگردد ببیند کجای کار ایراد داشته است. مثلاً اگر غذا پختن قرار بود نیم ساعت طول بکشد اما چهل و پنج دقیقه طول کشید، دلیل را جستجو می‌کند و مثلاً متوجه می‌شود چون قفسه‌ها مرتب نبودند، زمان برده است. وقتی مدام تصور ذهنی این باشد که «چقدر کار دارم!» این حجم ذهنی باعث کاهش کارایی می‌شود و راهش این است که فرد از خود یک خروج عملی گرفته و آن خروجی‌ها را محاسبه کند. خروجی می‌تواند نوشتن یک متن، انجام یک ورزش و ... باشد. همچنین مدتی را صرف کند تا بتواند رصد کند که آیا از ۱۶۸ ساعت در هفته استفاده بهینه می‌کند یا خیر؟ بعد از اینکه دستش آمد، دیگر نیاز به صرف زمان برای رصد نخواهد داشت.

۱۰. مواجهه مناسب با اتفاقات غیرمترقبه: برنامه‌ریزی‌ها نوعاً در بازه‌های هفتگی، ماهانه و سالانه در نظر گرفته می‌شوند. در برنامه‌های هفتگی و ماهانه حتماً باید بخشی از وقت را برای امور غیرمترقبه مثل بیماری، آمدن مهمان و ... اختصاص داد. اتفاقات غیرمترقبه

اما آخرش معلوم نیست این برنامه چند ساعت وقت می‌گیرد؟ دلیل اینکه افراد نمی‌توانند برنامه‌هایشان را از حالت کیفی به کمی و یا برعکس تبدیل کنند، این است که خیلی از کارها و برنامه‌ها وابسته به ما نیست و وابسته به دیگران است یعنی در اختیار ما نیست و دیگران آن برنامه را برای ما می‌چینند. علت دوم این است که ذهن ما قدرت تبدیل کمی به کیفی را ندارد. افراد نوعاً خوششان نمی‌آید برای کاری ساعت بگذارند زیرا یا دلشان می‌خواهد آزادانه کاری را انجام دهند یا به این دلیل که اگر حساب می‌کنند می‌فهمند بدهکار هستند، اذیت می‌شوند. مثلاً فرد می‌داند یک کتاب ۳۰۰ صفحه‌ای نوعاً نباید بیش از ۳۰ ساعت وقت ببرد اما چون ارزیابی کمی و ساعتی ندارد، مطالعه آن دو ماه طول می‌کشد. برای حل این آسیب پیشنهاد این است که اغلب کارهایی که به شما ارجاع داده می‌شود را بلافاصله تبدیل به ساعت کنید. مثلاً مدرسه قرآن به شما پیشنهاد کرده یک کلاس تدبیر برگزار کنید، بلافاصله به ساعت تبدیل کنید که کتاب مربوطه آن دوره، فلان تعداد درس دارد، برنامه دوره فلان قدر هفته طول می‌کشد، تدریس این کتاب، فلان مقدار ساعت مطالعه می‌خواهد و ... پس در نتیجه مجموعاً فلان مقدار زمان نیاز است. اگر کسی این کار برایش سخت بود راهش این است که فکر کند قرار است برای این کار حقوق بگیرد و باید ساعت رد کند! بعضی اوقات اگر کارهای یک روز را به ساعت تبدیل کنید، ممکن است ببینید ۲۸ ساعت کار کرده‌اید، چون مثلاً کاری را که نوعاً دیگران یک ساعته انجام می‌دهند شما در ۴۵ دقیقه انجام داده‌اید. اما وقتی ندانید طول و عرض یک کار چقدر است، نمی‌توانید برای آن برنامه‌ریزی کنید. ما باید بدانیم به ازاء هر کاری که می‌کنیم از نظر کمی چند ساعت واقعاً کار کرده‌ایم. پس نکته اصلی این بود که اگر کسی در تبدیل کیفی به کمی اشتباه کند به طور طبیعی برنامه‌اش بهم می‌ریزد. تبدیل کارها به زمان کمی دو فایده دارد: اول آنکه انجام این کار باعث می‌شود که حجم ذهنی و عینی تقریباً یکی شود. و دوم آنکه خروجی در زمانی کمتر از آن وقتی که عموماً برای هرکاری در نظر گرفته می‌شود، انجام می‌شود.

۸. محدود کردن زمان ارتباطات مجازی: یکی از مهم‌ترین آسیب‌های برنامه‌ریزی افراد، وقت تلف کردن بخاطر تلفن و حضور در فضاهای مجازی است. هر کسی حساب کند در هفته چند ساعت با تلفن و تلگرام کار می‌کند؟ بعضیها در این موارد، اعدادشان خیلی بالاست! مثلاً اگر کسی در هفته ۱۵ تا ۲۰ ساعت با تلفن، تلگرام، ایمیل و بطور کلی سیستم‌های مجازی مشغول باشد، این یک عدد نامتعارف است، حتی اگر با این ابزارها کار مفید هم انجام دهد ضرره‌ای دیگری دارد و به هر حال آسیب داشته و ساعات چنین

در انجام کارهاست. اگر فردی بخواهد برنامه‌دار شود باید برنامه‌های خود را از پنجشنبه و جمعه درست کند. یعنی در این دو روز بایستی ارزیابی، استراحت و ذخیره انرژی مناسب داشته باشد. اما نوعاً پنجشنبه و جمعه‌هایمان هدر می‌رود و بی‌برنامه است. علت اینکه سوره سباء را هم قبل خواب توصیه می‌کنم آن است که خود ملموس شدن ارتباط با انبیاء و اولیاء سبب توسعه و برکت در وقت می‌شود. سبب در خواب و احیای پنج‌شنبه و جمعه را طی این هفته‌ها در برنامه خود قرار دهید.

۴. استعاده از فشل شدن و کسالت: در بخشی از فراز دعای ابوحزمه ثمالی آمده است که: «اللهم إني أعوذ بك من الكسل والفشل والهَمَّ والجبن والبخل والغفلة والقسوة [وَالذَّلَّةِ] وَ الْمَسْكَنَةِ ...» که امام علیه السلام برای رهایی از فشل -یعنی کاری که در آن استراحت نباشد- و کسل -یعنی کاری که در آن ذخیره انرژی وجود نداشته باشد- استعاده می‌طلبند. خواب دارای دو بخش فشل و کسل است. دو آفت اصلی برنامه‌ریزی فشل و کسل شدن است. که اگر این دو حالت در فرد نباشد، حداقل گامی برمی‌دارد و کاری را انجام می‌دهد و حداکثر آنکه کارهای مفیدی انجام می‌دهد. اولین چیزی که برای برنامه‌ریزی به هر فرد گفته می‌شود این است که ابتدا خودت، خودت را پیدا کن و مدیریت وقت را در خودت ایجاد کن، آنگاه امکان مطالعه کردن و خروجی‌های متفاوت داشتن را در خودت ایجاد کن. در غیر اینصورت دچار حالت فشل بودن و کسالت می‌شود.

۵. تنظیم مزاج و تغذیه: موضوع مزاج و خورد و خوراک در خواب اثر دارد. هر فرد بایستی با یک پزشک طب اسلامی در ارتباط بوده و مشورت کند یا در این زمینه، کتابهای مربوطه را مطالعه نماید.

۶. برنامه پیشنهادی برای یک هفته: سبب در خواب با خواندن سوره مبارکه سباء قبل از خواب -حتی در حد خواندن چند آیه ابتدایی آن- و احیای روزهای پنجشنبه و جمعه را در برنامه خود قرار دهید. هفته بعدی سوره مبارکه فاطر را قبل از خواب بخوانید و تفاوت قرائت این دو سوره بر خواب خود را بررسی نمایید.

۷. لزوم تبدیل کارهای کیفی به ساعات کمی: بحث گذشته درباره آسیب‌شناسی برنامه‌ریزی بود. ممکن است پرسیده شود منظور از آسیب‌شناسی برنامه‌ریزی چیست؟ یک عده از افراد، برنامه دارند اما نتوانسته‌اند برنامه‌هایشان را تنظیم کنند و با مشکلاتی مواجه بوده و شکست می‌خورند. یکی از این آسیب‌ها، عدم توانایی در تبدیل برنامه‌ها از حالت کیفی به کمی است. یعنی افراد برنامه‌ریزی می‌کنند ولی نمی‌توانند از حالت کیفی به کمی تبدیل کنند. به عنوان مثال شما می‌خواهید یک کلاسی را بروید یا کتابی را بخوانید، برنامه‌ریزی می‌کنید

نباید جزء برنامه قرار بگیرند. برای غیرمترقبه‌ها باید یک برنامه اختصاصی داشته باشید.

۱۱. تنظیم «رغبت و رهبت» و «خوف و رجاء»: در سیستم انسان اگر کاری با رغبت انجام نشود، استمرار پیدا نخواهد کرد و صبر فرد از بین می‌رود. «رغبت و رهبت» و «خوف و رجاء» به عنوان نقاط ثقل آدمی هستند. خوف و رجاء وقتی از تعادل خارج می‌شود، استرس ایجاد می‌کند. فرد در مقصدیابی، مقصدسازی و نگاهش به مقصد دچار مشکل می‌شود. همچنین اگر رغبت و رهبت نامیزان شود، کندی ایجاد می‌کند. کشش و انگیزه فرد نسبت به کاری که باید انجام دهد، کم می‌شود. هیچ کس بدون خوف و رجاء یا رغبت و رهبت نمی‌تواند برنامه بریزد. بنابراین باید از لحاظ علمی و مقصدی که آن را تعیین کرده است، خود را تقویت کند. هر فرد لازم است بعد از مدتی مقصد خود را بررسی کرده و مبانی اعتقادی خود را تقویت و بازنگری نماید و نباید هم از این بازنگری ترسید. بازنگری باعث می‌شود رهبت و رغبتان متعادل شود و نسبت به داشته‌های خود قدر دان شده و متوجه آنها شویم تا نسبت به آنها رغبت پیدا کرده، نسبت به از دست دادنشان رهبت و خوف در ما برانگیخته شود و نسبت به بکارگیری آنها رجاء داشته باشیم. اگر ذهن انسان نسبت به هر چیزی عادی شود، رغبت و رهبت در او از بین می‌رود. اینطور، از زندگی مان لذت نمی‌بریم و کیف نمی‌کنیم. فکری می‌کنیم خدا دوست ندارد، بنده‌اش در خوشی باشد! این چه طرز تفکری درباره خداست؟! مگر می‌شود انسان رجاء و خوف را توأماً نداشته باشد؟ این دو موتور تبدیل علم به عمل هستند. همچنین ارتباط و علم توحیدی به خدا، سبب ایجاد رهبت و رغبت در فرد می‌شود.

۱۲. مواجهه با برنامه‌های اجباری - غیر اصلی- و پرتی‌های زمانی: به طور کلی وقتی برنامه‌ریزی می‌کنیم باید زمانی را به عنوان پرتی حساب می‌ایم. یعنی مثلاً هفته‌ای ۱۰ ساعت برای کارهای حساب نشده می‌گذاریم. فقط باید مواظب باشیم که بیشتر از آن پرتی نداشته باشیم. پس جای نفس در برنامه‌های هفتگی به صورت طبیعی ۱۰ ساعت است. اما فردی که پرتی‌های غیرمترقبه‌اش بیش از حد معمول است، باید کارهای جایگزین داشته باشد. مثلاً از فرد پرسیده می‌شود چند ساعت رفت و آمد و وقتش را می‌گیرد؟ و می‌گوید ۲۰ ساعت. او بایستی در این ۲۰ ساعت برنامه بریزد. مثلاً قرآن حفظ کند. بدین وسیله، برخی از زمان‌هایمان را می‌توانیم دو طبقه یا حتی چهار طبقه کنیم! - بسته به کارهایی که در یک زمان توأماً انجام می‌شوند و بر هم مطبق شده‌اند. - مثلاً می‌توان در زمانهای بی‌حوصلگی دست‌نوشته‌هایی را در دفتری یادداشت کرد. یا اینکه قرار است به چند موضوع فکر

کنم، و یکی از آنها را در طی مسیر به مهمانی انجام می‌دهم.

۱۳. توان زمانی هر شیعه، دو برابر زمان در هفته باید باشد: عقیده بنده بر این است که هر شیعه اثنی‌عشری باید از هفته‌اش ۳۰۰ ساعت - به جای ۱۶۸ ساعت، یعنی دو برابر - نتیجه بگیرد. در جنگ احد، خدا وعده داد که توان هر مؤمن دو برابر یک رزمنده است و در جنگ بدر، ده برابر یک رزمنده. همه شکست‌هایی که جبهه فرهنگی-دینی خورده است به خاطر از دست دادن زمان بوده است و بالاترین تدبیر در زندگی انسان تدبیر زمان است. اگر کسی بتواند زمانش را تدبیر کند، بهترین مدیر است. در غیر اینصورت مثل شیر بی یال و کوپال می‌شویم! هیچ کس را نمی‌توان مأموریت فرستاد چون دست به هر نقطه‌ای در برنامه او که بگذاریم بهم می‌ریزد و می‌گوید مگر ما چند کار می‌توانیم انجام دهیم! لازم است اول ۲۰ ساعتی که وقت آزادتان است را استفاده بهینه کنید تا بعد ساعاتش را افزایش دهد و به ۳۰۰ ساعت در هفته برسانید. همچنین طول کارها را کاملاً واقع‌گرایانه برنامه‌ریزی کنید. مثلاً اگر خوابم بیاید، دیگر برای خواب که برنامه‌ریزی نمی‌کنم، بلکه باید بروم بخوابم. نکته دیگر اینکه فضای صبح، ظهر، عصر و شب با یکدیگر متفاوتند و نمی‌شود برنامه‌هایشان یکسان باشد.

۱۴. قاعده بی‌قاعدگی زمانی: عقیده بنده بر این است که چه خوب می‌شد اگر یک سری افراد روی بحث زمان کار می‌کردند. در برنامه‌ریزی روی افراد بی‌قاعده کار می‌کنیم چون خودمان هر کاری که انجام دادیم، بی‌قاعده بوده است. مثلاً فلان کتاب را در فلان مکان و وضعیت نوشتیم و در شرایط کارهای دیگر، کار دیگری را انجام داده‌ایم.

۱۵. علل عمده شکست در برنامه‌ریزی: اولاً فرد گپهای برنامه‌اش را نمی‌داند. دوماً اینکه هر کاری که الان می‌خواهد انجام دهد، فعلاً حالش را ندارد! مثلاً حوصله کتاب خواندن ندارد. پس باید طبق حوصله‌اش برنامه‌ریزی کرده و برای هر زمانی کار متعلق به خودش را بگذارد. برنامه‌ریزی‌های ما، شبیه مملکت است! همه برنامه‌ای در آن هست اما سر جای خودش نیست. انقدر باید برنامه هماهنگ باشد که جایابی کارها درست شود. اگر کسی هر کاری را سر مقتضای خودش انجام دهد کل نظام تکوین به گونه‌ای عمل می‌کند که نتیجه‌ای چندین برابر بگیرد. مثلاً می‌دانم که اگر ساعت ۴ بعد از ظهر به خانه مادرم بروم، باید ۲ ساعت همانم تا اطلاق صله رحم شود اما اگر ساعت ۸ صبح یک سر بزنم، ۵ دقیقه کفایت می‌کند تا ایشان راضی شود. پس مهم است که هر کاری چه زمانی انجام شود.

مشکل سوم در برنامه‌ریزی‌ها، به خاطر در جمع بودن مان است. مثلاً فردی ۵ ساعت در هفته بیشتر

وقت ندارد، اما در حد ۵۰ ساعت برنامه‌ریزی می‌کند چون عرف برنامه جمع اینگونه است. در آخر نه به آن ۵۰ ساعت می‌رسد و نه حتی به ۵ ساعت. در صورتی که اگر به همان ۵ ساعت می‌رسید، قطعاً خدا به او چند برابر برکت می‌داد.

۱۶. تناسب در انتخاب برنامه‌های متنوع: اگر کسی بخواهد همه‌اش کتاب بخواند، دیوانه می‌شود! مهم است که کارهای دیگری هم داشته باشیم. مثلاً در کل هفته، تنها ۴۰ ساعت به مطالعه اختصاص پیدا کند و بقیه زمانها صرف اولویت‌های دیگر شود، مثل برگزاری کلاس، مشاوره دادن، مباحثه و... الان شما هر کاری که می‌کنید مفید است. یک مقاله بنویسید مفید است، یک کلاس هم بروید مفید است. در صورتی که ما به مدت ۲۰ سال و روزی ۱۲ ساعت کار غیر مفید کردیم تا به این نقطه رسیدیم. همه کارهای پرتی را انجام دادیم و الان نوبت شماست. اگر عموم شما ۱۰ سال قرآن خوانده‌اید و به اینجا رسیده‌اید، به برکت این جمع است و گرنه چه بسا به صورت فردی، باید چندین برابر وقت می‌گذاشتید. سن فعلی افراد فعال در مدرسه قرآن، بین ۲۵-۳۰ سال است، بنده به این افراد غبطه می‌خورم چون ما خودمان تازه در ۳۰ سالگی شروع کردیم. الان هم قصد بر این است که سن انس و تدبیر با قرآن را هرچه پائین‌تر آورده و به ابتدای تولد برسانیم که پروژه طرح نسل توحیدی در این باره می‌باشد.

۱۷. نکته آخر: بندگی کنیم، نه خدایی: برای انجام یک کار با خدا قرارداد کنیم که اگر این کار هدایت مردم را به دنبال دارد، انجام شود. پس اگر انجام نشد، بدانیم حتماً هدایت مردم را در بر نداشته است و ناراحت هم نمی‌شویم. باید بدانیم که ما تنها بنده‌ایم و اقتضای بنده، بندگی است. آدم اگر فیلم‌های دوران برده‌داری را ببیند خوب است، که بردگی و بندگی را بفهمد. برای خدا هم خط و نشان نمی‌شود کشید! خدا را از خدایی نمی‌توان پایین کشید، همانطور که بنده را نمی‌توان از بندگی به خدایی رساند. مثلاً در نوشتن بعضی کتابها، مشکلی یکبار پیش می‌آمد و کل یادداشت‌های چندین ساعته می‌پرید. در این زمان، بنده فکر می‌کردم حتماً مسیر پژوهش مناسب نبوده است و حالم هم عادی بود و دوباره شروع به مطالعه و نوشتن می‌کردم و مسیر دیگر و بهتری پیدا می‌شد.

ما می‌دانیم که خودمان پر از عیب‌ایم اما در عین حال نیز می‌دانیم که باید سعی کنیم انسانهای بی‌عیب وارد دنیا شوند. نمی‌گویم که ناراحتیم عیب داریم بلکه می‌گویم قصد داریم کاری کنیم دیگر فرد و نسل معیوب وارد جامعه نشود.

پس برویم سراغ اینکه عبد خدا باشیم، ان شاء الله... به برکت صلواتی بر محمد و آل محمد.

از دفتر خاطرات یک مجاهد

می خواهیم قرآن بخوانم

متون مهارتی در ادامه موضوع برنامه ریزی به سبک یک مجاهد (قسمت اول)

سمیه افشار

• هنگام آرام کردن کودک در آغوشم، خواندن چند سوره کوتاه. می توانم بلند بلند بخوانم تا گوش های کوچک او هم آیات نورانی قرآن را بشنود. تا چنان شیر و غذا در وجودش وارد شود، ثبت شود.

• هنگام کار روزانه، جارو کردن، ظرف شستن و... چند سوره و آیه ای حفظ هستم برای خواندن در این اوقات کوتاه. و همین برای شروع کار خوب است. نمی خواهم بر خودم و بر روح و روانم سخت بگیرم. قرآن باید برایم نشاط آور باشد و تسهیل کننده امور. باید چاره گشا باشد نه بیچاره کننده. نمی خواهم با قانون هایی که خودم برای خواندنش وضع می کنم دست و پایم را ببندم. چند آیه می خوانم. بعد با خودم می گویم آب پاک می کند و طاهر است. دیگر چه چیزهایی مثل آب پاک کننده و طاهر هستند؟ آخر می خواهم مثل این ظرف ها تمییز شوم، پاک شوم، طاهر شوم و بدرخشم.

• صدای قل قلش می آید، زیر گاز را کم می کنم. نگاهم به شعله های آتش می افتد. عجب حرارتی. هر روز در قنوت نماز دعا می کنم خدا از عذاب آتش در امان نگهم دارد، اما در مورد آتش و سوزاندن چه می دانم، چه کارهایی چنان آتش سوزاننده است؟

• پیدا کردم، یک زمان خالی. قرآن را باز می کنم. دو سوال دارم. اول: چه چیزهایی مثل آب پاک می کند و طاهر و درخشانده؟ دوم: چه کارهایی مثل آتش می شود و سوزاننده؟

• برای خواندنش برنامه ریزی کرده ام. روزی یک حزب. برای شروع خوب است. چند صفحه. شاید کمتر از یک ربع خواندنش زمان لازم داشته باشد. قرآن را باز می کنم. و شروع می کنم به خواندن. اما یادم باشد برای گرفتن پاسخ این دو سوال باید دقتم را بیشتر کنم.

از این اوقات و زمان ها در زندگی زیاد است. قبل خواب، در نمازهای واجب و مستحبی، موقع کار روزانه، هنگام رانندگی یا رفت و آمد در سطح شهر و... مهم آن است که یادم ماند برای ادامه حیات از آب و هوا هم برایم ضروری تر است. آنوقت آرام آرام به بودنش عادت می کنم. و بعد چنان با او انس می گیرم که نبودنش برایم سخت خواهد بود.

آنوقت برای با هدف خواندنش برنامه ریزی می کنم. چرا که پاسخ تمام سوالاتم در آن است و گره تمام مشکلاتم را با تک تک حروفش می گشاید.

آنقدر عادت کرده ام به نخواندنش که برای خواندنش در پی یک بهانه ام. مجلس ختم و ترحیمی، یک گرفتاری خاصی، حرم امام رضا علیه السلام، نماز زیارتی و...

آنقدر عادت کرده ام به نبودنش در زندگی ام، که حالا برای بودنش باید به دنبال زمان خاص و وقت خالی باشم و این زمان و وقت خالی به این زودی ها پیدا نمی شود، آخر زندگی است و هزاران کار انجام دادنی و مشغله های فراوان.

آنقدر با تک تک آیه ها و واژه هایش انس نگرفته ام که حالا برای بودنش باید فکر کنم که به چه کارم می آیند. موقع خواندنش گیج می شوم. نمی دانم اول کدام سوره را بخوانم، و موقع گرفتاری ها و مشکلاتم یا برای درمان ناراحتی ها و بیماری های مختلفم کدام آیه، کدام سوره را باید بخوانم، بنویسم یا عمل کنم.

آنقدر در زندگی ام نبوده که حالا برای بودنش باید زمان زیادی بگذارم تا یادم ماند از آب و هوا برای حیاتم ضروری تر است.

اما، هنوز دیر نشده. من زنده ام. نفس می کشم. هنوز به خط پایان زندگی نرسیده ام. برای جبران و بازگشت هنوز دیر نشده. سخت است، اما ممکن است و شدنی.

و چون خودم در کتابش فرموده هر کس به اندازه وسع خودش مکلف است و از او به همان اندازه بازخواست می شود، پس مرا با خود من مقایسه می کند، با من پیش از این. و من امروز می خواهم تلاش کنم، به اندازه تمام وسعش.

و چون خودم در کتابش فرموده هر کسی هر آنچه را طلب کند از آن بهره مندش می کنیم، پس توفیق خواندن قرآن و فهم آن را به من عطا می کند؛ چرا که من آخرت و بقاء و ثواب آن را خواستار شدم.

و حقیقتا بعد از سختی، آسانی است. پس امید دارم خواندنش برایم آسان خواهد شد و این آسانی از جنسی متفاوت خواهد بود. چرا که کلامش نور است و نور بر قلب وارد می شود و قلب نورانی فکر و عمل نورانی را به همراه خواهد آورد.

می خواهم قرآن بخوانم، اول باید این را به یاد داشته باشم که از آب و هوا برایم ضروری تر است و نجات دنیا و عقبی من وابسته به خواندن و عمل کردنش.

این جمله را می نویسم و به دیوار می زنم. می خواهم مقابل چشمانم باشد. برای اول کار لازم است که دائم به خود یادآوری کنم. و این همان ذکر است. ذکر یعنی یادآوری.

چه قدر وقت دارم برای خواندنش. وقت هایی که دیده نشده بود یا حساب نکرده بودم.

پیشخوان

برگزاری کارگاه درمان افسردگی از منظر قرآن در حوزه دانشجویی فاطمی

دوره کارگاه درمان افسردگی از منظر قرآن کریم در حوزه دانشجویی فاطمی برای مشاوران و روان شناسان در سه هفته پیاپی به مدت ۱۶ ساعت برگزار شد. در این کارگاه که برای اولین بار برگزار گردید، به معرفی انواع افسردگی، نظریه ساختار وجودی انسان، فرایندهای درمان، تکنیکها و روشهای درمان اختصاصی شش نوع افسردگی پرداخته شد. افراد منتخب این دوره با هدف پژوهش در حوزه روانشناسی از ترم آینده دوره های تدبیر را در مدرسه علوم انسانی قرآن و عترت علیه السلام آغاز خواهند کرد.