



رسول خدا صلی الله علیه و آله

شب و روز، دو مرکب اند برای رسیدن به آخرت، بر آن دو، سوار شوید.

کرامت ح ۵۳۹

ویژه نامه برنامه ریزی بر اساس مکتب قرآن و اهل بیت

پرونده

انسان باید از اعتقاداتش با امام علیه السلام شبیه شود و اینگونه می فهمد چه کاری را چه زمانی و چگونه انجام دهد

گزیده بیانات آقای اخوت در کلاس های ختم مفهومی قرآن (۲۵ شهریورماه) و پیش تهلل نویسی (۱۹ مردادماه و ۲۰ مهرماه) با محوریت برنامه ریزی

مقدمه و معرفی سیر مباحث

انسان در عالم دنیا، اجل محدود و کوتاهی دارد. دنیا، محل ابتلائات و نیز محل بروز اعمال انسان می باشد. با گذر از دنیا، امکان عمل برچیده می شود. اجل دنیا محدود است اما امیال، آرزوها، نیت ها، قصدها، انگیزه ها و رغبت های انسان نامحدود و بی نهایت اند. هر انسانی دوست دارد چون چیزی را مقصد زندگی اش قرار می دهد به آن برسد.

برنامه ریزی در زندگی انسان، روشی است که به او می آموزد چگونه در بستری محدود، از توان های متعدد خود کمال بهره را برده و نیت های نامحدود خود را جامه عمل بپوشاند.

قرآن و اهل بیت علیهم السلام را منبع یادگیری برنامه ریزی در زندگی یک انسان خواهان تعالی و ارتقاء قرار داده ایم تا کثرت مقصدهایمان در زندگی به وحدت شاهراه توحید منتهی شود و هر آنچه از ما بروز می یابد مصداقی از احسن عمل و عمل صالح باشد و بدین وجه اعمالمان توفیق یابند تا به سلسله باقیات الصالحات پیوسته و تنه، شاخه یا حتی برگه از شجره طیبه اهل بیت علیهم السلام قرار بگیرند، ان شاء الله.

متن پیش رو با محوریت موضوع برنامه ریزی تدوین شده است و در سه بخش مبانی، اصول و مهارت های برنامه ریزی بر اساس مکتب قرآن و اهل بیت علیهم السلام نظام یافته است. دو بخش ابتدایی در ادامه تقدیم می شود و بخش سوم با عنوان «مهارت های برنامه ریزی» برگرفته از سلسله بیانات آقای اخوت در نشریات سابق^۱ به صورت فایل ضمیمه در سایت مدرسه قرآن و عترت علیهم السلام (www.QuranEtratSchool.ir) یا کانال مجمع مدارس قرآن و عترت علیهم السلام (@QuranEtratSchool) ذیل

خبر نشریه کاشف شماره ۲۲۶ قابل دریافت می باشد.

بخش اول: مبانی برنامه ریزی محتو محور در مکتب اهل بیت علیهم السلام

• مقدمه: برنامه ریزی از منظر قالب و محتوا

هر برنامه ریزی غیر از بخش مولفه ها دو بخش اصلی شامل محتوا و قالب دارد. یعنی وقتی یک برنامه را در زندگی تان می ریزید، یک بخش قالبی دارد که محصور در زمان و مکان است، یعنی حتما در یک مکان و زمان خاصی باید انجام شود و به شرایط مقید است و باید با یک وسیله خاصی صورت پذیرد.

محتوای برنامه فعل، نیت، انگیزه، فکر و باور، درونیات انسان و علمی که در او جاری می شود، هستند

نوعا ما در برنامه ریزی هایمان قالب ها را تنظیم می کنیم و فکر هم می کنیم مشکل ما مشکل قالبی است و اصلا به قالب، برنامه ریزی می گوئیم اما به محتوا برنامه ریزی نمی گوئیم. قالب یعنی اینکه مثلا چه کاری را در چه زمانی و کجا و با چه شرایطی انجام دهیم؟ حتی اینکه می گوئیم چه کاری را انجام دهیم خودش هم حالت قالب دارد. مثلا کار ما خواندن کتاب است و کتاب خواندن یک قالب است، اما اگر منظور به دست آوردن علم باشد، این محتواس. قوی ترین افراد اگر از برنامه ریزی هایشان بگویند اینطور است که از ساعت فلان تا فلان چه کاری را انجام می دهند. ما تقریبا تا به حال ندیده ایم که برنامه ای بر اساس محتوا چیده شده باشد، مثلا فرد در برنامه ریزی اش بگوید که تقوای من باید از این حد به فلان حد ارتقاء پیدا کند. مشکل ما

این است که انتزاعیات را نمی توانیم در راستای برنامه ریزی هایمان قرار دهیم و برایمان معنا ندارد که بگوئیم علم من به توحید بایستی در مثلا شش ماه فلان قدر توسعه پیدا کند.

• آسیب شناسی برنامه ریزی

برای اینکه در زندگی به گونه ای فعال باشیم که خدا راضی باشد باید به برخی از علم ها رجوع کنیم؛ زیرا رفتارهای انسان از علم او ناشی می شوند. اگر «علم» را اصلاح کنیم «عمل» اصلاح می شود. نقص در رجوع به علم منجر به نقص در برنامه ریزی و سبک زندگی می شود. انسان در زندگی اش قالبی دارد که حالات او در این قالب ها قرار می گیرد و یک محتوای درونی دارد که مربوط به علم اوست. برای اصلاح الگوی زندگی و برنامه ریزی باید نحوه رجوع به علم درست شود. مثلا اینکه نمی شود برای گریه کردن در نماز برنامه ریزی کرد! چون گریه محصول یک تفکر است و در مورد آن فکر باید برنامه ریزی کرد. نوعا در زندگی برنامه ریزی ها روی قالب هاست. برای قالب نمی توان برنامه ریزی کرد. برنامه ریزی به شکل انجام یک کار از ساعت چند تا ساعت چند نیست.

ما محاسبه ای انجام دادیم و متوجه شدیم که اگر کسی دانشجوی لیسانس رشته های علوم انسانی باشد در دوره تحصیل اش می تواند سه تا چهار لیسانس را بگیرد! بنای نظامات آموزشی بر فریب است! شکست این قالب ها کار حضرت ابراهیم علیه السلام است. یکی از دلایل عدم موفقیت ما در زندگی همین نوع برنامه ریزی است.

مثلا ما تا به حال ندیده ایم که یک نفر ارزیابی علم توحیدش را در برنامه ریزی خود قرار داده باشد و این

ii. بعد از اینکه این امر شکل گرفت، «اوقات یومیه» درست می‌شود.

iii. و بعد باید شنبه‌دار، یکشنبه‌دار و ... شود.

iv. بعد باید سراغ ماه‌های قمری رفت.

v. و بعد هم سراغ لحظات و ساعات بایستی رفت.

در این حالت برنامه‌ها بر این اساس است که خدا چه تدبیری می‌کند و این را مقام «تفویض» می‌گویند. چهار مقام «توکل»، «تسلیم»، «رضا» و «تفویض» در عبودیت وجود دارد. در چنین نظامی، نقش «برادری» هم معنا پیدا می‌کند. یعنی اگر قیامت داشته باشم و ندانم که آیا فردا در این دنیا هستم یا نه، احساس نیاز به برادری خواهم داشت که در صورت نبودن‌ام، کارهایم را پیش برد.

ان شاء الله یک‌بار در مشاهد شریفه مانند عتبات عالیات یا مشهد مقدس ادعیه تعقیبات نماز را کامل بخوانید و بدانید در هر کدام چه مطالبی است. بعد از آن اگر هربار هم الفاظ دعا را نخوانید اما با سیستم «شهود» به سرعت می‌توان مطالب را حاضر کرد، چون شهود نیاز به زمان ندارد.

در چنین برنامه‌ریزی‌ای، این که خدا چگونه است برای من اهمیت پیدا می‌کند. در مواجهه با کنش‌های زندگی انسان بصیرت و نوری پیدا می‌کند، این نور را باید از جایی به دست آورد و آن باید از ناحیه اعتقادات انسان باشد. هرچقدر این اعتقادات تفصیلی‌تر باشد، افق و بُرد آن بیشتر است. اگر کسی خواست برنامه‌ریزی کند، برنامه‌ریزی‌اش را در این موضوع قرار بدهد. باقی مطالب با ذکر معلوم می‌شود.

زمان مَقهور «ذکر» است. در تدبیر و برنامه‌ریزی، «زمان» عنصر کلیدی است. این که چه کاری چه زمانی انجام شود، بسیار مهم می‌شود. برنامه‌ریزی‌های ما عجیب است و خنده‌دار! وقتی از سمت قالب، برنامه‌ریزی شود، کارها متغیر است. ممکن است کاری را بی‌جهت طولانی کرد چون فرد از اول پیش‌بینی دو ساعت کار را داشته است. نشانه برنامه‌ریزی بر اساس محتوا این است که به فرد می‌گویند هر کاری را چه زمانی باید شروع کند و در چه زمانی تمام می‌شود، در حالیکه در برنامه‌ریزی بر اساس «قالب» فرد خودش پیش‌بینی زمان می‌کند اما کار در قالب زمان پیش‌بینی کرده قرار نمی‌گیرد و یا جلوتر می‌شود یا عقب می‌افتد.

مهم نیست. اینکه خدایتان و قیامتتان چنین خدا و قیامتی بشود، مهم است. برنامه‌ریزی زندگی‌مان این است که محتوا و معتقدات زندگی‌مان باید شبیه به اعتقادات حضرت فاطمه علیها السلام شود. اگر خدا و قیامت ما شبیه نگاه حضرت فاطمه علیها السلام بشود، دیگر کندی معنا ندارد و اصلاً خیلی کارها را نمی‌توانیم انجام بدهیم. چهره زندگی متفاوت می‌شود چون از بالا با حقیقتی نسبت پیدا کرده است.

برنامه‌ریزی در تفصیل اعتقادات، اساس برنامه‌ریزی شیعی و فاطمی است. برنامه‌ریزی برای تفصیل در اعتقادات یعنی این که خدای ما چگونه است؟ قیامت و رسول و ولی الهی ما چگونه است؟ سه اصل «توحید»، «معاد» و «نبوت» را باید تفصیل دهیم.

۲. برنامه‌ریزی فاطمی و شباهت با امام

نباید انتظار داشت که اگر امام زمان علیه السلام را دیدیم به ما بگویند فلان کار را بکن یا نکن. آدم‌ها باید از اعتقاداتشان با امام شبیه شوند و این گونه کم‌کم انسان می‌فهمد که چه کاری را باید انجام دهد. الان نظام، القایی است. یعنی اگر در جایی القای بیرونی نباشد، آن صحنه جهاد کم‌رنگ می‌شود که این خیلی بد است چرا که فرد همیشه منتظر است نظامی القایی او را به سویی سوق دهد. این جا نه استعدادی شکوفا می‌شود و نه توانی ظهور می‌یابد.

۳. تفصیل در زمان در برنامه‌ریزی فاطمی

برنامه‌ریزی داشتن یعنی نگاه لحظه‌ای، ساعتی، روزانه، هفتگی، ماهانه و مناسبتی داشتن. خدا را در شب عرفه چگونه می‌بینی؟ در روز جمعه، چگونه می‌بینی؟ قیامت را چگونه می‌بینی؟ باید نظام برنامه‌ریزی روی این موضوع قرار بگیرد.

۴. نتیجه برنامه‌ریزی فاطمی

نتیجه این برنامه‌ریزی «ذکر» است. ذکر که فعال شد، می‌گوید که چه بکنید و چه رفتاری داشته باشید. در این صورت فردی غیرقابل پیش‌بینی خواهید شد. فعلاً برنامه‌های ما بر اساس نظام ذکر نیست و نوعاً مواجهه‌ای می‌باشد. یعنی انفعالی است و فعال نیست.

اگر حضرت فاطمه علیها السلام نبودند و این اگر تبدیل به سند و متن درسی نمی‌شد، برای نوع بشر چنین برنامه‌ریزی ناممکن بود. متن ادعیه حضرت زهرا علیها السلام متن دکترای مکتب اهل بیت علیهم السلام است که در قالب نیست، بلکه در محتواست.

۵. روش انجام برنامه‌ریزی فاطمی

i. برای این کار فرد باید ابتدا شب و روزدار شود و یکی از دعا‌های مغرب، صبح یا ظهر را بلد باشد.

اشتباه است، چون در مکتب اهل بیت علیهم السلام، تعقیبات نمازها و دعا‌های روزانه - مثلاً از حضرت زهرا علیها السلام یا امیرالمومنین علیه السلام - همه بر اساس محتواست. یعنی همه مکتب برنامه‌ریزی اهل بیت علیهم السلام بر اساس محتواست در حالیکه برنامه‌ریزی ما همه‌اش روی قالب است. این یک انحراف در رویکرد به برنامه‌ریزی است که از دوره پیش‌دبستانی تا دانشگاه این انحراف به صورت رسمی آموزش داده می‌شود. یعنی ما اصلاً هی جوقت مجال این را پیدا نکرده‌ایم که فکر کنیم این یک مدل انحراف در زندگی است.

• علاج انحراف در تعریف برنامه‌ریزی

بهره‌مندی از برنامه‌ریزی اهل بیت علیهم السلام که در ادعیه ایشان نمود دارد، علاج این انحراف است. دعا‌های سی روزه امیرالمومنین علیه السلام و دعا‌های هفتگی و تعقیبات روزانه نمازهای صحیفه فاطمیه، سه محوری است که از تلاقی آن‌ها به صورت کمی و کیفی محتوای برنامه‌ریزی در می‌آید.

• برنامه‌ریزی بر اساس ادعیه حضرت زهرا علیها السلام

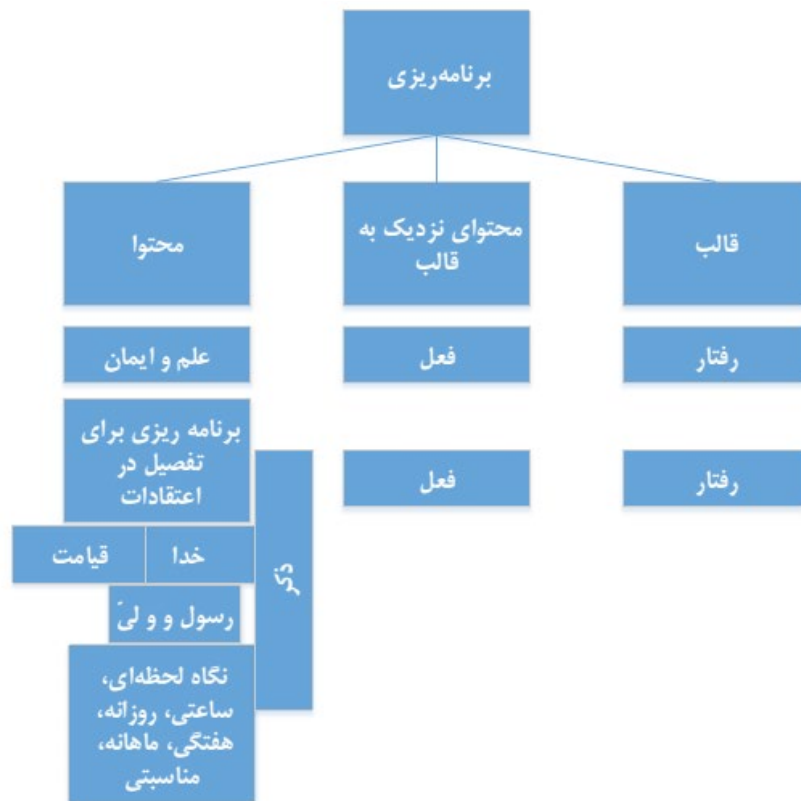
توصیه می‌کنم کتاب صحیفه فاطمیه را در دست بگیرید و تعقیبات نماز را محتوای برنامه‌ریزی‌هایتان قرار دهید. تفصیل در محتوا برای ما ناممکن است و تفصیلی‌تر از محتوای ادعیه پیدا نخواهید کرد. محتوای ظهرانه، عصرانه و ... دارد. هیچ‌کس در عالم نتوانسته محتوایی را که تعیین‌بردار نیست، اینگونه تعیین بدهد که مثلاً اعتقاد به قیامت به چه شکلی در موقعیت ظهر بروز می‌یابد یا اعتقاد به خدا به چه شکلی و ...

مثلاً پرسیده می‌شود اگر بخواهیم توجه به قیامت و تحصیل صدور^۱ داشته باشیم، چه کنیم؟ پاسخ اینکه دعا، تفصیل در اعتقادات را شعبه‌بندی کرده است. ممکن است این کار برای ما در ابتدا سخت باشد، چون ما نوعاً ذکر اعتقادات نداریم، مثلاً نمی‌دانیم یاد خدا کردن یعنی چه؟ اما این ادعیه به ما می‌گوید در زمان صبح یاد خدا را تنزیهی کن، یا به فلان شیوه یاد خدا را تکبیری کن و پیامبر صلی الله علیه و آله یک بار از زاویه امتداد او تا حضرت آدم علیه السلام، یک بار از زاویه امتدادش تا جبرئیل و یک بار پیامبر صلی الله علیه و آله را در ذرات عالم ببین.

۱. هدف در برنامه‌ریزی فاطمی: تفصیل اعتقادات

برنامه‌ریزی‌هایتان را این بار با صحیفه فاطمیه تنظیم کنید. برنامه این است که در نظام محتوایی اعتقادات تفصیلی می‌شود. نحوه فهم و توجه من به خدا و قیامت در صبح، ظهر و عصر و ... برنامه‌ریزی می‌شود. اینکه این کار چه مدت طول می‌کشد،





نمودار ۱: برنامه ریزی با سه رویکرد و تأثیر هر رویکرد بر مولفه های از ساختار وجودی انسان

مطالعه کنیم، منتها این عملیات مربوط به زندگی فردی خودمان است پس وارد ساخت برنامه ریزی می شود. اسم عملیات در حیطه زندگی فردی را برنامه ریزی می گذاریم و دیگر به آن عملیات نمی گوئیم چون اصولا عملیات مربوط به محیط بیرونی و اجتماعی است.

• روش برنامه ریزی با مقصدیابی از سوره

یک سوره انتخاب می کنیم، بر اساس سوره یک مقصد را انتخاب می کنیم، برای رسیدن به مقصد امکانات و نعمت هایمان را شناسایی می کنیم، این امکانات و نعمت ها بر اساس گرابی که سوره به ما داده است، شناسایی می شوند و نه بر اساس چیزی که در ذهن ماست، پس بر اساس سوره آن ها را توزیع و اولویت بندی می کنیم، مطابق سوره آن ها را در جهت رسیدن به مقصد استفاده می کنیم، و در نهایت بر اساس چیزی که سوره گفته است به صورت هفته ای یا ماهیانه و... ارزیابی و مراقبت انجام می دهیم. عنی از خودمان خلایقیت به خرج نمی دهیم.

در واقع ما داریم آیات را تلاوت و آن ها را تجربه می کنیم. تفاوت تلاوت و قرائت در این است که در تلاوت ما سوره را در راه بردن و رسیدن به مقصد،

بتوانیم سوره ای را در زندگی فردی خود پیاده سازی و اجرا کنیم، عملیاتی در حیطه فردی و نیز در ساخت برنامه ریزی است. لذا لازم است مولفه های برنامه ریزی در آن اعمال شود. این حرف به این معناست که هم انسان برنامه ریزی کند، هم به نتیجه برسد و هم برنامه ریزی اش بر مبنای درست باشد که در نتیجه در فرد ارتقاء ایجاد کرده و نواقص زندگی اش را هم برطرف کرده باشد و روز به روز او را بهتر و به قرب الهی نزدیکتر کند. ممکن بگوئید ما می دانستیم که باید برنامه ریزی کنیم اما نمی دانستیم در برنامه ریزی مان باید قرب پیدا کردن را هم لحاظ کرده باشیم، چون وقتی وارد برنامه ریزی با مدل های قرآنی می شویم، تعریف و روش آن با برنامه ریزی های عرفی فرق می کند که مثلا در آن تعیین می شود ساعت هفت صبح باید سرکار بروم، بعد پارک بروم، قدم بزنم و ... پس رویکردها، نوع چیدن برنامه ها و محتوای برنامه ها بر اساس مدل قرآنی متفاوت می شود. در برنامه ریزی هایی که ما نوعا انجام می دهیم، قالب ها غلبه دارند اما در برنامه ریزی هایی که ارتقایابی اند، محتواها غلبه دارند.

حال باید گفت محتوا چیست؟

ما می خواهیم یک سوره را به قصد یک عملیات

• برنامه ریزی بر اساس یک سوره از قرآن و با بهره مندی از روش اهل بیت (علیهم السلام)

ما راجع به محتوا در برنامه ریزی کار نکرده ایم. اتفاقی که می افتد این است که وقتی همه شما وارد قرآن می شوید و سوره و مقصد انتخاب می کنید، مقاصدتان باید محتوایی باشد و نه قالبی؛ حال آنکه هیچ گاه برنامه ریزی محتوایی نداشته اید و مشکل از اینجا است که برنامه ریزی هایمان همیشه روی قالب و مقید به مکان و زمان و شرایط بوده است، در حالیکه محتوا قالب را تعیین می کند و نه قالب محتوا را! اما نوعا ما برعکس هستیم و قالب، محتوایمان را تعیین می کند. در سیستم عرف و رایج اگر به شما بگویند مقاصدتان تا یک سال آینده چیست، حتما مقاصدتان را قالبی بیان می کنید. مثلا می گوئید می خواهم دکتری بخوانم، می خواهم ازدواج کنم، بچه دار شوم و... این ها همه قالب اند. اما وقتی وارد سوره و ادعیه می شوید، می بینید اصلا به قالب کاری ندارند و قالب تحت سیطره محتواست. ما می خواهیم به برکت یک سوره چشم مان به جمال برنامه ریزی محتو محور روشن شود.

• برنامه ریزی بر اساس یک سوره یعنی چه؟

خواندن قرآن به شکل عملیاتی به گونه ای که

امام خود قرار می دهیم. این نکته خیلی مهم و در مقام «يَتْلُوا عَلَيْهِمْ آيَاتَهُ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَ الْحِكْمَةَ» است که سبک تلاوت کتاب، سبک خاصی است. مثل این است که یک استاد زبردست در یک حوزه پیدا می کنید و او را امام خود قرار می دهید، او می گوید این کتاب را بخوان، این کار را انجام بده و...

اینکه یک مقصد انتخاب می شود که می خواهیم به آن برسیم در ذات خودش شناخت امکانات، استفاده از زمان و مکان، اولویت بندی و ارزیابی و مراقبت را دارد.

• گام های برنامه ریزی قرآنی

وقتی می خواهید برنامه ریزی کنید چه کار انجام می دهید که حالا با خواندن سوره، می خواهید مولفه های برنامه ریزی را برای آن در نظر بگیرید؟

۱. احصاء امکانات

در برنامه ریزی ما به این توجه می کنیم که در زندگی یک سری امکانات داریم. امکانات، مجموعه نعمت های الهی است که خدا به ما داده است. لازم است این نعمت ها توزیع شوند. اینکه به سبک شکرآمیزانه، نعمت ها توزیع شوند، برنامه ریزی گفته می شود. توزیع شدن یعنی در استفاده هدفمند و رو به جلو از امکانات، اولویت بندی صورت بگیرد. لازم است استفاده از نعمت ها حتما ارتقایی باشد.

۲. اولویت بندی

طبیعتاً اولویت بندی در استفاده از نعمات به مقدمه، شناسایی قبل، شناسایی بعد و اجرا نیازمند است یعنی در اینجا به همه عناصر مدیریتی احتیاج داریم و اگر از هریک از این عناصر غفلت کنیم دیگر اسم آن برنامه ریزی نیست. اگر ندانیم کدام نعمت به دیگری اولویت داده شده و چرا این اولویت داده شده است، دیگر اسم آن برنامه ریزی نیست. ما بنا داریم یک سوره را وارد ساخت برنامه ریزی کنیم. در برنامه ریزی یک مقصد مشخص تعریف می کنیم، امکانات و نعمت را براساس آن می سنجم و آن ها را برای رسیدن به مقصد توزیع می کنیم.

۳. استفاده به جا و مناسب از امکانات

شناسایی توان ها و امکانات، اولویت بندی بر اساس مقصد، حرکت مناسب یا استفاده به جا و مناسب از امکانات و ارزیابی و مراقبت، جزو بدیهیات برنامه ریزی است.

برای این کار باید به صورت کمی و کیفی دائماً کارهایی انجام شود، و نه فقط به صورت ذهنی. مثلاً باید معلوم باشد که برای فلان منظور امروز به خانه اقوام می روید یا فردا فلان کتاب را می خوانید و...

باید بدانید مثلاً در این هفته فلان کار را انجام دادید و این کار را بر مبنای مقصدی که از سوره تان انتخاب کرده اید، انجام داده اید. امکانات، اولویت بندی بین امکانات و رسیدن به مقصد را از سوره متوجه می شویم.

۴. ارزیابی و شاخص ارزیابی

اگر ارزیابی نداشته باشید، شناخت نعمت و موانع ندارید. بر اساس ارزیابی، امکانات اولیه شناسایی می شوند. اگر ارزیابی نباشد موانع شناخته نمی شوند و حرکت رو به جلو اتفاق نمی افتد. افراد خیلی اوقات به عقب حرکت می کنند در حالیکه فکر می کنند حرکتشان رو به جلو است چون ارزیابی ندارند. خیلی از ما چندین سال سر سفره قرآن بوده ایم، اما الزاماً سر سفره قرآن بودن، فهم در قرآن نمی آورد، چه بسا خیلی ها ده سال سر سفره قرآن بوده اند و الان ذائقه شان برای خواندن قرآن ضعیف تر و توانشان اندک تر شده است. اگر این افراد از همان اول نظام ارزیابی می داشتند و میزان فهم خود را بررسی می کردند، وضعیتشان را متوجه می شدند. مثلاً از چنین افرادی پرسیده می شود در این ده سال در کدام سال بیشترین جهش فکری را داشته اید؟ می گویند نمی دانیم! برای این کار باید معیار داشته باشید. شاخص فهم، عمل و نزدیکی علم با عمل است.

۵. چگونگی ایجاد نظام ارزیابی در برنامه ریزی

محتوای محور

وقتی سوره مقصدی را نشان می دهد، محتوا را نشان می دهد و برای اینکه به ما نشان دهد چطور به آن مقصد برسیم، باز هم به ما محتوا نشان می دهد. این ها را باید طبق یک نظام به هم تبدیل کنیم که اصول آن نظام به قرار زیر است:

• امر و نهی الهی

اولین و مهم ترین مولفه تبدیل محتوا به قالب در برنامه ریزی، امر و نهی الهی است. اگر امر و نهی الهی نباشد هیچ گاه محتوا به قالب تبدیل نمی شود. بنابراین فرد برنامه ریز، امرگرا و طالب امر است، نه امرگریز. الان در سیستم برنامه ریزی ما اگر در جایی امر و نهی شویم، حاملان بد می شود در حالیکه اگر سیستم فرد به سمت تبدیل محتوا به قالب برود، به دنبال امر می گردد. چون فقط با امر و نهی است که محتوا می تواند به قالب تبدیل شود و آن قالب و شرایط عمل به محتوا، به وسیله خود سوره و یا روایات تعیین می شود. وقتی شرایط تعیین شد، به زمان و مکان محدود می شود. مثلاً می بینید یک موضوعی مثل ایمان به خدا، تبدیل به مصافحه

با دیگران می شود در حالیکه الان مصافحه و دست دادن با برادر دینی ام جزو برنامه ریزی هایمان نیست و برایمان مثل یک کار معمولی می ماند. اما فرد محتو محور روی دست دادن با برادر دینی اش، و اثر آن در ریخته شدن گناهان - طبق روایات - حساب باز می کند و بعد از دست دادن احساس سبکی از گناه می کند، چون در نظام ملکوتی مصافحه برای یک امر ایمانی قرار داده شده است و وقتی ایمان به پایین و نظام ملک آمده، به مصافحه تبدیل شده است. در حالیکه چون نوع رویکرد ما دیدن از پایین است، فقط دست دادن را دیده ایم و آن را صرفاً به عنوان احترام و دوستی تلقی می کنیم و آن را به عنوان قالبی برای محتوای تحکیم روابط با خدا، نمی بینیم، به همین دلیل به تعداد دست دادن هایمان، با خدا ارتباط برقرار نکرده ایم.

• توجه و بهره مندی نسبت به ثواب اعمال در برنامه ریزی

در خیلی از روایات ثواب اعمال ذکر شده است. وقتی اهل بیت علیهم السلام ثواب اعمال را می گویند یعنی محتوا را به کمیت تبدیل می کنند. مثلاً می گویند اگر زیارت امام رضا علیه السلام بروید، معادل هزار حج است. اگر دید ما از بالا به پایین باشد بعد از انجام دادن زیارت، واقعاً حس هزار تا حج را می کنیم، وگرنه این حس ایجاد نمی شود. اگر در زندگی نیاز به حج را احساس کنیم و آنقدر این نیاز در ما پررنگ شود که به خدا بگوییم خدایا برای برطرف شدن این نیاز من، به هزار بار حج برای تو احتیاج دارم و الان هم نمی توانم حج بروم چون ذی الحجه نیست یا اصلاً نمی توانم این تعداد حج بروم، آن وقت به جای هزار حج به زیارت امام رضا علیه السلام می روم و اینجا واقعاً حس هزار حج رفتن به فرد دست می دهد. اگر این کار را بکنیم هر کدامان در مسیر رسیدن به مقاصدمان، روایات متعددی را می بینیم گویی که اهل بیت علیهم السلام در بحث تبدیل محتوا به قالب اصلاً زیاده روی کرده باشند! خیلی از روایات در این زمینه اگرچه در حوزه مستحبات اند اما می بینید که به صورت امری به کار رفته اند! بعضی از روایات هم به صورت شرطی به کار رفته اند. اولین مولفه در ارزیابی برنامه ها یعنی تبدیل محتوا به قالب، شرط و قالب های شبیه به شرط است. به این ترتیب می توانید تمام آنچه که به عنوان مقصد در سوره قرار داده اید را به صورت کمی و کیفی درآورید.

• جمع بندی

در برنامه ریزی قرآنی مبتنی بر یک سوره:

۱. سوره ها با سوال و احساس نیاز خوانده می شوند.

۲. سوره برای جواب به سوال و برطرف کردن نیاز، امام فرد قرار می گیرد.

۳. سوالاتمان ما را به مقصدی مطلوب که نیاز خود را در آن می بینیم، سوق می دهد.

۴. مقصد براساس سوال، نیاز و مضامین سوره انتخاب می شود. این مضامین ممکن است موضوع محوری سوره یا موضوع فرعی سوره باشد.

۵. سوره برای کشف چیستی مقصد، چرایی آن و چگونگی رسیدن به آن مطالعه می شود.

۶. محتوای لازم برای دستیابی به مقصد تعیین شده و برای تبدیل آن محتوا به قالب، برنامه ریزی از سوره مدنظر صورت می گیرد.

۷. قالب در نظر گرفته شده که حامل محتواست، در زندگی به جریان می افتد.

۸. به صورت روزانه، هفتگی و ماهانه سیر پیشرفت محتوا-نه قالب- ارزیابی می شود. در اینجا حتما باید محتوا مورد ارزیابی قرار بگیرد وگرنه گول می خوریم. این در حالی است که ما نوعا قالبها را ارزیابی میکنیم، نه محتوا را. مثلاً می گوئیم تعداد نماز شبمان بیشتر شده است اما نمی بینیم که کیفیت آن پایین تر آمده است. خیلی افراد در قالب شکست خورده اند اما در محتوا پیروزند و خیلی ها هم بالعکس.

بخش دوم: اصول برنامه ریزی با محوریت فعل در ساختار وجود انسان

۱. برنامه ریزی استرس زا نیست بلکه تسهیلگر است. یعنی اگر فردی احساسش به برنامه ریزی این باشد که برنامه یعنی استرس زایی، اشتباه است. مثلاً بعضی می گویند وقتی برنامه هایشان را می نویسند یا ساعت بندی می کنند، حالشان بد می شود! می گوئیم ننویس تا حالت بد نشود! چون اساس بنای برنامه ریزی بر رفع استرس است. اگر فردی سبکی در برنامه ریزی دارد که استرس برایش ایجاد می کند، اسم آن کار و سبک، برنامه ریزی نیست.

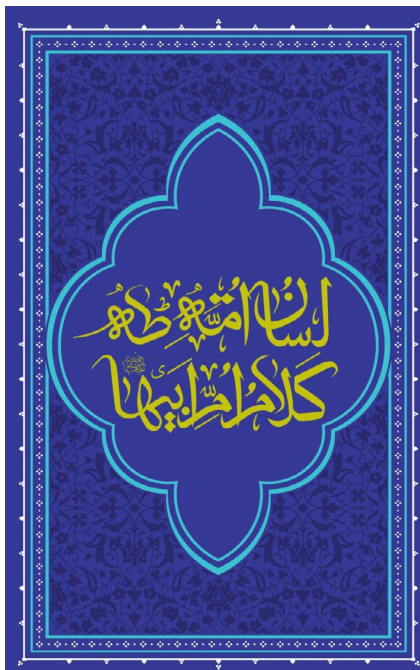
۲. برنامه ریزی به مثابه بهینه سازی ساختار است. یعنی باید کاری کنید که کارایی شما افزایش پیدا کند. پس اگر دغدغه اضافی یا کندی ایجاد کند، یا حال فرد را بد کند یا برای جسمش برنامه نداشته باشد -مثلاً در برنامه زمانی برای ورزش وجود نداشته باشد، خوابش درست نباشد و...- اشتباه است. بنابراین در برنامه ریزی نباید کارایی کم بشود.

۳. برنامه ریزی باید از ابعاد مختلف وجودی ارضاکننده یا رضایت بخش باشد. فرد باید به خرسندی و حلاوت برسد، باید کیف کند و احساس خوبی داشته باشد.

۴. بهتر است که برنامه های بلندمدت در قطعه هایی

زمانی ۴۰ روزه یا یک ماهه مرحله بندی شوند، تا خاصیت شنواری داشته باشند. چون ممکن است برنامه ای بریزید اما در یک هفته نتوانید کار را تمام کنید، و در هفته آتی آن را جبران می کنید. اگر کسی برنامه بریزد و خودش را به تنگنا بیندازد یا اذیت کند، از توان های دیگر هم نمی تواند استفاده کند! مثلاً اگر خانواده بنا داشت به سفر برود، نباید اینطور باشد که به خاطر بهم ریختن کارهایتان قبول نکنید. نباید فرد دائماً در حول و استرس کارهای نشده، باشد! این روند خودتان و اطرافیان را خسته می کند و زندگی را به سمت نشدنی، می برد!

۵. در برنامه ها مسائل غیر مترقبه باید در نظر گرفته شود. بعضی ها طوری برنامه ریزی می کنند که پُر از کارند. اگر پشه ای در برنامه آن ها بخواد



حرکت کند، همه چیز بهم می خورد! فرد تبدیل به یک انسان مهمان گریز و مردم گریز می شود! چون وقتی مسائل غیرمترقبه در نظر گرفته نشود، انسان اجتماع گریز می شود.

۶. ما می خواهیم شیوه برنامه ریزی در زندگی خود را توسط قرآن یاد بگیریم. باید به سیردار بودن فرد روند رشد و کمال هر انسان در زندگی که قابلیت ارزیابی و مرحله بندی هم دارد، توجه داشته باشیم. از این مسیر می شود به برنامه ریزی رسید. برنامه ریزی یعنی اینکه در روز یک نفر، باهم مساوی نباشد. اگر صفت خوبی دارد، آن صفت خوبش هر روز گسترش

بیشتری پیدا کند.

۷. موضوع اصلاح دیدگاه فرد نسبت به برنامه ریزی و تعریف انسان از برنامه، مهم است. اگر این اصلاح انجام نشود، برنامه ریزی به سمتی می رود که مشخص نیست. کسی که از زمان انجام کارها و خواب و بیداری اش دقیقاً مطلع است اما کارهایش سیر ندارد، یعنی صفاتش تکامل پیدا نمی کند و به یک فرد اتوماتیک تبدیل خواهد شد. برنامه ریزی نباید انسان را به سمت ماشینی شدن سوق بدهد. نمی گوئیم نظم چیز بدی است بلکه می گوئیم باید رویکردمان نسبت به برنامه ریزی اصلاح شود.

۸. بایستی ضرورت تغییر در زندگی برای هر فرد، بدیهی باشد و بخواهد از سکون رهایی پیدا کند. این مبنای اصلاح دیدگاه فرد نسبت به برنامه ریزی است. این تغییر که به شکل روبه جلو رفتن نمود می کند، باید مبنای زندگی فرد باشد و توانایی این کار را داشته باشد. حتی در نحوه سلام کردن های فرد باید مشاهده شود که سکون و رکود ندارد.

با درنظر گرفتن دو نکته اخیر متوجه می شویم که برنامه ریزی بر روی قالب نمی رود بلکه بر روی محتوا باید قرار بگیرد. اینکه مثلاً چگونه سلام کردن تغییر می کند؟ چگونه خوردن تغییر می کند؟ چگونه خوابیدن تغییر می کند؟ با رویکرد «محتوای محوری» در برنامه ریزی «چگونگی ها» محور قرار می گیرند به جای اینکه بر زمان آن ها تمرکز پیدا کنیم.

در رویکرد محتوای محورانه مثلاً از خود می پرسیم: دیشب خوابیدیم اما امشب چطور می شود بهتر خوابید؟ چطور می شود فردا شب بهتر خوابید؟ چطور می شود بهتر بیدار شد؟ از شب قبل فکر می کنیم که برای بهتر بیدار شدن باید مثلاً فلان دعا دم دستان باشد. برای بهتر شدن هر چیزی باید یک کاری اتفاق بیفتد و از قبل هم پیش بینی شده باشد. یا اینکه مثلاً کتابی را می خوانیم و بعد از خود می پرسیم چگونه این کتاب بهتر خوانده می شود؟ برای بهبود مطالعه ممکن است لازم شود که از دیگران راهنمایی و مشورت بگیریم. اساس برنامه ریزی محتوای محور بر «احسن عمل» است. کسی که مبنای عمل کردن هایش، احسن عمل باشد، امکان ندارد به اصلاح و تغییر نیندیشد. وقتی رویکردتان اصلاح می شود، می بینید که اصل برنامه ریزی بر روی مقاصد، نیت ها و افعال می رود. ۹. اساس برنامه ریزی بر مولفه فعل در ساختار وجودی انسان قرار می گیرد. فعل یعنی مجموعه ایمان، باور، طلب، رغبت، اراده و قصد که بر اثر فعل سالم، فرد عمل گرا میشود. برای هر کدام از

مولفه های فعل می توان مطالعه کرد که مثلا چگونه می توانیم قصد را بالا ببریم؟ چگونه نیت را ارتقاء دهیم؟ چگونه رغبت را نسبت به کاری بیشتر کنیم؟ چگونه طلب را افزایش دهیم؟

۱۰. به صورت عمومی هر فرد باید به تقویت فعل در خودش مبادرت کند. هر قدر که فعل انسان بیشتر تقویت شود، مجرای الهام بیشتری می شود و کارهایی که انجام می دهد روان تر و با قدرت بیشتری صورت می گیرند و عمل از حظ بیشتری برخوردار می شود. اگر کسی بخواهد در نظام برنامه ریزی موفق باشد، خواندن کتاب فعل در ساختار انسان^۱ به او توصیه می شود. اینکه بدانید ماهیت هر کدام از مولفه های مذکور در فعل چیست، نکته مهمی است.

۱۱. جهت تقویت فعل برای برنامه ریزی می توان چند توصیه عمومی داشت:

- در نیت دار کردن کارها بخل نورزیم. در انجام کارهای خیر انبیاء و اولیاء را مشارکت دهیم. با انجام یک کار خیر نیت کنیم که همه کارهای خیر با آن انجام شود. قدرت داشته باشیم فضای خیالی خودمان را در نیت دار کردن کارهای خیر تقویت کنیم. مثلا سر کلاس که می آید نیت زیارت اباعبدالله علیه السلام کنید. نیت کنید هر حرفی که می شنوید، حکمتی از اهل بیت علیهم السلام باشد. بعد از دیدن اثرات این نیت ها و با حس کردن نورانیت، نیت ها خالص می شوند.
- با بیشتر حس کردن کرامت نفس، قدرت نیت کردن های بزرگتر در انسان بیشتر می شود. لزومی هم به بیان نیت ها برای دیگران نیست. ما اگر با اهل بیت علیهم السلام رابطه فیزیکی می داشتیم، متوجه می شدیم که خیلی از سوگیری هایمان بر اساس کرامت نفس نیست. متأسفانه دچار خودزنی های ناجوری هستیم.

• همیشه حس کنیم که در محضر امیرالمومنین علیه السلام هستیم. خوب است که انسان امیرالمومنین دار باشد. نهایتش این است که وقتی فکر می کنیم

امیرالمومنین علیه السلام هست دیگر گناه می کنیم. این توصیه های شهودی و حسی را عین برنامه ریزی می دانم که حس یک زندگی واقعی را می دهد. اگر هم فکر می کنید خیال پردازی است، حداقل نفعش اینکه چنین فرد خیال پردازی دارای تقوایی می شود که به هیچ کس ظلم نمی کند، حرف لغو نمی زند و... که بسیار خوب است!

• اصل ماجرای برنامه ریزی به این برمی گردد که انسان حضور خداوند را در صحنه های زندگی خودش ببیند. خدا همه جا هست و علم و قدرتش از امام هم بیشتر است! نمی خواهیم این دو مقوله را در یک راستا بیاوریم، ماهیتشان متفاوت است، خدا فوق همه است. در هر زمانی صداقت را می شنود و جوابت را می دهد و با تو حرف می زند. هر کاری داشته باشی، متواضعانه گوش می دهد. هیچ انفعالی ندارد، رحمت مطلق است. خدا این چنین قدرتی است.

انسان خود را در حصن و حصار این خدا باید قرار بدهد. اگر با خدایی انس داشته باشیم که همه کاره، علم مطلق و توان مطلق است، به طور عمومی منجر به تقویت فعل در ما می شود. این کار چنان موثر است که هر کس به یاد این چنین خدایی باشد، افعالتش خدایی می شود، البته با رعایت تناسب فاعلیت و قابلیت وجودی هر انسان. مثلا اگر پیامبر صلی الله علیه و آله برای هدایت من دعا می کند، من باید قابل هدایت باشم تا این دعا در دنیا مستجاب شود. خدا را به خاطر نفع نمی خواهیم بلکه خدا را می خواهیم چون او، خواستنی است، اما طبیعت خداخواهی دارا شدن در علم و قدرت است هر چند مقصد خداخواهی این نیست. به همین دلیل کرامت هایی که بعضی افراد به آن دست پیدا می کنند، مقصد نیستند بلکه عنایت هایی به مصلحت هستند.

۱۲. ایراد انسان در نقطه ای است که کاری را می داند اما انجام نمی دهد. وقتی کاری را می دانست و انجام داد، دیگر ایراد ندارد. وقتی در فعلیت انسان، سرعت، وقت هدر نکردن، توجه به ربوبیت و... قرار بگیرد، فرد برنامه ریز می شود. گوشش شنوا می شود و به او می گویند که چه کار باید بکند. بهترین برنامه ریزی ها آن هایی است که انسان به جای اینکه دست و پا بزند برای اینکه ببیند چه کاری را بکند، بنایش را روی سرعت و هدر ندادن وقت و توجه به رب بگذارد، در این صورت برای انجام کارها مدام به او الهام می شود. برنامه ریزی های الهی آن لاین است! و در لحظه می آید.

۱۳. در برنامه ریزی لحظه محور یا الهام محور فرد از گذشته عبرت می گیرد و نسبت به آینده امیدوار بوده و همیشه رو به پیشرفت است.

۱۴. جهت آشنایی بیشتر با نحوه برنامه ریزی محتوای منابع زیر می توانند کمک به سزایی کنند:

- مطالعه، مباحثه و تأمل در کتاب مبانی و مهارت های برنامه ریزی^۱.

- تدبر در سوره مبارکه حج (به عنوان سوره ای مهم در نشان دادن مقاصد اصلی در زندگی انسان) و استخراج مولفه های برنامه ریزی از سوره مبارکه. انس با این سوره و استمرار بر قرائت آن، منجر به تقویت عزم و قصد در وجود انسان می شود.
- به دست آوردن مولفه های برنامه ریزی با تحلیل عقلی

۱. چاپ شده در تابستان ۱۳۹۵

۲. سوره مبارکه عادیات

۳. ﴿أَفَلَا يَعْلَمُ إِذَا بُعْثَ رَافِعٌ فِي الْقُبُورِ* وَحُصِّلَ مَا فِي الصُّدُورِ﴾ (سوره

مبارکه عادیات، آیات ۹-۱۰)

۴. سوره مبارکه جمعه، آیه ۲

۵. تألیف احمد رضا اخوت، انتشارات قرآن و اهل بیت علیهم السلام

۶. تألیف احمد رضا اخوت، انتشارات قرآن و اهل بیت علیهم السلام

تقویم برنامه ریزی مراقبه مدار

تبیین چهار معیار اساسی در ارزیابی و ارتقاء بخشی به رشد انسان در زندگی

بیانات آقای اخوت، پنجشنبه ۱۰ تیرماه ۹۵ (به مناسبت پایان ماه مبارک رمضان).

جهت مشاهده نمودار این بخش، به صفحات چهارم و پنجم در نسخه چاپ کاغذی و یا دو صفحه پایانی در نسخه الکترونیکی مراجعه فرمایید.



۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	توجه
۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	باور
۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	برنامه
۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	گفتار

*****	*****	*****	*****	باور
*****	*****	*****	*****	برنامه
*****	*****	*****	*****	گفتار

*****	*****	*****	*****	باور
*****	*****	*****	*****	برنامه
*****	*****	*****	*****	گفتار

.....	باور
.....	برنامه
.....	گفتار

*****	*****	*****	*****	باور
*****	*****	*****	*****	برنامه
*****	*****	*****	*****	گفتار

گفتار			
نوع اول	نوع دوم	نوع سوم	نوع چهارم

برنامه			
نوع اول	نوع دوم	نوع سوم	نوع چهارم

باور			
نوع اول	نوع دوم	نوع سوم	نوع چهارم

توجه			
نوع اول	نوع دوم	نوع سوم	نوع چهارم

شنبه

پرنامه			
نوع اول	نوع دوم	نوع سوم	نوع چهارم

ٻار			
نوع اول	نوع دوم	نوع سوم	نوع چهارم

توجه			
نوع اول	نوع دوم	نوع سوم	نوع چهارم

یکشنبه

پړنامه			
نوع اول	نوع دوم	نوع سوم	نوع چهارم

پاور			
نوع اول	نوع دوم	نوع سوم	نوع چهارم

توجه			
نوع اول	نوع دوم	نوع سوم	نوع چهارم

دوشنبه

برنامه			
نوع اول	نوع دوم	نوع سوم	نوع چهارم

پاور			
نوع اول	نوع دوم	نوع سوم	نوع چهارم

توجه			
نوع اول	نوع دوم	نوع سوم	نوع چهارم

سه شنبه

پرنامه			
نوع اول	نوع دوم	نوع سوم	نوع چهارم

باور			
نوع اول	نوع دوم	نوع سوم	نوع چهارم

توجه			
نوع اول	نوع دوم	نوع سوم	نوع چهارم

چهار شنبه

پنج شنبه

توجه					باور					برنامه					گفتار				
نوع اول	نوع دوم	نوع سوم	نوع چهارم		نوع اول	نوع دوم	نوع سوم	نوع چهارم		نوع اول	نوع دوم	نوع سوم	نوع چهارم		نوع اول	نوع دوم	نوع سوم	نوع چهارم	
دفعات تکرار				دفعات تکرار					دفعات تکرار					دفعات تکرار					
موضوع				موضوع					موضوع					موضوع					
دفعات تکرار				دفعات تکرار					دفعات تکرار					دفعات تکرار					
موضوع				موضوع					موضوع					موضوع					
دفعات تکرار				دفعات تکرار					دفعات تکرار					دفعات تکرار					
موضوع				موضوع					موضوع					موضوع					
دفعات تکرار				دفعات تکرار					دفعات تکرار					دفعات تکرار					
موضوع				موضوع					موضوع					موضوع					

جمعه

توجه					باور					برنامه					گفتار				
نوع اول	نوع دوم	نوع سوم	نوع چهارم		نوع اول	نوع دوم	نوع سوم	نوع چهارم		نوع اول	نوع دوم	نوع سوم	نوع چهارم		نوع اول	نوع دوم	نوع سوم	نوع چهارم	
دفعات تکرار				دفعات تکرار					دفعات تکرار					دفعات تکرار					
موضوع				موضوع					موضوع					موضوع					
دفعات تکرار				دفعات تکرار					دفعات تکرار					دفعات تکرار					
موضوع				موضوع					موضوع					موضوع					
دفعات تکرار				دفعات تکرار					دفعات تکرار					دفعات تکرار					
موضوع				موضوع					موضوع					موضوع					
دفعات تکرار				دفعات تکرار					دفعات تکرار					دفعات تکرار					
موضوع				موضوع					موضوع					موضوع					

توجه					باور					برنامه					گفتار				
نوع اول	نوع اول	نوع اول	نوع اول
نوع دوم	نوع دوم	نوع دوم	نوع دوم
نوع سوم	نوع سوم	نوع سوم	نوع سوم
نوع چهارم	نوع چهارم	نوع چهارم	نوع چهارم
نتیجه کلی	نتیجه کلی	نتیجه کلی	نتیجه کلی

جمع بندی مراقبه ماهانه

درصد رشد هفتگی و ماهیانه

توجه نوع اول: توجه آشفته : در این نوع از توجه فرد درگیر توجهاتی ست که نه مبنای آن مشخص است و نه موضوع آن و نتیجه اش آشفتنگی و ابهام و به هم ریختگی توجه می باشد.

توجه نوع دوم: توجه به آن چه نباید : توجه به غم، غصه، خیالات منفی و ... که اثراتی مثل افسردگی و .. دارد و نباید در مرکز توجه انسان باشد.

توجه نوع سوم: توجه مدیریت نشده: توجهی که با هر اتفاقی و هر مساله ای سمت و سوی آن تغییر می کند، توجهی که در جو و القابات محیطی رنگ عوض می کند و کنترل نمی شود. در جو خانواده، مدرسه، فامیل و ... گوناگون است.

توجه نوع چهارم: توجه بهینه: در این نوع از توجه هر چیزی سرجای خود است، در هر موقعیتی به همان موضوعی توجه می شود که باید و از هر آنچه که نباید نیز اجتناب به عمل می آید.

***نکته:** منظور از توجه در این مراقبه، فعال کردن توجه به خدا در زندگی است با محوریت متوجه اسماء الله بودن در آناء گوناگون زندگی.

باور نوع اول: باور آشفته: در این نوع باور مشخص نیست که چه باورهایی وجود دارد و چه باورهایی وجود ندارد.

باور نوع دوم:باور غلط: باورهایی که اشتباه هستند مثلا: با هر کسی باید مثل خودش رفتار کرد، این یک باور غلط است.

باور نوع سوم: باور مدیریت نشده: بعضی از امور دارای مبنا است و بعضی از امور دارای مبنا نیست، داشتن باورها کنترل شده نیست.

باور نوع چهارم: باور بهینه: باورمند بودن در هر چیزی در زندگی و داشتن معرفت نسبت به آن باورها.

*** نکته:** میزان باورهای انسان باید قابل ارزیابی باشد و چرایی وجود آن مشخص شود.

برنامه نوع اول: برنامه /رفتار آشفته: زندگی هایی که دارای چهارچوب نیستند و اثرش در برخی نداشتن برنامه در زندگی است، نظام برنامه ها و رفتارهای زندگی شان چهارچوب ندارد، هر چه پیش آید خوش آید.

برنامه نوع دوم: برنامه /رفتار غلط: برنامه ها و رفتارهایی که اشتباه است، تصمیم گیری های غلط، انجام دادن ها و انجام ندادن های اشتباه.

برنامه نوع سوم: برنامه /رفتار مدیریت نشده: بعضی از رفتارها و برنامه ها قاعده مند است برخی نیست و در این زمینه کنترلی وجود ندارد.

برنامه نوع چهارم: برنامه /رفتار بهینه: مدیریت بهینه برنامه ها در کل زندگی.

*** نکته:** در این جدول مراقبه، منظور از رفتار همان برنامه های زندگی و منظور از برنامه همان رفتارهاست که چهارچوب داشتن و قانون مند بودن انجام آنها مد نظر قرار می گیرد.

گفتار نوع اول: گفتار آشفته: اصلا مشخص نیست چه حرفی کجا، به چه کسی و به چه نحوی گفته می شود. هر گفتاری با هر کسی در هر سطحی با هر لحنی برای برقراری ارتباط استفاده می شود.

گفتار نوع دوم: گفتار غلط: گفتارها و لحن هایی که به طور واضح ایراد دارد.

گفتار نوع سوم:گفتار مدیریت نشده: گفتارهای قاطبی، مخلوطی از گفتار طیب و خبیث. خطا دارد، عذرخواهی هم دارد. کنترل شده نیست.

گفتار نوع چهارم: گفتار بهینه: گفتاری که ابتدا، انتها، فرایند تحقق و حد وسط های آن مشخص است، مخاطب را می شناسد و غرض کلام را در خود دارد. قول سدید، قول حسن و ... از این دست اقوال هستند. که محکم و مستدلند و جلوه زیبا دارند.

*** نکته:** امام زمان علیه السلام، یاران خود را بر اساس لحن و قول انتخاب می نمایند.



هفته نامه فرهنگی، خبری
مدرسه دانت جوی قرآن و عترت^(علیهم السلام)
دانتگاه تهران

شماره ۲۲۶ || سه شنبه ۱۶ آبان ۱۳۹۶ || ۱۸ صفر ۱۴۳۹

ویژه نامه برنامه ریزی بر اساس مکتب قرآن و اهل بیت (علیهم السلام)

ضمیمه: مهارت های برنامه ریزی

بسم الله الرحمن الرحيم

فهرست مطالب

- بخش سوم: مهارت های برنامه ریزی ۳
۱. هر فرد با برنامه ریزی خودجوش و براساس نیازش، تبدیل به بمب اتم می شود! ۴
۲. شروع یک چله ی برنامه ریزی تا روز عرفه، با حذف پرتی های زمانی ۱۰
۳. هفده نکته درباره آسیب شناسی برنامه ریزی و راهکارهای ارتقای آن ۱۵
۴. حنیف، انسان متعادل و به دور از عجله و کندی در برنامه هاست ۲۲
۵. شناخت ابعاد ضعف ایمان در برنامه ریزی و آماده شدن جهت مانور عملیات عید غدیر ۲۶
۶. از اعجاز قرآن اینکه انسان می تواند ساعتها و روزها بر سوره ای تمرکز داشته باشد ۲۹

بخش سوم: مهارت‌های برنامه‌ریزی

بخش اول و دوم از مبحث پیش رو، به ترتیب با عناوین «مبانی برنامه‌ریزی محتوا محور بر اساس مکتب اهل بیت (علیهم‌السلام)» و «اصول برنامه‌ریزی با محوریت فعل در ساختار انسان» در نشریه کاشف شماره ۲۲۶ تقدیم گردید. ادامه مبحث در بخش سوم با عنوان «مهارت‌های برنامه‌ریزی» برگرفته از سلسله بیانات آقای اخوت در بهار و تابستان ۱۳۹۵ اکنون تقدیم می‌گردد:

۱. هر فرد با برنامه ریزی خودجوش و براساس نیازش، تبدیل به بمب اتم می شود!

(نشریه شماره ۱۶۲، ۴ خرداد ۹۵)

نظامات آموزشی که در قالبهای مختلفی مانند کتاب، همایش، سمینار و... ارائه می شوند دو حالت کلی دارند:
(۱) پیش رونده و (۲) پس رونده. یعنی یا فرد را به جلو سوق می دهند یا او را به عقب می برند.

نظام دانشگاهی فعلی نظامی پس رونده است. فرد وقتی وارد دانشگاه می شود، کارآمدی قبل لیسانس او از بعد لیسانسش بیشتر است و همینطور در کارشناسی کارآمدتر از دوره ارشد است. بخشی از این نحوه حرکت منفی به خود فرد برمی گردد و به خاطر این است که برنامه ریزی ندارد و کتابهایی را که می خواند، از یاد می برد.

ما فعلا کاری به نظامات آموزشی بیرون نداریم؛ و مسئله مان این است که در رابطه با قرآن و روایات چگونه برنامه ریزی کنیم که سیرمان پیش رونده باشد؟ یعنی هر سالی که کار می کنیم جلوتر برویم و عقبتر نیاییم. مثلا فرد قبلا می توانسته راجع به یک سوره، متن بنویسد اما الان نمی تواند.

نکته اساسی در پیش رونده شدن این است که:

فرد باید یک برنامه خودجوش داشته باشد. یعنی بدون در نظر داشتن برنامه های محیطی خودش بداند که باید یک دور قرآن را با ترجمه خوانده و بفهمد و خود را بتواند ارزیابی کند. مثلا اگر کلاس روشهای تدبر مکی تعطیل شد فرد باید بتواند همان روال پژوهش قبلی را داشته باشد. پس هر فرد بایستی برنامه ریزی خودجوش، بدون الزامات محیطی و با تعیین یک سیر برای خود داشته باشد. هر فردی این سیر و سیستم خودجوش را نداشته باشد در هر نظام آموزشی قرار بگیرد، پس رونده می شود. بایستی برنامه های محیطی بر اساس برنامه ریزی خودجوش درونی باشد تا فرد آن را انتخاب کرده و در آن شرکت کند. بالاخص در یک نظام آموزشی بدون مدرک، اگر خودجوش شوید سر کلاسی حاضر می شوید که واقعا به آن نیاز دارید و در فهمش ضعیف هستید. حوزه هم در زمان قدیم این گونه بود. البته تا زمانی در نظام دانشگاهی هستید اینگونه نیست و چندین ساعت در هفته، انگار در سجن باشید و مجبور به حضور در کلاسهای هستند که پس رونده اند. نباید این گونه باشد که محیط موجب کار شما بشود بلکه نیاز شما باید موجب فعالیت شما بشود.

دست شما باز است که کل نظام آموزشی مجمع مدارس را ارزیابی کرده و دانشجویان ترمهای مختلف را با هم مقایسه کنید. ممکن است ببینید دانشجوی مقدمات تدبر چه بسا جلوتر از بقیه باشد. یعنی هرچه فرد جلو

می رود، مطالب از دستش در می رود و نمی تواند همه را جمع کند مگر اینکه سیستم پیش رونده در او جاری شود.

اگر فردی علاقه مند باشد و مسئله پیش رونده و پس رونده در نظامات آموزشی را پژوهش و مقاله کند، دغدغه همه نظامهای آموزشی را برآورده کرده است. پژوهشگر خواهد دید که ورودی نظام آموزشی درک معینی دارد اما خروجی آن، درکش بسیار کمتر شده است. به برکت قرآن ما به این علم جدید رسیدیم که ساختار آموزشی را بیان کند. توان برنامه ریزی خودجوش از دوره سوم رشد یعنی بلوغ عقلی به بعد شروع می شود.

با این توضیحات ابتدایی پیشنهاد ما برای تمامی اعضای مجمع مدارس این است که:

هر فرد یک برنامه جامع قرآنی-روایی، یا اگر نمیخواهد قرآنی باشد، یک برنامه دینی یا علمی-معنوی برای خودش طراحی کند.

سوال اینکه محتوای برنامه را از کجا بیاورد و چگونه طراحی کند؟ در جواب باید گفت هر فرد نیازهای خودش را می شناسد و باید افق و چشم اندازش درباره آینده اش را مدنظر بگیرد و مثلاً بگوید می خواهد یک معلم موفق یا یک عارف یا... بشود. براساس آن افق، مسیری از مجموعه کتابها، سفر کردنها، مشاهده کردنها و... تعیین کند. مثلاً به نتیجه می رسد به فلان سفر نیاز دارد پس باید برود و اشکالی هم ندارد، یعنی اگر ۱۰ بار سفر رفت، هر بار بر علمش افزوده می شود. پس باید کاری را در افق دیدتان پیدا کنید و یک مدل عینی موفق که آن مسیر را رفته، در بیرون ببینید و و بر اساس آن مدل، مسیر، کتاب و دانستنی های مورد نیاز را برنامه ریزی کنید و بعد مرتباً ارزیابی نمایید که چقدر با افق فاصله دارید یا نزدیک شده اید.

ممکن است پرسید ما همه جا را گشتیم و می خواهیم فدای قرآن و اهل بیت (ع) شویم، حال چه کار کنیم؟

در این صورت باید جامعیتی نسبت به کتاب و اهل بیت (ع) داشته باشید. چنین فردی:

۱) باید قرآن را بخواند و با آن انس داشته باشد. یعنی مکرر در مکرر قرآن را بخواند.

۲) قرآن را عربی بخواند. پس باید روی ترجمه و تبدیل به عربی، نحو و صرف احاطه داشته باشد. مثلاً مبتدا و خبر را در جمله بشناسد.

۳) باید معنای واژگان قرآن را بلد باشد. حداقل مهم ها را بلد باشد.

- (۴) موضوعات تمام سوره‌ها را بداند. بداند که چه موضوعی در قرآن در چه سوره‌هایی آمده است؟
- (۵) خودش را در معرض عمل به قرآن قرار دهد به گونه‌ای که سعی کند به تدریج همه باورها و اعمالش قرآنی شود.
- (۶) روشهای فهم قرآن را بداند. سوال اینکه چرا باید روش بداند؟ زیرا بسیاری از سوالات از قرآن را باید با روش جواب دهد.
- (۷) ارزیابی از خود و برنامه‌اش در بازه‌های زمانی معینی داشته باشد.
- همه موارد فوق هم ارزیابی کمی و هم کیفی دارند. در ارزیابی کمی مثلاً آیه‌ای را پرسیدند که در کجای قرآن است؟ اگر نتوانم جواب دهم و نیاز به مراجعه به قرآن داشته باشم، یعنی انسم با قرآن کم است. ارزیابی میکنم چند آیه را بدین گونه می‌شناسم، و در برنامه‌ریزی تعداد آن باید افزایش یابد.
- همه موارد مذکور برای روایات هم باید انجام شود. ممکن است برای چنین جامعیتی، برنامه ۶۰ ساله برای خودتان بریزید که بهتر است. هرچه برنامه شما طولانی مدت‌تر باشد طول عمر بیشتری خواهید یافت! فقط نکته مهم اینکه لایه به لایه باید ارزیابی داشته باشید و از خودتات تست بگیرید.
- در این نوع برنامه‌ریزی، انتخاب کلاسهای محیطی باید منوط به برنامه‌ریزی شما بوده و نباید القای محیط باشد. پس اگر کلاسهای فعلی تعطیل شوند، هر فردی هر کلاسی که می‌خواهد می‌تواند بگذارد و خودش قانونش را براساس نیازش تعیین می‌کند. بعد در یک وحدت اجتماعی چند نفر با برنامه‌ریزی‌های خودجوش به هم می‌رسند که در یک نیاز مشترکند و جمعی را تشکیل می‌دهند و یک نفر سرگروه می‌شود تا مطالعه، مباحثه یا کار خاصی را انجام دهند.
- نکته اندازی این بحث اینکه تا کی می‌خواهیم مقهور محیط باشیم؟! روش القای محیطی در برنامه‌ریزی، انسانها را به هم می‌ریزد و بعدا می‌بینید که علمی به شما نداده است. یکباره چشمتان را باز می‌کنید و می‌بینید انسانهای دانا در اطراف شما وجود دارند اما سالهاست همه شاگرد مانده‌اند!
- به طور خاص خانم‌ها باید به برنامه‌ریزی فردی توجه کنند. خانمها اغلب خیلی زود جو زده می‌شوند. هر فرد نیاز خود را باید بداند و کاری با بقیه نداشته باشد. خودتان باشید و خدای خودتان و قرآن! خانمها اغلب توسط محیط و دیگران به شدت القا می‌شوند و به شدت القا می‌کنند. یک بار خارج از هرگونه جو بنشینید و برنامه‌ریزی کنید.

اگر یک نظام آموزشی بتواند نیروهایش را به گونه ای تربیت کند که خودجوش و بر اساس نیازشان برنامه ریزی کنند، و القائنات محیطی آنها را نگیرد، مثل این است که بمب اتم بسازد. بنده با قاطعیت صد در صد به این سخن اعتقاد دارم. با این نظام آموزشی، هر فرد وقتی وارد مدرسه می شود، شبیه خود را پیدا می کند و مصداق «الطبیات للطیین» شده، زوجیتی علمی صورت می گیرد.

اگر فرد وارد کاری شود که به آن نیاز نداشته باشد، ضعیف تر می شود. بنده از سال ۶۱ در حال رصد کردن نظامات آموزشی مختلف بوده ام. گفته مرا به عنوان دیده های یک چشم نظر کنید. اگر نیازتان درونی شد از حالت ابهام خارج می شوید و به تفصیل می رسید. فرد باید بتواند مشخصا بگوید مثلاً این کتاب، این کلاس، این استاد و... را در این بازه زمانی باید داشته باشم. وگرنه ما خیلی دوست داریم خیلی کارها را انجام دهیم اما همه مبهمند. باید قرآن و تفسیر را با جدیت، پیگیری و ارزیابی خواند. صحبت را به حدیثی از امیرالمومنین (ع) ختم می کنم:

فرموده اند: کسی با قرآن نشست و برخاست نکرد مگر اینکه چیزی از او کم یا زیاد شد. زیادی در هدایت و کاستی او در کوری. -یعنی برنامه ریزی زندگیتان با قرآن باشد و مراقب باشید از قرآن دور نشوید.- در ادامه خطبه می فرمایند بدانید: هرکس به سراغ غیر قرآن رفت بی نیازی در آن نیست. جز با قرآن بی نیازی در هیچ چیز نیست. بروید به سراغ قرآن برای درمان دردهایتان. (خطبه ۱۷۶ نهج البلاغه)^۱ خطبه فوق ساختار برنامه ریزی از منظر امیرالمومنین (ع) است که عترت چنین بیان کرده است.

^۱ او من خطبه له ع و فيها يعظ و يبين فضل القرآن و ينهى عن البدعة

عظة الناس

اَتَفْعَلُوا بَيَانَ اللَّهِ وَ اَعْظُوا بِمَوَاعِظِ اللَّهِ وَ اَقْبَلُوا نَصِيحَةَ اللَّهِ فَإِنَّ اللَّهَ قَدْ أَعَدَّ لِكُمْ بِالْجَلِيلَةِ وَ [أَخَذَ] اتَّخَذَ عَلَيْكُمْ الْحُجَّةَ وَ بَيَّنَّ لَكُمْ مَحَابَّةَ مِنَ الْأَعْمَالِ وَ مَكَارِهِهَ مِنْهَا لَتَتَّبِعُوا هَذِهِ وَ تَجْتَنِبُوا هَذِهِ فَإِنَّ رَسُولَ اللَّهِ ص كَانَ يَقُولُ إِنَّ الْجَنَّةَ حُفَّتْ بِالْمَكَارِهِ وَ إِنَّ النَّارَ حُفَّتْ بِالشَّهَوَاتِ وَ اَعْلَمُوا أَنَّهُ مَا مِنْ طَاعَةٍ لِلَّهِ شَيْءٍ إِلَّا يَأْتِي فِي كُرْهِهِ وَ مَا مِنْ مَعْصِيَةٍ لِلَّهِ شَيْءٍ إِلَّا يَأْتِي فِي شَهْوَةٍ فَارْحَمَ اللَّهُ أَمْرًا نَزَعَ عَنْ شَهْوَتِهِ وَ قَمَعَ هَوَى نَفْسِهِ فَإِنَّ هَذِهِ النَّفْسَ أَبْعَدُ شَيْءٍ مَنْرَعًا وَ إِنَّهَا لَا تَزَالُ تَنزِعُ إِلَى مَعْصِيَةٍ فِي هَوَى وَ اَعْلَمُوا عِبَادَ اللَّهِ أَنَّ الْمُؤْمِنَ [لَا يُمْسِي وَ لَا يُصْبِحُ] لَا يُصْبِحُ وَ لَا يُمْسِي إِلَّا وَ نَفْسُهُ ظَنُونٌ عِنْدَهُ فَلَا يَزَالُ زَارِيًا عَلَيْهَا وَ مُسْتَزِيدًا لَهَا فَكُونُوا كَالسَّابِقِينَ قَبْلَكُمْ وَ الْأَمَاضِينَ أَمَامَكُمْ قَوْضُوا مِنَ الدُّنْيَا تَقْوِيضَ الرَّاحِلِ وَ طَوَّعَهَا طَى الْمَنَازِلِ

فضل القرآن

وَ اَعْلَمُوا أَنَّ هَذَا الْقُرْآنَ هُوَ النَّاصِحُ الَّذِي لَا يَغْشَى وَ الْهَادِي الَّذِي لَا يُضِلُّ وَ الْمُحَدِّثُ الَّذِي لَا يَكْذِبُ وَ مَا جَالَسَ هَذَا الْقُرْآنَ أَحَدٌ إِلَّا قَامَ عَنْهُ بِزِيَادَةٍ أَوْ نُقْصَانٍ زِيَادَةً فِي هُدًى أَوْ نُقْصَانٍ مِنْ عَمًى وَ اَعْلَمُوا أَنَّهُ لَيْسَ عَلَى أَحَدٍ بَعْدَ الْقُرْآنِ مِنْ فَاقَةٍ وَ لَا لِأَحَدٍ قَبْلَ الْقُرْآنِ مِنْ ۱۹ غِنًى

همچنین فرموده اند: الْعَمَلُ الْعَمَلُ ثُمَّ النَّهَايَةُ النَّهَايَةُ وَالِاسْتِقَامَةُ الْاسْتِقَامَةُ ثُمَّ الصَّبْرُ الصَّبْرُ وَالْوَرَعُ الْوَرَعُ إِنَّ لَكُمْ نَهَايَةً فَأَنْتَهُوْا إِلَى نَهَايَتِكُمْ وَإِنَّ لَكُمْ عِلْمًا فَاهْتَدُوا بِعِلْمِكُمْ وَإِنَّ لِلْإِسْلَامِ غَايَةً فَأَنْتَهُوْا إِلَى غَايَتِهِ وَاخْرُجُوا إِلَى اللَّهِ بِمَا افْتَرَضَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَقِّهِ وَبَيْنَ لَكُمْ مِنْ وَطَائِفِهِ أَنَا شَاهِدٌ لَكُمْ وَحَجِيجٌ يَوْمَ الْقِيَامَةِ عَنْكُمْ.

یعنی برای هر کدام از شما را نهایی در نظر گرفته اند، پس به سمت نهایتان بروید. که این نکته کاملاً جزئی و عملیاتی در برنامه ریزی است.

چند نکته کاربردی در برنامه ریزی:

- میزان ساعت مورد نیاز هر کاری را مشخص کنید و بعد به تعداد ساعت یک روز و تعداد روزهای سال تقسیم کنید و در آورید که چند سال طول می کشد.
- مشکل ما این است که برنامه هایمان اولویت ندارد. ممکن است من به کاری علاقه مند باشم اما فعلاً نتوانم در اولویت قرار دهم و برای چند ده ساله آینده باشد.
- امکان این وجود دارد که زودتر به اولویتهای دور برسیم. مثلاً دارید کاری را انجام می دهید که مطلع می شوید دیگری زودتر آن کار را انجام داده است. پس خوشحال می شوید چون برنامه های دیگری دارید که حالا می توانید به آنها برسید.
- برخی از موضوعات به طور طبیعی مقدم اند و رو می آیند که اولویت اولها می شوند. مثلاً وقتی خانمی فرزند دار می شود، فرزند اولویت اولش است. در شش ماه اول هفته ای پنج ساعت وقت مطالعه دارد و در شش ماه دوم، هفته ای ۱۰ ساعت. در این مدت نمی شود کار پژوهشی کرد. البته شاید به فردی مهارت و عنایتی عطاء شود که بتواند هم پژوهش و هم بچه داری کند، که خوب است.

فَاسْتَشْفُوهُ مِنْ أَدْوَانِكُمْ وَاسْتَعِينُوا بِهِ عَلَى لَأْوَانِكُمْ فَإِنَّ فِيهِ شِفَاءً مِنْ أَكْبَرِ الدَّاءِ وَهُوَ الْكُفْرُ وَالنِّفَاقُ وَالْغِي وَ الضَّلَالُ فَاسْأَلُوا اللَّهَ بِهِ وَ تَوَجَّهُوا إِلَيْهِ بِحُبِّهِ وَ لَا تَسْأَلُوا بِهِ خَلْقَهُ إِنَّهُ مَا تَوَجَّهَ الْعِبَادُ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى بِمَثَلِهِ وَ اعْلَمُوا أَنَّهُ شَافِعٌ مُشَفَّعٌ وَ قَاتِلٌ مُصَدَّقٌ وَ أَنَّهُ مَنْ شَفَعَ لَهُ الْقُرْآنُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ شَفَعَ فِيهِ وَ مَنْ مَحَلَّ بِهِ الْقُرْآنُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ صُدِّقَ عَلَيْهِ فَإِنَّهُ يَنَادِي مُنَادٍ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَلَا إِنَّ كُلَّ حَارِثٍ مُبْتَلَى فِي حَرْثِهِ وَ عَاقِبَةُ عَمَلِهِ غَيْرَ حَرْثَةِ الْقُرْآنِ فَكُونُوا مِنْ حَرْثَتِهِ وَ اتَّبَاعِهِ وَ اسْتَدِلُّوهُ عَلَى رَبِّكُمْ وَ اسْتَنْصِحُوهُ عَلَى أَنْفُسِكُمْ وَ اتَّبِعُوا عَلَيْهِ أَرَءَيْكُمْ وَ اسْتَغْنُوا فِيهِ أَهْوَاءَكُمْ

- در حوزه برنامه ریزی بدانید که شما نمی توانید همه کارها را با هم انجام دهید ولی چشمتان دنبال کارهایتان باشد که اگر فضایی خالی گیر آمد سریع انجامشان دهید. پس اضطراب کارهای دیگران را نداشته باشید.
- مهم ترین نقطه ضعف آدمها وقتی پرت است. افراد خصوصا خانمها اگر تلفن و تلگرام را کنترل کنند، وقت زیاد خواهند آورد. تلگرامتان را رها کنید و می بینید در روز احتمالا دو ساعت وقت پرت خواهید داشت. اگر روزی دو ساعت پرتی ها را از دست ندهیم (تلفنها و مشورت هایی که نباید جواب داد) در هفته ۱۴ ساعت وقت زیاد خواهیم آورد و در ماه ۶۵ ساعت. یعنی اگر یک کتاب را ۵۰۰ ساعته می نویسند، به خاطر پرتیها، در عرض ۱۰ ماه یک کتاب نوشته نشده می ماند و در سال گاهی دو کتاب. پرتی های شما بسته های هدایتی است که از دست می رود. ممکن است فرد با مدیریت پرتی هایش بتواند در جایی، کلاسی بگذارد. پرتی هایتان را نقطه ای نبینید. روز قیامت دو نقشه جلوی مان می گذارند. یکی مسیری که می توانستیم برویم و دیگری مسیری که رفته ایم و چقدر فاصله خواهد بود بین اینها!
- اول مقصد را مشخص کنید و بعد نیاز متناسب با مقصد تعیین می شود. بعضی گزاره ها اطمینان بردار است و باید همیشه به آنها توجه کرد. مثلا اینکه من بنده خدا باشم و وقتم را تلف نکنم که گزاره ای اطمینان بردار است.
- درباره ارزیابی، یا نظام آموزشی باید به شما ارزیابی دهد که خوب نیست و فرد متوقع می شود یا خودتان باید ارزیابی کنید. آنکه ارزیابی درونی ندارد، نمی تواند در بیرون مدرسه کار کند و پایگاهی را تاسیس نماید.
- علم و اجرا، دو بال هستند و هرکس هردو را بتواند یعنی نیاز و برنامه هایش خودجوش است. در کار اجرایی نیاز به علم داریم و اگر کار اجرایی فاقد علم باشد شکست می خورد. ماهیت کار قرآنی، علمی است. کسی نمی تواند به خاطر درگیریهای اجرایی، ختم قرآن را رها کند.
- هر کار درستی اثر دارد. همانقدر که کتاب اثر است، یک کلاس خوب، یک عملیات، یک عمل خوب حتی یک کلمه گفتن هم اثر است. ما فقط باید کارها را درست انجام دهیم.
- نیاز درونی نشانه دارد: ۱. فرد از انجام آن کار خسته نمی شود. ۲. در طبع فرد انجام آن کار است مگر آن که حکم خلافش صادر شود.

- فکر نکنید در برنامه ریزی مطالعاتی فقط باید قرآن بخوانید و چیز دیگری نباید بخوانید. افراد فکر میکنند ما مطالعات غیر قرآنی نداشته ایم، در حالیکه داشتن سیر مطالعاتی شهید مطهری و دیگر بزرگان جز پیش فرضهای مطالعاتی هر دانشجو باید باشد.
- از وضعیت علمی تان ارزیابی داشته باشید. اگر پیش رونده باشید ولی احصاء نداشته باشید و ندانید چقدر بهتر شده اید فایده ندارد. باید بدانید که طبق سیر و سرعت خودتان چند سال آینده به یادگیری تمام سوره ها نائل می شوید؟
- اگر نیاز درونی شود سرعت آموزش بالا می رود. سرعت یادگیری و آموزش فعلی پایین است. برای یادگیری داریم فشار می آوریم. من اگر شاگرد داشته باشم و بخواهم به او روشهای تدبر یاد بدهم، می گویم بین این کتابها ببین کدام به ذائقه ات می خورد، همانها را بخوان. کتابها براساس نیاز یک نویسنده ابداع شده است و ممکن است هنوز نیاز شما نباشد. پس لزومی ندارد خوانده شود. البته حتما خوب است ولی برای آن که نیاز در او فعال باشد.
- در برنامه ریزی اگر یک جا درست شد بقیه کارها هم درست می شود. و این وقتی رخ می دهد که خودجوش شده باشد. طعم و مزه خودجوش بودن اجازه غیر خودجوش شدن به انسان نمی دهد.
- یک قرار با حضرت بقیه الله (عج) بگذاریم که ان شاء الله ما را بخرند، جزء سیستمشان قرار دهند و افق و چشم انداز هر کدامان را به ما الهام نمایند. به برکت صلواتی بر محمد و آل محمد.

۲. شروع یک چله ی برنامه ریزی تا روز عرفه، با حذف پرتی های زمانی.

(نشریه شماره ۱۷۱، ۱۷ مرداد ۹۵)

افراد باید در برنامه ریزی دقت داشته باشند و برنامه هایشان پرتی نداشته باشد. کارهایی که انتخاب می کنند دقیق باشد، وقت و زمانهایی که دارند به کارهای مفید اختصاص یابند، در کارها نظم داشته باشند، از حالت بی نظمی کاملاً خارج شوند و ماهی یک بار خودشان را ارزیابی کنند.

امروزه تک بودن به درد نمی خورد، شما نمی توانید کار درست را تکی پیش ببرید، هر چقدر هم که قدرتمند باشید حتماً باید تبدیل به جمع و تخصصهای مختلف شوید. باید کاری کنیم که تألیف جمعی ما زیاد شود.^۲

^۲ به سلسله مطالب جمع ربانی در نشریات یکسال اخیر رجوع شود.

برای این امر، توجه به اخلاق جمعی - که از اخلاق فردی کاملاً متمایز است - مهم می باشد. به این دلیل که در کشور ما زمینه های تحقق اخلاق جمعی چندان فراهم نبوده است، نوعاً از ضرورت آن و نحوه بروز یافتنش بی خبر هستیم. در جمعها همز و لمزها، غیبتها و... اتفاق می افتد که باعث می شود افراد نتوانند به یکدیگر متصل شوند و به مقاصدشان برسند.

وضع جامعه از نظر فرهنگی روز به روز مضمحل تر می شود و این امر نیاز به حضور نیروهای مذهبی در سطح وسیع و با جذب کثیر را پررنگتر می کند. مدرسه قرآن و سایر نهادها اگر نتوانند در یک مدت کوتاه، جذب حداکثری داشته باشند توسط جبری که ایجاد می شود، حتماً بلعیده خواهند شد و این یک واقعیت است که کار فرهنگی الان در کشور ما به عنوان یک عملیات نظامی مطرح می شود. اگر ما بتوانیم دانشگاه را جمع کرده و دانشجویان را ساماندهی کنیم، رهبر که نمی تواند به تنهایی این فضا را ساماندهی کند. بقیه علماء هم که نوعاً در دانشگاهها حضوری ندارند. پس افرادی مثل من و شما می مانند، که از بد حادثه یا خوش حادثه در دانشگاه هستیم و الحمدلله در منطقه ای حضور داریم که می توانیم افسران را ساماندهی کنیم. باید به سمت حضور حداکثری و کارهایی که بتواند نیروی بیشتری را جذب کند، برویم. همچنین کارهای علمی و بسیار عمیق مورد نیاز است. این دو بال (جذب بالا و علم عمیق) باید باهم باشند، چون اگر یکی از این دو تعادلشان بهم بخورد، قطعاً شکست رخ می دهد و آسیب زننده است. اگر فردی بپرسد برای چله شروع ذی القعدة تا روز عرفه چه کاری انجام دهیم، می گویم چله برنامه ریزی بگیرید. هر که از خودش شروع کند و یک چله برنامه ریزی بگیرد، برنامه ای که سیر علمی-مطالعاتی در آن مشخص باشد و استعدادیابی شده باشد. یعنی هر که استعداد خودش را هنوز نشناخته، بشناسد، اگر برنامه هایش جای خالی و پرتی دارد، جلوی پرتی ها گرفته شود و با ارزیابی های نقطه ای، برنامه حداقل یکسال آینده اش را مشخص کند. بعد از اینکه هر فرد این چله را انجام داد و برنامه هایش تقویت شد، افرادی که هم افق تر و هم گراتر هستند، برنامه هایشان را در اختیار یکدیگر قرار دهند تا تبدیل به گروه های تیمی به صورت تخصصی شوند. بعد از آن، گروهها به هم لینک شوند و اگر مثلاً چند نفر کار هنری، چند نفر کار ادبی، چند نفر کار کودک و... می کنند، با تنه علمی تدبر که مشترک بین آنهاست، به تولید در عرصه ها و صحنه های مختلف با شدت و جذب فراوان ورود پیدا کنند. این امر منجر خواهد شد که بتوانیم این حالت بهم ریختگی که در دانشگاهها وجود دارد و به خاطر فضای انتخاباتی احتمالاً در یکی-دو سال آتی شدت هم می گیرد و آسیبهای جدی خواهد داشت، را با فضای قرآنی از تبعات و آسیبهایش بکاهیم.

پس از امروز افراد شروع به برنامه ریزی کنند. یعنی هر کس دقیقا بگوید مثلا این هفته نیم ساعت وقتش تلف شده است. اینکه در ابتدای برنامه ریزی و قتم هنوز پرتی داشته باشد اشکال ندارد، اما اینکه ندانم چقدر تلف شده است، اشکال دارد. مثلا فرد نمی داند چند ساعت مطالعه می کند، در حالیکه باید هفته ای فلان تعداد کتاب را بخواند، اما چون محاسبه ندارد، وقتی کمی خواند، خیال می کند خیلی خوانده است! در صورتی که وقتی فرد ساعات را احصاء کند، ارزیابی اش دقیق می شود.

الان وضعیت جامعه به گونه ای است که عاشورا بودن و کربلا بودن اوضاع را هر کسی با کمترین تحلیل می تواند ببیند، این عینیت خواب و خیال نیست. سالهای سال است رهبری مکررا با بیانهای مختلف توطئه های دشمن و تهاجمات که می شود را به ما گوشزد کردند و می کنند و الان این امر کم کم دارد خودش را نشان می دهد. اگر بناست کاری در مسجد یا مدرسه ای انجام شود و یک نفر جذب شود اما به واسطه کوتاهی ما این جذب صورت نگیرد و او جذب گروه های منحرف شود، ما مقصر هستیم. از وقت های تلف شده تان مساجد و دانشگاه ها را آباد کنید. تقریبا میانگین وقت های تلف شده این جمع در هفته، از ۱۰ تا ۵۰ ساعت است. در این زمان چقدر کلاس می شود برگزار کرد، تولید آثار داشت و... وقتی خدا توان، سلامتی و مکان داده است، چه دلیلی می تواند داشته باشد که انسان وقت خود را صرف جهاد در راه خدا نکند؟ اولین کار لازم این است که هر که جلوی پرتی و شکاف وقت خود را بگیرد. اگر جمعی شکست بخورد، از ناحیه برنامه ریزی شکست خورده است. چون وقتی برنامه ریزی درست نباشد، کار علمی صورت نمی گیرد. پس باید نیروها به سمت ساماندهی برنامه هایشان پیش بروند.

شیعه یعنی اینکه بتواند بگوید من در هفته پیش یک لحظه غفلت داشتم. یعنی بتوانیم در حد لحظه دقت خود را زیاد کنیم. نه اینکه انسان نتواند از سال پیش تا الان، موقعیت خودش را مختصات یابی کند.

اولین مرحله عملیات این است که تک تک ما باید در توان علمی یک مدرسه قرآن باشیم تا بتوانیم جاهای مختلف اثرگذار شویم. مرحله دوم اینکه وقتی همه استاندارد شدند نوبت به تشکیل گروه میرسد، اگر قبل از مرحله اول گروه ها تشکیل شوند، متلاشی شده و همگرایی صورت نمی گیرد. فعلا فقط یک یا دو گروه همگن در مدرسه داریم. اگر مشکل برنامه ریزی حل شود افرادی همگن زیادی وجود دارند. اما فعلا هر کس احتیاج به یک محتوا و روش علمی دارد، یعنی در تخصص خودش باید یک سری کتابها را مطالعه کند و یک روش علمی هم داشته باشد که در این روش باید حتما به سبک تدبری عمل کند. به تجربه دیده ایم

کسانی که با روش تدبیر رفتند، خیلی سریع‌تر رسیده‌اند. اگر فردی دوره‌های تدبیر را خوب طی کرده باشد حتی در زندگی معمولی خود هم موفق‌تر است. مثلاً روش تفکر قلمروی فکری ایجاد می‌کند، روش تدبیر کلمه‌ای عمق نگاه می‌دهد، تدبیر سوره‌ای کل‌نگری یاد می‌دهد و روش قرآن به قرآن ساختار و نظام شبکه‌ای ایجاد می‌کند. اگر طبق این نظام پیش روید، تضمین می‌کنم در هر رشته‌ای وارد شوید، در عرض یکی-دو سال آن رشته را قُرُق قطعی خودتان می‌کنید، یعنی یک تفوق علمی پیدا کرده‌اید، که همه آن را می‌پذیرند. امروزه فقط کارهایی که بتوانند تفوق علمی ایجاد کنند، می‌تواند فرهنگ‌سازی کرده و به جلو روند.

خدا به ما قدرت و نعمت روشمند خواندن قرآن و جمع داشتن را داده است. فقط الان احتیاج داریم فاصله خودمان را کم کنیم تا حد نصاب یک حرکت جهادی مربوط به کل دنیا را به ما بدهند. هر فرد تکمیل کاستی‌ها را از خودش شروع کند و آن را برطرف نماید. اما اگر این جمع این کار را نکرد همه توانایی‌هایش را به صورت واگرا به سمت خودش آوار می‌کنند. این جمع لیاقت اینکه به آن حد نصاب برسد را دارد. راه عملی آن این است که در نظام برنامه‌ریزی فردی، هر کس پرتی‌ها و شکافهای زمانی‌اش را بگیرد و بعد از اینکه سیر علمی مشخص شد، جمع شده و به یکدیگر کمک کنند. مدارس تخصصی هم اگر خواستند فعالیت کنند بعد از تثبیت برنامه‌ریزی می‌توانند و قبل از آن، کاری نکنند. ممکن است ما تصمیم بگیریم مدارس تخصصی را کلاً تعطیل کنیم. اگر بنده ببینم وضع مدارس به همین منوال فعلی است، همه را به وضع قبلی برمی‌گردانم و اجازه اینکه مدرسه‌ای در این وضعیت بماند را نمی‌دهم. چرا که آسیب حضور مدارس به مراتب بیشتر از نبودن‌شان است، چون جامعه دچار خلاء و تشنگی است و به آن مدرسه رجوع می‌کند در حالیکه آن جمع پتانسیل جوابگویی را ندارد، اما به خاطر رجوع جامعه به صورت کاذب باد می‌کند. وضع جامعه اینگونه است که وقتی به کسی رو می‌کند، آنقدر به او توجه می‌کند تا آن را سرنگون کند، یعنی فرد یا جمع را بالا می‌برند برای سرنگون کردن. اما وقتی حرکت، علمی شده و قوه تشخیص داشته باشد، ثقل پیدا می‌کند، در نتیجه درست و غلط را تشخیص داده، کاری که در توانش نیست را قبول نمی‌کند و کار در حد توانش را با شتاب انجام می‌دهد چون قدرت عقلانیتش فعال شده است. جمع ما در حال حاضر این قدرت را ندارد، اما راهش این است که به برکت حضرت موسی (ع) که در این چهل روز تا روز عرفه با خدا در کوه طور وعده داشتند، به این توان برسیم. انسان باید نحوه حرکت جهادی در عالم را از حضرت موسی (ع) یاد بگیرد. من خیلی خوش گمان هستم که این اتفاق می‌افتد و بهتر است که بیفتد. وقتی انسان تصمیم به انجام چنین کارهایی می‌گیرد، اولش اختلال در برنامه‌هایش به وجود می‌آید، چون شیطان بیکار نمی‌نشیند و اولین کاری که می‌

کند با ایجاد یأس و ناامیدی در اخلاق فردی اختلال ایجاد می کند و دومین کاری که می کند ایجاد نزاع بین فرد و دیگران است تا فرد را بدانجا بکشاند که به خودش بگوید: من در مقدمات گیر کرده ام و اینها دارند درباره فتح قله های عالم صحبت می کنند! اما بدانید کید شیطان، ضعیف است و راه مقابله اش این است که پرتی ها و شکافهای برنامه هایتان را بگیرید و مقاومت داشته باشید. اگر دو بار انجام دادید و شکست خورد، سه بار انجام دهید، اگر شکست خورد باز انجام دهید. حتی تا روز آخر چله اگر چهل بار شکست خوردید، به هیچ وجه ناامید نشوید. همین که کسی بتواند چهل روز از نو بسازد، همین مهم است. با چنین فردی می شود به صحنه های عملیات رفت. هر فرد متناسب با خودش برنامه ریزی کند. کسی اضافه بر خودش برنامه ریزی نکند و برنامه هایش خسته کننده نباشد. حرف سر چند و چون کارها نیست بلکه حرف سر این است که جای خالی و پرتی در برنامه ریزی نداشته باشیم. جای خالی یعنی اینکه اگر از شما بپرسند کارهای هفته قبل خود را بنویسید مثلاً ۲۰ ساعت وجود داشته باشد که ما به ازائی برایش پیدا نکنید.

استکبار برای کار خودش برنامه ریزی و نشانه گذاری می کند و اصرار دارد که اثر کار و هزینه اش را ببیند، این اتفاق باید برای ما هم بیفتد، یعنی برنامه ریزی و نشانه گذاری کنیم و اثر کار خودمان را ببینیم. اگر نتوانیم این کار را بکنیم در مبارزه با دشمن حتما شکست می خوریم و عضوی از یاران میدان دشمن خواهیم شد. یعنی اگر نتوانیم تسلط بر برنامه های خود داشته باشیم، دشمن کاری می کند که جزء برنامه او بشویم. پس اولین مجاهدت، تسلط بر خود و برنامه هاست، دومین مرحله اشتراک گذاری علم با دیگران است. این دو تکوینا قدرت ایجاد می کنند.

خداوند در عالم یک نظام علت و معلولی جعل کرده است. حال اگر استکبار علت و معلول را به دست گرفت، جلو می رود و اگر ما دست گرفتیم، ما جلو می رویم. ما برنامه، نظام، توان، علم، مکان، پتانسیل، دانشگاه، سخت افزار و نرم افزارش را داریم. قدرت و توان تولیدی مدرسه حتی در همین وضعیت بی نظمی کنونی اش در حدی است که می تواند در عرض یک هفته ۵۰ مطلب علمی تولید کند. فقط باید نیروها با برنامه وارد عرصه عملیات بشوند. برای این عرصه باید حتما لباس رزم به تن کنند، برنامه شان مشخص باشد، اشتراک و مکانشان معلوم شود و نظام داشته باشند. خدا در یک مدتی به ما یک توانی داده است و عنایت شده که این توان متمرکز شود. الان وقتش رسیده است که تبدیل به عرصه عملیات بشود. بسم الله الرحمن الرحیم بگوییم و با حضرت معصومه (س) و امام رضا (ع) در دهه کرامت برای برنامه ریزی عهد کنیم... به برکت صلواتی بر محمد و آل محمد.

۳. هفده نکته درباره آسیب شناسی برنامه ریزی و راهکارهای ارتقای آن

(نشریه شماره ۱۷۳، ۱ شهریور ۹۵)

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 نگذراند. حال اینکه این لحظات را چگونه سپری می کند 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، غایتهای انسان بر اساس برخورد با نباء عظیم متفاوت می شود (عَمَّ يَتَسَاءَلُونَ عَنِ النَّبَاِ الْعَظِيمِ الَّذِي هُمْ فِيهِ مَخُوفُونَ كَلَّا سَيَعْلَمُونَ ثُمَّ كَلَّا سَيَعْلَمُونَ) و هر چه غایت انسان آخرت گرایانه تر باشد برنامه هایش نظم محورتر است. سپس موضوع زمین با عنوان «مهاده» - مهده آسایش - مطرح می شود (أَلَمْ نَجْعَلِ الْأَرْضَ مِهَادًا) 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 تاکید 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 تاکید 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 کنم 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 رفتارتان 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 هریک: نکته بعدی در برنامه ریزی، توجه به روزهای هفته و شأن هر کدام در انجام کارهاست. اگر فردی بخواهد برنامه دار شود باید برنامه های خود را از پنجشنبه و جمعه درست کند. یعنی در این دو روز بایستی ارزیابی، استراحت و ذخیره انرژی مناسب داشته باشد. اما نوعا پنجشنبه و جمعه هایمان هدر می رود و بی برنامه است. علت اینکه سوره سباء را هم قبل خواب توصیه می کنم آن است که خود ملموس شدن ارتباط با انبیاء و اولیاء سبب توسعه و برکت در وقت می شود. سبات در خواب و احیای پنج شنبه و جمعه را طی این هفته ها در برنامه خود قرار دهید.

۴. استعاذه از فشل شدن و کسالت: در بخشی از فراز دعای ابو حمزه ثمالی آمده است که: «اللهم اِنِّی اَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكَسَلِ وَ الْفَسَلِ وَ الْهَمِّ وَ الْجُبْنِ وَ الْبُخْلِ وَ الْغَفْلَةِ وَ الْقَسْوَةِ [وَ الذَّلَّةِ] وَ الْمَسْكَنَةِ ...» که امام (ع) برای

رهایی از فشل - یعنی کاری که در آن استراحت نباشد - و کسل - یعنی کاری که در آن ذخیره انرژی وجود نداشته باشد - استعاده می طلبند. خواب دارای دو بخش فشل و کسل است. دو آفت اصلی برنامه ریزی فشل و کسل شدن است. که اگر این دو حالت در فرد نباشد، حداقل گامی برمی دارد و کاری را انجام می دهد و حداکثر آنکه کارهای مفیدی انجام می دهد. اولین چیزی که برای برنامه ریزی به هر فرد گفته می شود این است که ابتدا خودت، خودت را پیدا کن و مدیریت وقت را در خودت ایجاد کن، آنگاه امکان مطالعه کردن و خروجی های متفاوت داشتن را در خودت ایجاد کن. در غیر اینصورت دچار حالت فشل بودن و کسالت می شود.

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:** سبات 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 آسیب شناسی برنامه ریزی بود. ممکن است پرسیده شود منظور از آسیب شناسی برنامه ریزی چیست؟ یک عده از افراد، برنامه دارند اما نتوانسته اند برنامه هایشان را تنظیم کنند و با مشکلاتی مواجه بوده و شکست می خورند. یکی از این آسیبها، عدم توانایی در تبدیل برنامه ها از حالت کیفی به کمی است. یعنی افراد برنامه ریزی می کنند ولی نمی توانند از حالت کیفی به کمی تبدیل کنند. به عنوان مثال شما می خواهید یک کلاسی را بروید یا کتابی را بخوانید، برنامه ریزی می کنید اما آخرش معلوم نیست این برنامه چند ساعت وقت می گیرد؟ دلیل اینکه افراد نمی توانند برنامه هایشان را از حالت کیفی به کمی و یا برعکس تبدیل کنند، این است که خیلی از کارها و برنامه ها وابسته به ما نیست و وابسته به دیگران است یعنی در اختیار ما نیست و دیگران آن برنامه را برای ما می چینند. علت دوم این است که ذهن ما قدرت تبدیل کمی به کیفی را ندارد. افراد نوعا خوششان نمی آید برای کاری ساعت بگذارند زیرا یا دلشان می خواهد آزادانه کاری را انجام دهند یا به این دلیل که اگر حساب می کنند میفهمند بدهکار هستند، اذیت می شوند. مثلا فرد می داند یک کتاب ۳۰۰ صفحه ای نوعا نباید بیش از ۳۰ ساعت وقت ببرد اما چون ارزیابی کمی و ساعتی ندارد، مطالعه آن دو ماه طول می کشد. 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 فلانقدر 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 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 ذهنی‌اش 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 فرد را از کار می‌اندازد. افرادی که حجم کمی را در ذهنشان بالا می‌برند 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 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 رغبتمان متعادل شود و نسبت به داشته‌های

خود قدردان 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. فکر می‌کنیم خدا دوست ندارد، بنده‌اش در خوشی باشد! این چه طرز تفکری درباره خداست؟! مگر می‌شود انسان رجاء و خوف را تواما 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 نماییم. 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 قتش 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 تواما 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 مومن 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 بی‌یال و کوپال می‌شویم! هیچ کس را نمی‌توان ماموریت 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 نمی شود برنامه هایشان یکسان باشد.

۱۴. **قاعده بی قاعدگی زمانی:** عقیده بنده بر این است که چه خوب می شد اگر یک سری افراد روی بحث زمان کار می کردند. در برنامه ریزی روی افراد بی قاعده کار می کنیم چون خودمان هر کاری که انجام دادیم، بی قاعده بوده است. مثلاً فلان کتاب را در فلان مکان و وضعیت نوشتیم و در شرایط کارهای دیگر، کار دیگری را انجام داده ایم.

۱۵. **علل عمده شکست در برنامه ریزی:** اولاً فرد گپهای برنامه اش را نمی داند. دوماً اینکه هر کاری که الان می خواهد انجام دهد، فعلاً حالش را ندارد! مثلاً حوصله کتاب خواندن ندارد. پس باید طبق حوصله اش برنامه ریزی کرده و برای هر زمانی کار متعلق به خودش را بگذارد. برنامه ریزی های ما، شبیه مملکت است! همه برنامه ای 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 گونه ای عمل می کند که نتیجه ای چندین برابر بگیرد. مثلاً می دانم که اگر ساعت ۴ بعد از ظهر به خانه مادرم بروم، باید ۲ ساعت بمانم تا اطلاق صله رحم شود اما اگر ساعت ۸ صبح یک سر بزنم، ۵ دقیقه کفایت می کند تا ایشان راضی شود. پس مهم است که هر کاری چه زمانی انجام شود.

مشکل سوم در برنامه ریزی ها، به خاطر در جمع بودن مان است. مثلاً فردی ۵ ساعت در هفته بیشتر وقت ندارد، اما در حد ۵۰ ساعت برنامه ریزی می کند چون عرف برنامه جمع اینگونه است. در آخر نه به آن ۵۰ ساعت می رسد و نه حتی به ۵ ساعت. در صورتی که اگر به همان ۵ ساعت می رسید، قطعاً خدا به او چند برابر برکت می داد.

۱۶. **تناسب در انتخاب برنامه های متنوع:** اگر کسی بخواند همه اش کتاب بخواند، دیوانه می شود! 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 می کنید 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 خوانده اید و به اینجا رسیده اید، به برکت این جمع است

و گرنه چه بسا به صورت فردی، باید چندین برابر وقت می گذاشتید. سن فعلی افراد فعال در مدرسه قرآن، بین ۲۵-۳۰ سال است، بنده به این افراد غبطه می خورم چون ما خودمان تازه در ۳۰ سالگی شروع کردیم. الان هم قصد بر این است که سن انس و تدبر با قرآن را هرچه پائین تر آورده و به ابتدای تولد برسانیم که پروژه طرح نسل توحیدی در این باره می باشد.

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 حتما هدایت مردم را در بر نداشته است و ناراحت هم نمی شویم. باید بدانیم که ما تنها بنده ایم و اقتضای بنده، بندگی است. آدم اگر فیلمهای دوران برده داری را ببیند خوب است، که بردگی و بندگی را بفهمد. برای خدا هم خط و نشان نمی شود کشید! خدا را از خدایی نمی توان پایین کشید، همانطور که بنده را نمی توان از بندگی به خدایی رساند. مثلا در نوشتن بعضی کتابها، مشکلی یکبار پیش می آمد و کل یادداشتهای چندین ساعته می پرید. در این زمان، بنده فکر می کردم حتما مسیر پژوهش مناسب نبوده است و حالم هم عادی بود و دوباره شروع به مطالعه و نوشتن می کردم و مسیر دیگر و بهتری پیدا می شد.

ما می دانیم که خودمان پر از عیب ایم اما در عین حال نیز می دانیم که باید سعی کنیم انسانهای بی عیب وارد دنیا شوند. نمی گویم که ناراحتیم عیب دارم بلکه می گویم قصد دارم کاری کنم 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.

۴. حنیف، انسان متعادل و به دور از عجله و کندی در برنامه هاست.

(نشریه شماره ۱۷۴، ۱ شهریور ۹۵)

انسان دارای صفاتی قطعی است که خداوند در قرآن به آنها اشاره فرموده است. مانند: عجله، ضعیف بودن، هلوع بودن و... یعنی پیوسته در انسان حرص و عجله وجود دارد، اما اگر این صفات در مسیر درستی قرار بگیرند، بسیار مفیدند. وقتی مشکل ایجاد می شود که این صفات مسیر او را منحرف می کنند. خداوند با تعبیر «یحبون العاجله» (سوره قیامه) صفت عجله را به دنیا نسبت می دهد و ماهیت دنیا را «عاجله» (دم دست و زود گذر) می داند. این یعنی دنیا انسان را دائما به حرص و ولع می اندازد و طبعاً برای انسانی که دنیا طلب است، برنامه هایش همراه با عجله خواهد شد و تمایل دارد که به تمنیات مادی برسد.

البته بحث ما در این فضا نیست و درباره فضای خودمان که قصد داریم ان شاء الله آخرت گرایانه باشد، داریم صحبت می کنیم. ما به آخرت توجه داریم و به خاطر ایمانی که به آخرت داریم برایش برنامه ریزی می کنیم، اما با این حال آسیب هایی در برنامه های آخرت گرایانه موجود است که مطرح میکنیم تا رفع شوند. فرض ما بر این است که همه برنامه هایمان در ۲۴ ساعت دارای مقصد مشخصی بوده، به دور از لهو، لعب و لغو می باشند و منفعت آخرتی را برایشان در نظر گرفته ایم. حال می خواهیم دلایل عدم موفقیت در اجرا را بررسی کنیم: انسان ولو اینکه آخرت گرا باشد، همچنان صفات عجله، ضعف، هلع و... با او همراه است. مادامی که این صفات به تعادل نرسند یا جهت درستی به خود نگیرند، در برنامه های فرد به نحوی بی تعادلی وجود دارد.

در واقع ریشه همه مشکلات انسان، عدم تعادل در عجله و کندی های اوست که بروزات مختلفی پیدا می کند و در ظهورات متفاوتی هم دارند. باید بدانیم تأمل کردن در یک کار منافاتی با سریع انجام دادن کار ندارد! از طرفی سرعت بخشی به کار ملازم با عجله کردن در آن نیست! این موارد پارادوکس هایی است که در زندگی قابل مشاهده اند. مثلاً شجاعت باید همراه با تواضع باشد. شجاعت به تنهایی و تواضع به تنهایی به درد نمی خورد.

خداوند نظام دنیا را «بین ضدین» قرار داده است. مثلاً ظاهراً سرعت داشتن با تفکر کردن در ضدیت است. به همین دلیل وقتی قرار است تفکر کنیم، دچار کندی می شویم. یا مثلاً اگر فردی وقار داشته باشد، دیگر نمی شود با او تعامل کرد و از طرف دیگر، وقتی فردی فقط اهل شوخی است با او هم نمی شود تعامل کرد! صفتهای انسان به گونه ای چیده شده اند که تعادلشان زیباست. حُسن در تعادل است. ما در نظام برنامه ریزی از افراد ضد می خواهیم. مثلاً باید فرد دغدغه مند باشد و در عین حال، بی خیال! ولی افراد عموماً یا دچار دغدغه می شوند و یا مبتلا به بی خیالی! یک مثال اینکه در روانشناسی دینی، مشاور مجاز است وقتی پای درد دل مراجع می نشیند حتی بعضی اوقات در اثر شنیدن مصائب فرد، با او هم دردی و گریه هم بکند. اما در عین این همراهی، او را به اطمینان نیز دعوت کند. یعنی در نظام دینی، اطمینان با عاطفه جمع می شود. مثلاً این که پیامبر (ص) وقتی فرزند خود را از دست دادند، محزون شدند. یا اگر کسی از دنیا می رفت به او تسلیت می گفتند، بر سر جنازه مقدار گریه کردند. اما همان پیامبر (ص) در هنگام جنگ و کشته شدن افراد، حرکت رو به جلوی خود را ادامه می دادند. در عین عاطفه ای که داشتند، در جنگ خودشان را نمی باختند. اینها ضدهایی است که باید در زندگی با هم جمع شوند.

پس یکی از مشکلات برنامه ریزی جمع نکردن ضدها با هم است. مثلاً اگر کسی مسئول جایی شد و از شدت دغدغه مندی، ۲۰ ساعت کار او، به ۸۰ ساعت دغدغه ذهنی کشیده شد، طبیعی است چنین فردی از شدت خستگی ذهنی، توانایی درست انجام دادن کار را نخواهد داشت. بعضی پرخاشها که در حین مسئولیت بروز پیدا می کند، به دلیل همین خستگی های زیاد ذهنی است. مثلاً وقتی کار اجرایی را به نیروی اجرایی می سپاریم، انگار دیگر نباید از او توقع مطالعه داشته باشیم! به حدی که تصمیم می گیریم کلاً کار اجرایی نکنیم تا افراد به مطالعاتشان برسند. ما نیروی اجرایی ای می خواهیم که در حین اجرا، پژوهشی هم باشد. اگر نیروی اجرایی، پژوهشی نباشد، در حین اجرا توان تشخیص نخواهد داشت و با تشخیص اشتباه مشکلات اساسی به وجود می آورد. از طرف دیگر، نیروی منحصر پژوهشی نیز بدرد نمی خورد چون تألیف کتاب بدون حضور در اجتماع ممکن نیست و به درد مردم

این عدم تعادل هاست که منجر به نتوانستن هایمان می شود. در فرهنگ قرآن، به فرد متعادل در صفات «حنیف» گفته شده است. حنیف یعنی فردی که وقتی پیامبر و منذر شد، از ذکر غافل نمی شود. معنویت، نماز شب و گریه های شبانه اش فراموش نمی شود. از طرف دیگر، وقتی وارد صحنه نبرد شد، شمشیر زدندش

فراموشش نمی شود. ما تا وقتی نتوانیم حنیفیت را بین خودمان رواج دهیم، نمیتوانیم کادر شیعه امام زمانی (عج) تحویل جامعه بدهیم. درمان این موضوع بسیار مهم است، چون تغییرات صحنه به صحنه عملیات محسوس بوده و افراد را بهم می ریزد. به نظر می آید سر مسئله حنیفیت، در مهار عجله و کندی هاست. با این عمل، افراد به قدرت جمع بین ضدین می رسند.

لازم نیست در وهله اول روی کل موارد زندگی این کار را انجام بدهید. مثلاً دو تا از کارهایی که فقط به خودتان وابسته بوده و قابل احصاست را انتخاب کنید و قرار بگذارید که عجله و کندی در آن نداشته باشید. در عین حال، به هیچ وجه از خوابتان برای انجام کارها نزنید. برای این کار باید کار خود را مرحله به مرحله تفکیک کنید و برای هر مرحله برآورد زمان داشته باشید. در هر زمانی مقدمات لازم آن را مهیا کنید و دقیقاً در همان زمان قرارداد شده، کار را تمام کنید و تحویل دهید. نه یک ساعت دیرتر و نه یک ساعت زودتر! آنقدر این کار را تکرار کنید تا گمانه زنی تان در میزان ساعت مورد نیاز کارها درست شود. مرحله بعدی مسابقه گذاشتن با خود است! به قول قرآن، «سابقوا الی خیرات» شدن مدنظر است. اما قبل از اینکه به آن ساعت دقیق برسیم، نمیشود سرعت بخشی به کارها را عملیاتی کرد. در اثر تعادل کندی و عجله، رغبت در انسان فعال می شود. این رغبت واقعی است و کاذب نخواهد بود.

نتایج چنین کاری، در تحقیقات میدانی متعدد آزمایش شده است. پس خیال اینکه قبل از به تعادل رساندن عجله و کندی، بخواهید رغبت را تولید کنید، از ذهن خود دور کنید! تولید رغبت به راحتی ممکن نیست، ولی کنترل عجله و کندی به راحتی صورت می گیرد. چون این کنترل نوعی رفتار مکانیکی است. مثلاً با اینکه حال کاری را هم نداریم، با یک تشر به خود می توانیم بلند شویم و آن را انجام دهیم! اما رغبت را نمی توان به این راحتی ها تولید کرد!

اگر شما طبق این فرمول عمل کنید، حتما رغبت در شما تولید می شود. رغبت بسیار مهمتر از آن چیزی است که ما فکرش را می کنیم. بدون رغبت هیچ کاری برایمان جاودان نمی شود. رغبت حکم چسب نان به تنور را دارد! اگر نان به تنور نچسبد، پخته نشده و در آتش می افتد! رغبت عامل قوم یک کار و تحقق آن است. به همین دلیل نمی توان از فردی که رغبتی به کاری ندارد، چیزی را مطالبه کرد و مسئولیتی به او داد. عجله و کندی مسائلی قابل احصا هستند. فردی که نتواند برنامه هایش را کمی کند، در تعادل این دو صفت به مشکل می خورد. در واقع تا وقتی که نتوانید برنامه هایتان را کمی کنید، تنظیم کندی و عجله معنا ندارد. برای کمی کردن برنامه ها، سه راه وجود دارد:

۱. خود فرد تجربه کند تا بفهمد هر کارش چقدر زمان می برد.
۲. از تجربه دیگرانی که مثل خودش هستند، استفاده کند.
۳. از فردی که او را می شناسد، مشورت بگیرد.

ابتلاء به عجله یا کندی را می توان از روی کندی یا عجله در بعضی امور تشخیص داد. یعنی هر که در چیزی عجله داشت، حتما در چیزهایی کند است و هر کس در کاری کند بود، حتما در کارهایی عجله دارد. مثلاً نوعاً محل های کندی افراد در خواب و خیالشان است. کلاً افراد نامتعادل خواب بی نظمی دارند. رغبت نامتعادل محصول کندی و عجله است. یعنی فرد نسبت به چیزی که رغبت ندارد کند است و نسبت به آنچه رغبت زیاد دارد، دچار عجله می شود. برای رفع این ایراد، باید از رفتار شروع به اصلاح کرد. وقتی کاری را در برنامه آورده اید، طبق نظامی بوده است که حتماً آن نظام با رغبت انتخاب شده است. پس حالا که انتخاب کرده اید، سر وقت آن را انجام دهید. در انتخاب یک کار، بارغبت باشید و در فرآیند انجام آن، دیگر کاری به رغبت و یا غیر رغبتش نداشته باشید! بلکه به انجام شدنش فکر کنید. منظور از کاری که به آن رغبت نداریم، کاری است که دلمان را می زند و به آن میل نداریم. با این حال، با تنظیم کندی و عجله، باید خود را مجبور به انجام آن کنیم. بعد که انجام شد، می بینیم حس خوبی داریم. علت اینکه عجله و کندی ساختار رغبت و طوع را بهم میریزد، به مقصد نرسیدن کاری است که با عجله و کندی همراه می شود. به هر حال طبع دنیا بر این است که افراد را اصلاح می کند اما دیر و زود دارد! در نهایت، با ابتلاء به مشکلات

و سختی‌ها، کاری می‌کند که افراد خود را اصلاح کنند اما ممکن است در آن وقت، دیگر خیلی از موقعیتها از دست رفته باشند. ممکن است یکی-دو سال طول بکشد اما آنقدر اشکالی ندارد که زمان‌بندی‌تان در ابتدای امر درست نباشد. ممکن است یکی-دو سال طول بکشد اما آنقدر این کار را بکنید تا دقیق شود. اگر فردی در این بازه زمانی تعادل‌بخشی به برنامه‌هایش، برنامه زندگی‌ش عوض شد، دوباره از اول صفر کند و برنامه جدید بریزد و دغدغه هم نداشته باشد! تنفس در فضای یک انسان دغدغه‌مند راحت‌خیال خیلی لذت‌بخش است!

با احیا کردن قدرت تعادل و رغبت، خواهید دید که تا یک ماه دیگر از ناحیه ولیّ عالم (عج) سِمَت‌های خاصی به شما حواله می‌شود. چون تحمل و صبرتان بالا رفته است. اما اگر این قدرت را بدست نیاورید، محال است هدایت کسی را به شما حواله کنند. با مراقبه در انجام دو کار، تعادل‌بخشی به عجله و کندی را شروع کنید و «یا علی» بگویید. از خودتان امتحان بگیرید. زمان بندی کنید و روی زمان عمل کنید. از میزان حواله کارهای مهم به این جمع، مشخص خواهد شد که آیا افراد توانسته‌اند زمان‌بندی کنند یا خیر! در واقع از ارجاعات بیرونی، به وضعیت درونی جمع‌مان پی می‌بریم.

۵. شناخت ابعاد ضعف ایمان در برنامه‌ریزی و آماده شدن جهت مانور عملیات عید غدیر

(نشریه شماره ۱۷۵، ۱۶ شهریور ۹۵)

یکی از نقاط ضعف برنامه‌ریزیها و علت اینکه برنامه‌ها به شکست برمی‌خورند، ضعف ایمان است. ضعف ایمان از ابعاد مختلفی در برنامه‌ها ایجاد اختلال می‌کند. بُعد اول آن رفتاری است و آن بی‌اعتنایی به قولها، عهد و پیمان است. اگر کسی بدقول باشد، برنامه‌هایش شکست می‌خورد و این رفتار بر روی همه برنامه‌هایش تاثیر دارد. مثلاً کسی که قرار است ساعت ۸ جایی باشد اما همیشه با تاخیر می‌رسد، این نشانه بدقولی است که در بقیه رفتارش نیز نمود دارد یا اغلب افراد در خانه‌هایشان، کتابی یا ظرفی که امانت دیگران است، جا مانده است. یعنی نسبت به امانت‌داری بی‌اعتنا شده‌اند. به همین دلیل در احادیث هم تاکید شده است در کارهای جدی و شراکتی افراد را اول کار از نظر پایبندی به قولها بسنجیم. اگر کسی از ناحیه قولها و امانت‌هایش منظم نشود، در هیچ یک از کارهای دیگرش منظم نمی‌شود. خیلی از کارهایی که آدم نمی‌تواند انجام دهد از اول قبول نکند و یا اینکه اگر جایی قول می‌دهیم سعی کنیم بازه تعیین کنیم که بدقول نشویم.

دومین نشانه رفتاری ضعف ایمان، بی‌نظمی و نداشتن انسجام در کار است. امیرالمومنین (ع) می‌فرمایند: «اوصیکم بتقوی الله و نظم امرکم». نظم به معنی داشتن انسجام در کار است. اگر انسجام وجود نداشت یعنی هم لازم برای انجام آن کار ایجاد نشده است. این دو نشانه بعد رفتاری را می‌توان کمی کرد و سنجید.

بعد دوم ضعف ایمان، عدم شناخت در بکارگیری اذکار است. دانستن اذکار باعث می‌شود خیلی از کارها به سرعت انجام شود و یا اینکه اسباب انجام آن فراهم شود. انسان هر چقدر قوی‌تر می‌شود باید اذکارش متعدد شود و این کار عوامانه نیست. باید با حسن ظن و باوری قلبی این اذکار را بشناسیم و از آنها بهره‌مند شویم. مثلاً وقتی فرموده‌اند قرائت روزانه یازده بار سوره توحید یا چهار بار آیت الکرسی و... مانع رسیدن هرگونه آسیب به فرد می‌شود، آن را هر روز صبح بخوانیم و یقین کنیم که دیگر هیچ آسیبی نمی‌رسد. پس اگر هم اتفاقی افتاد، آن آسیب نیست بلکه پیام دیگری دارد که باید سعی کرد فهمید، چرا که ما خود را به سپر «قل هو الله» ایمن کرده‌ایم. و البته توصیه می‌شود وارد اذکار و اعمال پیچیده و سخت هم نشویم.

بعد سوم که نشانه ضعف ایمان است، قرار نگرفتن در صف اولیای الهی و عدم بهره‌مندی از نظام عنایتی آنهاست، اگر بدانیم در صف و اردوگاه بقیه الله (عج) هستیم، هر لحظه منتظر عنایات خاص و بهره‌مندی از روزی‌های ویژه هستیم. بنابراین یکی از ضعفهای برنامه ریزی آن است که باور نداشته باشیم تحت نظام ولایت امام زمان (عج) هستیم و با این نظام زندگی ما می‌چرخد. تصور اینکه ایشان ما را نمی‌بینند، کاری با ما ندارند یا ما در لیست او نیستیم، همه اینها باورهای غلطی هستند و در هیچ جای قرآن هم نیامده است. بلکه فرموده‌اند هرکه شهادتین بگوید، با پای اخلاص وارد شود، دنیا را کنار بگذارد و بر اساس خواهشهای نفسانی خود نیز عمل نکند، اسم او را هم در این اردوگاه می‌نویسند. اینکه خیلی خوب است چنین شرایط آسانی را در خود فراهم کنیم و بعد در صف امام قرار بگیریم. نباید اینها برای افراد عجیب باشد بلکه باید نقد رایج ما باشد. اینکه کسی بگوید ما در اردوگاه امام زمانیم ادعای گزافی نیست. بلکه هرکه در این اردوگاه و سپاه نباشد در نتیجه در سپاه مقابل امام است. پس هیچ بهانه‌ای برای نبودن در این اردوگاه وجود ندارد. کسی که خودش را به این نظام بسپارد و قبول داشته باشد که در سپاه امام زمان (عج) است، هیچوقت تنها نیست و در حفظ و امان این نظام قرار می‌گیرد (ر.ک. سوره مبارکه صف).

بعد چهارم در ضعف ایمان، برخورداری از اختلال است، مثل اضطراب، دوگانگی، نوسان و ثابت نبودن حال. اولین قراری که فردی که اختلال دارد، می‌تواند با خود بگذارد این است که بداند تا وقتی در این اردوگاه است، بیماریهای او نیز تیمار می‌شود و از امام زمان (عج) خود نیز بخواهد تا اختلالهای او برطرف شوند. حتی انقدر اعتماد و حسن ظن به امام داشته باشیم که اگر اختلالمان برطرف نشد، بدانیم همین حالتیمان برای جمع

مفید است. ضمن اینکه خیلی از مسائل غیب و پشت پرده را نمی‌دانیم، مثلاً خیلی از علم‌هایی که به ما نمی‌دهند به دلیل این است که زمان استفاده آن علم هنوز نرسیده یا... و ربطی به خوبی و بدی افراد ندارد. از طرف دیگر، اگر فردی در جایی از عالم، علمی را دریافت کرد، آن علم مال خودش نیست. بلکه تمام مشابیهین آن فرد در عالم، آن را می‌فهمند و دریافت می‌کنند. چون ملائکه انزال آن علم وقتی نازل می‌شوند به تمام افرادی که در آن مرتبه و افق هستند، علم را می‌رسانند. در نتیجه باید مباحثات جمعی قرآن را جدی بگیریم.

هر کس در زندگی دو-سه کار ریزه دارد که باعث می‌شود فرد نتواند وارد اردوگاه شود. مثلاً ناگهان از کوره در می‌رود، بدقول است یا... باید سعی کنیم با مهلت گرفتن از ائمه(ع)، این رفتارها را اصلاح کنیم. اهل بیت(ع) در عین اینکه دقیق هستند، کریم هم هستند. فرد باید بتواند با ائمه(ع) ارتباط بگیرد و کارهای خود را نزد ایشان توضیح دهد اما نباید خود را از حریم اهل بیت(ع) خارج کند. بدترین کار این است که انسان از ولایت اهل بیت(ع) دور شود، در این صورت اتفاقات بدی برایش می‌افتد.

یکی از اشکالاتی که در ساختار فکری ما وجود دارد، این است که خیلی از منافع و عواید بر ما سرریز می‌شود اما به دلیل نشناختن آنها، متوجه آنها نمی‌شویم. سوره مبارکه غاشیه در شناساندن منافع و عواید مفید است. خواندن مکرر این سوره موجب بینایی فرد می‌شود. اصطلاح «عامله ناصبه» در سوره، یعنی فردی که کار می‌کند و خسته هم می‌شود اما عوایدی به او نمی‌رسد. و بعد خداوند امر میکند که به شتر، زمین، آسمان و کوه و کیفیت آفرینش آنها نظر و دقت کنیم. اگر فردی مفهوم صبح و شب شدن و دیگر نعمتها و عظمتشان را بفهمد، می‌بیند خواسته‌های خودش و کل جامعه در مقابل اینها هیچ است. اما انسان از بین میلیاردها نعمتی که دارد، به خاطر چند نعمتی که به او داده نشده است، گله می‌کند. در حالیکه امام حسین(ع) در دعای روز عرفه شکر بر تک تک اجزای وجودشان می‌کردند.

باید بدانیم انسان با داشتن علم، همه نداری‌هایش به دارایی تبدیل می‌شود. علم مثل عدد قبل از صفر می‌ماند که به همه صفرها بها می‌دهد. مثلاً اینکه من رسول خدا(ص) نیستم اما علم می‌تواند این ناداری را به میلیاردها عوائد تبدیل کند. یکی از ویژگیهای امیرالمومنین(ع) این بود که رسول خدا(ص) نبود اما نفس رسول خدا(ص) شد. ثابت کرد که می‌شود کسی، کسی نباشد اما نفس او بشود.

درباره قرائت سوره‌ها قبل از خواب، فعلاً همچنان سوره سبأ پیشنهاد می‌شود و بعداً دوباره به سوره فاطر خواهیم رسید. سوره سبأ توان معنوی فرد را عمیق کند و سوره فاطر آن توان را رو می‌آورد.

نکته مهم بعدی درباره عید سعید غدیر، «عیدالله اکبر» است. قصد کنیم برای عید غدیر، ظهور و بروز خاصی داشته باشیم و اگر بپرسند در بین اعیاد برای کدام یک بیشتر مایه گذاشتید، بتوانیم بگوییم عید غدیر. هرکه هرکاری می تواند بکند و برنامه ای برای تولید یک خروجی بریزد، کارهایی مثل قربانی کردن، چاپ کارت، تکثیر هدیه، ساخت پیکسل، نوشتن متن از سوره ها، کار کردن روی ادعیه صحیفه فاطمیه و... در این زمینه و برای کار بر روی خطبه غدیریه، می توان به کتاب تدبیر در ساحت جامعه یا انتهای کتابچه ادبی سوره مبارکه طارق مراجعه کرد. سوره مبارکه طارق، سوره مناسبی برای این مناسبت است. در خروجیها بر روی لفظ امیرالمومنین تاکید کنیم، که لقب خاص ایشان است.

سعی کنیم عید غدیر را تبدیل به مانور عملیاتی کرده، موجی ایجاد کنیم، سپس منافع آن را استخراج کنیم، نیروهای خود را بشناسیم و پتانسیل های خود را محک بزنیم. به حسب اهمیت عید غدیر می توانیم هر سال آن را به عنوان عملیات قرار دهیم. ساماندهی این کار، نیازمند ستادی مردمی است. در هفته جاری برنامه ریزی و تولید کنیم، در هفته بعد آنها را تبدیل به یک اثر چاپ شده کرده و در هفته عید غدیر، توزیع نماییم. سرعت انجام مراحل، شتاب مجموعه را نمایش خواهد داد. مرحله آخر هم مهمترین بخش است که کار به دست جامعه برسد.

عید غدیر خم، هم عید ولایت امیرالمومنین (ع) است و هم عید ضرورت حکومت دینی و فقه حکومتی است. عید غدیر، عید تاسیس حکومت دینی به ید باکفایت انسان کامل، امام عصر (عج) است. باید اثبات کنیم تا حکومت دینی نباشد همه انسانها در استضعاف هستند.

بنابراین هرکس هر مقدار می تواند برای این مانور وقت بگذارد. ان شاء الله به واسطه عید غدیر، پیشانی هایمان سفید شود که بر حسب روایتی ایشان قائد و پیشوای پیشانی سفیدان عالم هستند.

۶. از اعجاز قرآن اینکه انسان می تواند ساعتها و روزها بر سوره های تمرکز داشته باشد.

(نشریه شماره ۱۷۶، ۲۹ شهریور ۹۵)

مقدمه ای درباره مناسبت های ماه ذی الحجه:

روز عرفه برای خودشناسی، روز عید قربان برای پیامبرشناسی و روز عید غدیر ان شاء الله این توفیق برای همه حاصل شود که از خودشناسی به امام شناسی برسند. خواندن دعای عرفه و دعای دیگری که در زمان غیبت توصیه شده است (اللهم عرفنی نفسک...) برای رسیدن به این امر خیلی موثرند. از طرف دیگر هم روایت

داریم که «من عرف نفسه فقد عرف ربه» یعنی گویا اگر کسی بخواهد به خداشناسی برسد لازمه اش این است که به یک خودشناسی برسد. در دعای عرفه این اتفاق افتاده است. یکی از خدمت‌های بزرگی که دعای عرفه به مجموعه ما کرده است، امکان تألیف کتابهای منظومه رشد را تحقق بخشید. اگر این دعا نبود این کتابها نوشته نشده بود و ما توان این برداشت را نداشتیم و از اینجا معلوم می‌شود که در تدبیر در دعا قدرتی وجود دارد که اگر فردی به آن مسلح شود از قرآن بیشتر می‌تواند بهره ببرد. دعا می‌کنیم به برکت این ایام خدا لیاقت ورود به تدبیر در دعا را به ما عنایت بکند و این محرومیتی که از دعا داریم را از ما بردارد.

چهار نکته درباره برطرف کردن نقاط ضعف در برنامه‌ریزی:

برای خاتمه نکات درباره نقاط ضعف برنامه‌ریزی به چند مورد دیگر نیز اشاره می‌شود:

- یکی از ضعفهای برنامه ریزی دقت بیش از حد نسبت به برخی امور و کم دقتی یا بی اعتنایی به برخی امور دیگر است. آدم باید بداند که اگر در زندگی اش نسبت به برخی امور دقتش را زیاد کند نسبت به یک سری امور دیگر دقتش کم خواهد شد. مثلاً اگر کسی همیشه به فکر کارهای جدی باشد دیگر نمیتواند بذله گو شود و بالعکس. دقت در بعضی امور، طبیعتاً آدم را محدود می‌کند. پس انسان باید انتخاب کند نسبت به چه چیزهایی دقتش را زیاد می‌کند، یا اینکه خودش را در حالت متعادل نگه دارد و یا اینکه اگر آن مسأله خیلی مهم است، دقت زیاد اشکالی ندارد اما بداند که تبعاتی خواهد داشت.
- دومین مسأله، صرف زمان بیش از اندازه برای یک موضوع است. مثلاً بعضی خانمها برای نظافت منزل بیشتر از حدی که لازم است وقت صرف می‌کنند یا بعضی افراد کتابی را که می‌خواهد بخواند به خاطر دقت بیش از اندازه، وقت زیادی را صرف آن می‌کند. به خاطر همین دلایل، گاهی نمی‌شود کاری را دست کسی داد چون دقت بالایی دارد و آن کار نیاز به این همه دقت ندارد. آدم باید قدرت سطح بندی زمانی و میزان دقت برای هر کاری را داشته باشد. یعنی مثلاً دقت سطح یک با زمان مشخص، دقت سطح دو با زمان مشخص خودش و... افراد کمی هستند که وقتی کاری به آنها ارجاع می‌شود، بپرسند با چه دقتی نیاز دارید، و این سطح بندی دقت در شروع هر کاری مهم است.
- مشکل سوم در برنامه ریزی، عدم توانایی در برخورد با برنامه های غیر مترقبه است. گاهی پیش می‌آید ما با برنامه‌های غیر مترقبه‌ای در طول هفته مواجه می‌شویم مثل بیماری، مسافرت، آمدن مهمان و... اگر یک زندگی بیش از یک حد معین، برنامه‌های غیر مترقبه داشته باشد، نرمال نیست و معلوم

است که دچار نوعی آسیبی است. باید برای مسائل غیرمترقبه، برنامه جداگانه ریخته شود. وقتی محاسبه این برنامه‌های غیرمترقبه را نمی‌کنیم، کم‌کاری‌های حاصل از آنها اعتماد به نفسمان را کم می‌کند. افرادی که غیرمترقبه‌های زیادی دارند، نیاز به مشاوره و دستورالعمل‌های خاص نیز دارند که نوعاً از جنس علل‌های غیبی -مانند ادعیه و ذکر- است. حد غیرمترقبگی برنامه‌ها در افراد متفاوت است، اما میانگین بین ۱۰ تا ۲۰ ساعت غیرمترقبه در یک هفته، معمولی است.

- نکته چهارم، مشکل در تمرکز بر یک برنامه واحد است. یعنی فرد قدرت ندارد بر یک برنامه معین تمرکز داشته باشد. این افراد وقتی کاری را در دست دارند، باز هم دلشان می‌خواهد یک کار دیگر را هم شروع کنند و نکته اصلی در بهم خوردن بسیاری از برنامه‌ها به خاطر همین عدم تمرکز است. خانمها نسبت به این موضوع حساسترند، چون حوصله‌شان به نسبت زودتر سر می‌رود.

راه علاج این مسأله هم فقط قرآن است. یعنی فقط قرآن می‌تواند تمرکز دهد، اینکه انسان سوره‌ای را بخواند و بتواند در آن وقوف داشته باشد. برای ایجاد تمرکز، باید فرد یک سوره را وسط بگذارد و هرچه در روز می‌بیند و می‌شنود، در ارتباط با آن سوره آنها را ببیند و بررسی کند. آنهایی که کتابچه ادبی از سوره‌ها می‌نویسند، سریعاً به این تمرکز می‌رسند و تا کسی به تمرکز نرسد نمی‌تواند خیلی از کارها را پیش ببرد. احتمالاً خیلی از دوستانی که برنامه ناموفق دارند به همین دلیل است. پیشنهادی که برای جمع حاضر دارم، تهیه کتابچه سوره است. یعنی افراد یک سوره ای را انتخاب کنند و تصمیم بگیرند حول آن سوره یک کتابچه به صورت یک نسخه خطی برای خودشان تنظیم کنند. لازم نیست تبدیل به نسخه چاپی شود. نفس کار مهم است و چاپ شدنش مهم نیست. این اثر، به عنوان یک نسخه خطی یا وصیت‌نامه که میراث زندگی فرد باشد، خواهند ماند. سوره را برای نسل و ذریه‌تان بنویسید. خانه‌های مومنین باید پر باشد از دفترچه‌هایی که از پدر و مادرهای مومن باقی مانده است، آن هم به صورت نسخ خطی. چون ما به تدریج که وارد عصر تکنولوژی شده‌ایم، از این نوشته‌های دستی فاصله گرفته‌ایم، در حالیکه خط با انسان حرف می‌زند. پس یک سوره را به مدت یک هفته، دو هفته یا یک ماه محور قرار دهید و متمرکز بر آن باشید. هیچ متنی غیر از قرآن امکان اعطای این توان را ندارد که یک ماه همه چیز را از منظر آن بتواند دید. در این مدت سعی کنید تا حد امکان هیچ چیزی را خارج از سوره نبینید. اگر بتوان تا چهل روز این کار را ادامه داد، طبق آن حدیث مشهور درباره خاصیت چله و خلوص در این مدت با ایجاد حکمت در قلب و زبان فرد، خیلی بهتر خواهد بود. انجام همین یک کار، ان شاء الله سبب ساماندهی به تمام برنامه‌های فرد می‌شود. هرچه از سوره در قالب داستان، جمله، رخداد، مثل و... به ذهنتان رسید در آن مدت یادداشت کنید. به همین ترتیب وارد سوره بعدی می‌شوید. تمرکز

بر سوره‌ها به شدت تمرکز در انسان را افزایش می‌دهد. از علماء شنیده شده است که کسی نمی‌تواند بر روی کاری بیش از یک ساعت تمرکز کند در حالیکه دیده شده است افراد گاهی بین ۷-۸ ساعت روی یک سوره تمرکز کرده‌اند. این کار در حالت عادی ممکن نیست و خود این امر از اعجاز سوره‌هاست که در اختیار شما قرار گرفته است. گاهی ممکن است چیزی هم در مدت تمرکز به ذهنتان نرسد که اشکالی ندارد و شاید حتی خیلی هم بهتر است.

همچنین اینکه اگر نوشته‌ها مخاطب داشته باشند، سبب می‌شود کار قوام پیدا کند و انگیزه انجام کار هم در فرد زیاد شود. آدم وقتی به سمت ثبت می‌رود، نوشتن‌اش قواعد خاص پیدا می‌کند. هر کس در ظرف وجودش کار خاصی می‌تواند بکند. این کار را جدی بگیرید و واقعا هم جدی است. واقعا برای ذریه شما مهم است بدانند شما چطور فکر می‌کردید و حقایق را می‌فهمید. این ثبتهای می‌تواند برایشان ایمان‌آور باشد. یکی از نقاط ضعف شیعه بنا به دلایل مختلف، کمبود کتابت‌ش بوده است. به همین دلیل تاریخ دقیق ندارد و خیلی از آثار و نسخ خطی‌اش را از دست داده است. یعنی نظام نسخه نویسی ندارد و عموماً کسی هم تمایل به نسخه ندارد. می‌شود از همین اعیاد شروع کرد و مثلاً چند سال بعد از این آثار یک نمایشگاه راه بیفتد. خط و ثبت، یکی از آموزه‌های مهم در القای تفکر است در حالیکه با رواج تکنولوژی مورد بی‌توجهی قرار گرفته است.

در راستای ثبت و به برکت اعیاد ماه ذی‌الحجه، ایمان خودمان را برای نسل‌های بعد ثبت کنیم. هر انسانی مثل حضرت ابراهیم(ع) که بنای مناسک را گذاشت باید به فکر ایمان ذریه خود باشد. مناسک یعنی اصلاح یا تامین ایمان ذریه در طول نسل‌ها، در حالیکه ما نمی‌توانیم و نبایستی منسک خلق کنیم، اما می‌توانیم قرآن بخوانیم و آن را ثبت کنیم. ثبت و کتابت باعث می‌شود آن چیز نگاشته شده، در لوح وجودی فرد هم ثبت شود و در عالم دیگر می‌تواند به درد انسان بخورد. انس با قلم و کاغذ جالب است. وقتی که زیارت می‌روید، از ائمه (ع) بخواهید تا آنها بگویند و شما بنویسید. متنهایی که اینگونه نوشته میشوند را، وقتی فرد بعداً می‌خواند، می‌فهمد خودش نمی‌توانست چنینی متن را بنویسد، پس معلوم می‌شود آن را دیگری در حقیقت نوشته است. یعنی به او گفته‌اند و او تنها نوشته است. گویی دست فرد، دست امام شده باشد. انسان باید حس کند می‌تواند تبدیل به دست و قلم امام شود و این فهمی شهودی می‌طلبد.

پنج سوال و شاخص برای ارزیابی از چله برنامه‌ریزی:

برای ارزیابی این مدت برنامه‌ریزی‌هایمان، پنج سوال مطرح می‌شود که هر فرد می‌تواند خود را بسنجد. برای هر سوال‌ها یک عنوان کلی و یک شاخص داریم. شاخص‌ها را باید در خود تحقیق کنیم تا ببینیم چقدر از آن‌ها محقق و به غایت نزدیک شده است.

سوال اول: «میزان دقت در برنامه‌هایم را به واسطه بحث‌هایی که گوش دادم و عمل کردم افزایش داده‌ام.»
شاخص این سوال این است که چند درصد از بی‌دقتی و حواس‌پرتی خارج شده‌ام؟

سوال دوم: «بیشتر به ضرورت برنامه‌ریزی واقف شدم.» که شاخص آن هم این است که فرد میل به برنامه‌ریزی پیدا کرده باشد. این میل ممکن است از صفر تا صد در صد باشد. پس رغبت به برنامه‌ریزی شاخصی برای واقف شدن به ضرورت برنامه‌ریزی است.

سوال سوم: «میزان برنامه‌ریزی‌ام بیشتر شده است.» شاخص این سوال اضافه شدن فرصت‌ها و وقت‌ها به نسبت کارهایی است که در حال انجام آن هستیم. یعنی نسبت به قبل، کارهای بیشتری را در زمان مشخصی انجام می‌دهیم.

سوال چهارم: «توفیق در برنامه‌ریزی بیشتر شده است.» شاخص این سوال، نشاط، شادابی و حس رضایتمندی بیشتر است.

سوال آخر: «به برنامه‌ریزی مطلوب نزدیکتر شده‌ام.» شاخص این سوال هم کم شدن فاصله علم و عمل است. پس افزایش دقت، وقوف به ضرورت برنامه‌ریزی، اضافه شدن فرصت‌ها و بالا رفتن توان، بالا رفتن نشاط و شادابی و نهایتاً کم شدن فاصله علم و عمل به عنوان شاخصهای پنجگانه برای ارزیابی برنامه‌ریزی مورد توجه قرار می‌گیرند.

انشاءالله خدا توفیق دهد و همه بتوانیم برنامه‌هایمان را به نحو احسن پیش ببریم، به برکت صلواتی بر محمد و آل محمد.