





نظم

آنچه همه دوست دارند، ولی...  
راه کارهای ایجاد نظم و برنامه ریزی در زندگی  
مرتضی آقانهرانی

نظم، آن چه همه دوست دارند، ولی...

نویسنده: مرتضی آقاپهرازی

ناشر: کتاب یوسف

نوبت چاپ: اول / تابستان ۱۳۸۹

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۲۰۰ تومان

مرکز پخش: مؤسسه عماد

کلیه حقوق این اثر برای مؤسسه عماد محفوظ است

تلفن : ۰ ۲ ۱ - ۸ ۵ ۵ ۷ ۰

w w w . e m a d . i r

## فهرست

۹	..... مقدمه
۱۱	..... فصل اول: نظم
۱۲	..... گفتار اول: تعریف نظم و معیار نظم برنامه‌ها
۱۳	..... گفتار دوم: ضرورت بحث از نظم
۱۵	..... گفتار سوم: اهمّیت نظم
۱۷	..... گفتار چهارم: برکات نظم

۲۳	فصل دوم: برنامه‌ریزی
۲۴	گفتار اول: تعریف برنامه‌ریزی
۲۴	گفتار دوم: اهمیت برنامه‌ریزی
۲۶	گفتار سوم: کیفیت برنامه‌ریزی
۲۷	گفتار چهارم: برکات برنامه‌ریزی
۲۹	گفتار پنجم: اصول برنامه‌ریزی
۱۱۵	فصل سوم: عوامل مؤثر در نظم و برنامه‌ریزی
۱۱۶	گفتار اول: عوامل ایجاد نظم
۱۲۲	گفتار دوم: عوامل مؤثر در برنامه‌ریزی
۱۲۵	گفتار سوم: مراحل برنامه‌ریزی
۱۲۵	گفتار چهارم: مراحل اجرای برنامه
۱۲۸	گفتار پنجم: عوامل مؤثر در اجرای برنامه
۱۳۳	فصل چهارم: موانع ایجاد نظم و برنامه‌ریزی
۱۳۴	گفتار اول: موانع ایجاد نظم
۱۴۰	گفتار دوم: موانع برنامه‌ریزی
۱۴۳	گفتار سوم: موانع اجرای برنامه‌ها
۱۵۹	فصل پنجم: آسیب‌شناسی بی‌نظمی
۱۶۰	گفتار اول: آسیب‌های فردی
۱۶۱	گفتار دوم: آسیب‌های جمعی
۱۶۳	گفتار سوم: بهداشت روانی بی‌نظمی
۱۷۴	نتیجه
۱۷۵	منابع

## طلیعه

دیگر بار بر درگاه خداوند عالمیان، پیشانی شکر می‌ساییم و او را بر استعانت و عنایت بی‌دریغش در طول «راه رضوان» سپاس می‌گوییم که توفیق گام دیگری را در این مسیر پربهجت شامل ما نمود.

نوشتار پیش روی شما، اثر گران‌سنگ دیگری است از حضرت استاد مرتضی آقا‌تهرانی رحمته‌الله که همچون آثار پیشین ایشان، راهگشای حقیقت‌جویان طریق علم و راهنمای راهیان منزل معرفت است.

بی‌شک، یکی از نارسایه‌های که در افراد و جمع انسانی وجود دارد، نداشتن برنامه‌ای کوتاه و یا بلند مدت و در عین حال جامع و صحیح برای آینده است، که این خود انسان را به بی‌نظمی کشانیده است. بی‌نظمی و بی‌برنامگی یکی از بیماری‌های مزمن و مسری است که خوشبختانه لاعلاج نیست، بلکه راه کارهایی برای درمان آن وجود دارد. در خیلی از امور، بی‌نظمی باعث خسارات جبران‌ناپذیری می‌شود. یکی از اساسی‌ترین راه‌کارهای پیش‌گیری و حتی درمان بی‌نظمی، داشتن برنامه است. در این نوشته برآنیم که ابتدا از نظم سخن بگوییم سپس قدری در مورد برنامه‌ریزی و چگونگی آن و نیز راه‌کار اجرایی شدن برنامه‌ها سخن بگوییم. اما به راستی نظمی که مورد توجه اهل بیت (علیهم‌السلام) است، چرا این گونه مورد بی‌توجهی و بی‌مهری برخی قرار گرفته است؟

تلاش ما در این نوشتار بر این است که راه‌کارهای نظم و داشتن برنامه مفید را ارائه دهیم تا زندگی تحصیلی، شغلی و... خود را با برنامه شروع و ختم کنیم.

گروه فرهنگی رضوان





## مقدمه

کم و بیش دیده ایم که برخی از عالم‌نماها می‌گویند: انسان باید ریسک‌پذیر باشد و چون نظم، زندگی انسان را خط‌کشی می‌کند و با ریسک‌پذیری نمی‌سازد، پس نظم، چیز خوبی نیست. اما آیا رابطه ریسک‌پذیری با نظم رابطه‌ای متضاد و یا متناقض است؟! در مباحث خود، به این اشتباه پاسخ خواهیم داد. و یا برخی که در حد استاد محافل علمی هستند، می‌گویند: نظم یک دستور دینی نیست و در هیچ آیه و روایتی مطرح نشده!، به واقع عدم دقت عقلی و ضعف ما از نظر مطالعه منابع دینی عامل مهمی برای بیان این سخنان بی‌اساس شده است.

این در حالی است که مولای متقیان امام علی علیه السلام، در حالی که در بستر شهادت افتاده بودند، آن هم در شرایط حساس احتضار، به مسئله نظم در امور توصیه می‌کنند، و به فرموده حضرت استاد مصباح یزدی رحمته الله: «هر عاقلی به ارزش و اهمیت این مسئله واقف است... ما خود بر ارزش و اهمیت مسئله نظم و نقش آن در زندگی فردی و اجتماعی واقفیم، از مسائل و امور ساده فردی گرفته تا مسائل و قضایای پیچیده اجتماعی می‌توان نقش نظم را به روشنی مشاهده کرد... بدیهی است بدون نظم و برنامه همه چیز به هم می‌ریزد و بسیاری از اوقات، انسان از رسیدن به هدف مطلوب خویش باز می‌ماند.»<sup>۱</sup>

ما در ضمن مباحث خود سعی کرده ایم تا پاسخ این سوالات را در ضمن پنج فصل بیان کنیم، که در فصل اول به نظم، اهمیت نظم، ضرورت نظم و برکات نظم پرداخته شده و در فصل دوم به برنامه ریزی و مباحثی چون اهمیت برنامه ریزی، کیفیت برنامه ریزی، برکات و در آخر اصول برنامه ریزی اشاره شده است که این

---

۱. محمد تقی، مصباح یزدی، پیام مولا از بستر شهادت، قم، مرکز انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (قدس سره)، ۱۳۸۵، ص ۱۰۲.

فصل بسیار جامع، مفصل و مفید می باشد. در فصل سوم به عوامل مؤثر در برنامه ریزی اشاره شده و فصل چهارم حاوی مطالبی پیرامون موانع ایجاد نظم می باشد که مطالعه دقیق این دو فصل اخیر ما را در رسیدن به برنامه ریزی منظم یاری می کند. و در فصل آخر به آسیب شناسی بی نظمی پرداخته شده است که با مطالعه این فصل به ضرورت داشتن برنامه‌ای منظم در زندگی پی می‌بریم و تمام تلاش خود را مبنی بر نوشتن برنامه‌ای برای زندگی و عمر خود خواهیم کرد. باشد که نوجوانان و جوانان عزیز و همه، قدر لحظات زندگی و عمر گرانبه‌ای خود را دانسته و از بیهوده کاری و پراکنده کاری و کارهای موازی بر حذر شوند. در پایان، از زحمات همه دوستان، به ویژه جناب حجه الاسلام قائد ناظری که بر احیاء این نوشته سعی بلیغی داشته‌اند توفیق الهی طلب کرده و قدردانی می‌کنم.

مرتضی آقانه‌رانی

# نظم

چون نتیجه برنامه‌ریزی دست یافتن به گوهر نظم است، قبل از هر چیز به بحث در مورد نظم خواهیم پرداخت. در این فصل بنا داریم به پرسش‌های زیر پاسخی صریح بدهیم:

نظم چیست؟

جایگاه نظم کجاست؟

راه کار رسیدن به نظم کدام است؟

آثار و برکات نظم کدام است؟

## گفتار اول: تعریف نظم و معیار نظم برنامه‌ها

سؤال اولیه ما این است که نظم چیست؟ از نگاه اهل لغت هر وقت دو چیز را به هم نزدیک کنیم و یا بخشی از چیزی را به بخش دیگر آن ضمیمه کنیم، آن را نظم گویند. ابن منظور می‌نویسد: «وَكُلُّ شَيْءٍ قَرْنَتْهُ بِآخَرٍ أَوْ ضَمَمْتُ بَعْضَهُ إِلَى بَعْضٍ، فَقَدْ نَظَّمْتَهُ؛<sup>۱</sup> یعنی هر چیزی را قرین و نزدیک به چیز دیگر قراردادی و یا بعض آن را با بعض دیگرش ضمیمه کنی پس تو آن را نظم داده‌ای.» صاحب کتاب العین نیز می‌گوید: «النَّظْمُ نَظْمُكَ خَرَزًا بَعْضُهُ إِلَى بَعْضٍ فِي نِظَامٍ وَاحِدٍ؛<sup>۲</sup> نظم این است که مهره‌هایی را در یک نظام و ریسمان در کنار هم قراردادی.» و کلمه "نظام" در لسان العرب چنین معنا شده: «وَكُلُّ خَيْطٍ يَنْظُمُ بِهِ لَوْلُوٌّ أَوْ غَيْرُهُ فَهُوَ نِظَامٌ، وَ جَمَعُهُ نُظْمٌ؛<sup>۳</sup> و هر نخ‌ی که به واسطه آن لؤلؤ و یا چیز دیگری را به نظم کنی، نظام معنا می‌دهد و جمع نظام، نُظْم است.»<sup>۴</sup>

بنابراین، نظم نوعی پیوند خاص بین دو چیز و یا اجزای یک چیز با هم است، و در بحث ما که پیرامون نظم در امور است، سخن در این است که چگونه می‌توان بین امور فردی و اجتماعی خود، هماهنگی ایجاد کرد، تا هرگز امور مهم و یا پراهمیتی را به خاطر امور غیر ضروری و یا کم‌اهمیت، ترک نکنیم و یا آن‌ها را به تعویق نیندازیم تا در نتیجه از هدر دادن فرصت گران‌بهای عمر جلوگیری کنیم.

۱. ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، بیروت: دار صادر، چاپ سوم، ۱۴۱۴ق، ج ۱۲، ص ۵۷۸.

۲. فراهیدی، خلیل بن احمد، کتاب العین، قم: انتشارات هجرت، چاپ دوم، ۱۴۱۰ق، ج ۸، ص ۱۶۵.

۳. ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، بیروت: دار صادر، چاپ سوم، ۱۴۱۴ق، ج ۱۲، ص ۵۷۸.

۴. مرحوم طریحی می‌نویسد: نَظَّمْتُ الْخَرَزَ مِنْ بَابِ صَرَبَ: جَمَعْتُهُ فِي سِلْكٍ وَ هُوَ النِّظَامُ؛ نظم دادم مهره‌ها را [کلمه نَظْمٌ] از باب صَرَبَ [يَصْرِبُ] است، به معنای: جمع کردم آن مهره‌ها را در سلکی که همان نظام است. ر.ک.

## معیار نظم برنامه‌ها

در تعریف نظم، عنصر «قرین قرار دادن» و «چیدن» به چشم می‌خورد. بنابراین در نظم محوری لازم است که امور و کارها را مانند مهره‌هایی بر گرد آن بچینیم. سؤال مهم این است که ما برنامه‌های خود را باید بر اساس چه معیار و ملاکی بچینیم؟

در پاسخ باید بگوییم که: یک محور اساسی در این‌جا وجود دارد که برنامه‌های خود را باید با توجه به آن بچینیم و آن «هدف» است که البته برای تأمین آن باید «نوع کارکرد برنامه» را نیز مورد توجه قرار دهیم. با یک مثال می‌توان مسئله را روشن‌تر کرد: ما برای ساختن یک میز و یک قاب عکس، به مقداری چوب و میخ نیاز داریم، اما نوع چوب و میخی که در هریک به کار می‌بریم، متفاوت است؛ زیرا هدف ما در یکی استحکام را می‌طلبد و در دیگری ظرافت را، و این خود می‌طلبد که ما کارکرد ابزار خود را هم مد نظر بگیریم.

## گفتار دوم: ضرورت بحث از نظم

امروزه متأسفانه کم و بیش شاهد بی‌نظمی‌هایی در اطراف خود هستیم که گاهی حیثیت جامعه و نظام اجتماعی را به خطر می‌اندازد. بنابراین با توجه به این که شناخت بیماری‌های خطرناک ما را در پیش‌گیری و درمان آن‌ها یاری می‌کند، در صدد آن هستیم که از یک سو با معرفی نظم و برکات آن و نیز ارائه راه‌کارهایی برای دسترسی به آن، و از سوی دیگر با بیان عوامل بی‌نظمی و راه درمان آن‌ها، از توسعه این بیماری جلوگیری کرده و برای مبتلایان به آن، درمانی معقول و عملی ارائه کنیم و توجه به دو مورد زیر، ضرورت بحث از نظم را آشکارتر می‌کند:

۱. گذرِ سریعِ عمر: اگر قدری به این فکر کنیم که هر لحظه در حال از دست دادن سرمایه اصلی خود یعنی عمرمان هستیم، شاید به فکر استفاده بهینه از آن بیفتیم و با برنامه‌ریزی و نظم، بهره بیشتری از این سرمایه الهی ببریم. مولای متقیان علیه السلام در مورد سرعت گذر عمر مطالب ارزشمندی دارند؛ از جمله این که می‌فرمایند: «عَلَيْكُمْ بِالصَّبْرِ عَلَى طَاعَتِهِ وَالْمَجَانِبَةِ لِمَعْصِيَتِهِ فَإِنَّ غَدًا مِنَ الْيَوْمِ قَرِيبٌ مَا أَسْرَعَ السَّاعَاتِ فِي الْيَوْمِ وَأَسْرَعَ الْأَيَّامَ فِي الشَّهْرِ وَأَسْرَعَ الشُّهُورَ فِي السَّنَةِ وَ أَسْرَعَ السِّنِينَ فِي الْعُمُرِ؛<sup>۱</sup> بر شما باد به صبر بر طاعت الهی و دوری از معصیت او، پس به درستی که فردا نسبت به امروز نزدیک است. چه قدر سرعت دارند [گذر] ساعت‌ها در روز و چه قدر سریعند [گذر] ایام در ماه و چه قدر سرعت دارند [گذر] ماه‌ها در سال و چه قدر سریعند [گذر] سال‌ها در عمر.» در جای دیگری حضرت چنین می‌فرماید: «وَالْفُرْصَةُ تَمُرُّ مَرَّ السَّحَابِ، فَاتَّهَزُوا فُرْصَ الْخَيْرِ؛<sup>۲</sup> فرصت‌ها مانند گذر ابرها می‌روند پس فرصت‌های خیر را غنیمت شمرید!» همان طور که پروین اعتصامی این‌گونه سروده است:

گوهر وقت بدین تیرگی از دست نده! آخر این در گران مایه، بهایی دارد

۲. توجّه به غیر قابل جبران بودن عمر گذشته: در روایتی امیر المؤمنین علیه السلام فرموده‌اند: «مَا فَاتَ أَمْسٍ مِنَ الْعُمُرِ لَمْ يُرْجَ الْيَوْمَ رَجْعَتُهُ؛<sup>۳</sup> آن مقدار از عمر که دیروز فوت شده و از دست رفته دیگر امروز امیدی به بازگشت آن نیست.» پس باید هر مقدار از عمر را که به نقد در اختیار داریم، همان را غنیمت شمرده و با استفاده از آن شکر نعمت را به جای آوریم. همان طور که خود حضرت فرموده‌اند:

۱. امام علی علیه السلام، نهج البلاغه، قم: انتشارات دار الهجرة، بی تا، ص ۲۷۹، خ ۱۸۸.

۲. امام علی علیه السلام، نهج البلاغه، قم: انتشارات دار الهجرة، بی تا، ص ۴۷۱، حکمت ۲۶۱.

۳. همان امام علی علیه السلام، نهج البلاغه، قم: انتشارات دار الهجرة، بی تا، ص ۱۶۹، خ ۱۱۴.

«قَيِّدُوا قَوَادِمَ النِّعَمِ بِالشُّكْرِ! فَمَا كُلُّ شَارِدٍ بِمَرْدُودٍ؛<sup>۱</sup> گام های اولیه‌ی نعمت را به بند و زنجیر کشید! با سپاس‌گزاری نعمت‌ها را بر خود فراوان کنید و توجه داشته باشید که هر چیزی که با وحشت پشت کرد و رفت، دوباره باز نمی‌گردد.»<sup>۲</sup> راه سپاس‌گذاری از هر نعمتی عبارت است از استفاده به موقع و سزاوار از آن نعمت، بنابراین ما باید از نعمت وقت و عمر، به خوبی استفاده کنیم تا با آمدن ابتدای این نعمت، انتهای آن را هم [ که معلوم نیست چه مقدار است ] نصیب خود کنیم و بدانیم که اگر نعمت عمر و برکت در لحظات آن به ما پشت کند دیگر معلوم نیست بازگردد؛ زیرا امیرالمؤمنین علیه السلام فرموده‌اند: «إِحْذَرُوا نِفَارَ النِّعَمِ فَمَا كُلُّ شَارِدٍ بِمَرْدُودٍ؛<sup>۳</sup> از این که نعمتی تنفر پیدا کند و به شما پشت کند بر حذر باشید، زیرا این چنین نیست که هر چیزی با وحشت پشت کرد و رفت، دوباره بازگردد.» بنابراین باید به فکر استفاده بهتر از عمر خود باشیم، که برای این کار راهی جز روی آوردن به نظم و برنامه‌ریزی وجود ندارد.

## گفتار سوم: اهمیت نظم

نظم از اهمیت ویژه‌ای در فرهنگ دینی ما برخوردار است. امام خمینی علیه السلام در یکی از بیانات خود می‌گویند: «عَدَّةٌ قَلِيلٌ بِالنِّعَمِ، بَعْدَهُ كَثِيرٌ بِالنِّعَمِ، هَمِيشَه

۱. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غرر الحکم و درر الکلم، قم: انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۶۶ش، ص ۲۷۸، ح ۶۱۴۴.

۲. ر.ک: ابراهیم انیس و عبد الحلیم منتصر، معجم الوسیط، بی جا، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، بی‌تا، طبع ۴، ۱۳۷۲ش، ماده قدم.

۳. ر.ک مصطفوی، حسن، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب، ۱۳۶۰ش، ج ۶، ماده شرد.

۴. امام علی علیه السلام، نهج البلاغه، قم: انتشارات دار الهجرة، بی تا، ص ۵۱۱، حکمت ۲۴۶.

غلبه داشته است.»<sup>۱</sup> برای بیان اهمّیت نظم، توجّه به دو نکته‌ی مهم ضروری می‌نماید:

۱. وجود نظم در عالم تکوین و تشریح: نظم هم در عالم تکوین وجود دارد و هم در عالم تشریح. اگر دَقّت کنیم به خوبی نظم را در عالم تکوین می‌یابیم. خداوند در کارهای خود چنان نظمی به کار برده که از دیرباز متکلمین مسلمان یکی از براهین اثبات خداوند را برهان نظم دانسته‌اند. آقا امیر المؤمنین علیه السلام نظم را در آفرینش آسمان‌ها چنین بیان می‌کند: «وَنَظْمَ بِلَا تَعْلِيقٍ رَهَوَاتِ فُرَجِّهَا؛ پستی و بلندی و فاصله‌های وسیع آسمان‌ها را بدون این که به چیزی تکیه داشته باشند نظم بخشیده است!»<sup>۲</sup>

گذشته از نظم در عالم تکوین، عالم تشریح نیز دارای نظام بسیار دقیق و حساب شده‌ای است. هر باید و نبایدی (واجب یا حرام - مستحبّ یا مکروه) در شرع مقدس اسلام با عالم واقع و نفس الامر خود مرتبط است. لذا می‌بینیم خداوند متعال دین اسلام را، یک دین فطری نامیده و فرموده است: ﴿فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا﴾<sup>۳</sup> به این معنا که دستورات این دین در جنبه اعتقادی، تشریحی، اخلاقی و عرفانی، همه بر مبنای فطرت بشر نهاده شده است که تفاوت‌های فرهنگی همچون؛ زبان، نژاد، زمان و مکان، شاکله آن را بهم نخواهد ریخت؛ چنان که فرمود: ﴿لَا تَبْدِيلَ لَخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ﴾<sup>۴</sup> تبدیل در این خلقت فطری خداوندی وجود ندارد. البته آن دین قویم و محکم است که حکایت از تغییر

۱. روح الله، موسوی خمینی (ره)، صحیفه نور، ج ۱۴، ص ۲۹۵، سخنرانی در جمع خلبانان و وزیر دفاع، ۲۵ فروردین ۱۳۶۰.

۲. نهج البلاغه، خطبه ۹۱، بند ۳۲.

۳. سوره روم، آیه ۳۰.

۴. سوره روم، آیه ۳۰.



ناپذیری این خلقت فطری دارد.<sup>۱</sup> بنابراین برنامه شریعت کاملاً با نیازهای فطری بشر سازگار است.

۲. تکلیف ما به ایجاد نظم: از دید اولیای اسلام و به ویژه حضرت مولی الموحّدين علیه السلام، همه ما موظف به ایجاد نظم در امور خود هستیم. آن بزرگوار در وصیت شریف خود خطاب به امام مجتبی و امام حسین علیهم السلام و هر کس که وصیت‌نامه ایشان به او برسد می‌فرماید: «أَوْصِيكُمْ وَ جَمِيعَ وُلْدِي وَ أَهْلِي وَ مَنْ بَلَغَهُ كِتَابِي بِتَقْوَى اللَّهِ وَ نَظْمِ أَمْرِكُمْ»<sup>۲</sup> شما دو فرزند خود و اهل‌م و نیز هر کس را که این نوشته به او برسد، وصیت می‌کنم به تقوای الهی و نظم در امورتان». جناب آیة الله مصباح یزدی رحمته الله علیه در توضیح این عبارت می‌فرماید: «به راستی عجیب است!... در میان همه مسائل و موارد قابل طرح آیا بحث بی‌نظمی، هرج و مرج و به‌هم ریختگی و حساب و کتاب نداشتن کارها، مهم‌ترین خطری است که جامعه اسلامی را تهدید می‌کند؟ آیا چشمان حقیقت بین و اندیشه و نگاه دور اندیشانه امیر المؤمنین علیه السلام مطلبی مهم‌تر از این برای جامعه اسلامی سراغ نداشت که بلافاصله پس از تقوی باید بحث نظم و تأکید بر رعایت نظم مطرح شود؟»<sup>۳</sup>

## گفتار چهارم: برکات نظم

به یقین نظم که محصول هدف‌مندی و آینده‌نگری انسان است، دارای برکات فردی و جمعی است. لازم است در این جا پیرامون آثار و برکات آن سخن

۱. به اختلاف نظری که در این باب بین حضرت امام خمینی. و علامه طباطبایی. وجود دارد، مراجعه کنید؛ ر.ک: طباطبایی، سید محمد حسین، المیزان فی تفسیر القرآن، قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه، چاپ پنجم، ۱۴۱۷ق، ذیل آیه فطرت (سوره روم، آیه ۳۰)؛ و نیز چهل حدیث، بحث فطرت.

۲. نهج البلاغه، نامه ۴۷، بند ۲.

۳. پیام مولا از بستر شهادت، ص ۱۰۰.

### الف: برکات فردی نظم

معتقدیم که هر کس زندگی خود را به زینت نظم بیاراید، این کار، برکاتی را به دنبال خواهد آورد که در این جا به برخی از آن‌ها اشاره‌ای گذرا خواهیم داشت:

۱. پاسخ‌گویی به ندای عقل: عمل به نظم، پاسخ‌گویی به ندای عقل است. تمام عقلای عالم بر این باورند که نظم در امور، کارها را به سامان می‌رساند. و سنت خداوند متعال نیز این‌گونه است که عالم هستی را بر این مبنا نگه داشته است.

۲. عمل به وصیت حضرت امیر علیه السلام: عمل به نظم، نوعی پاسخ‌گویی به وصیت حضرت مولا امیر المؤمنین علیه السلام است، که به فرزندانشان اشاره کرده و فرموده‌اند که این وصیت تنها به شما عزیزان نیست بلکه هر کس که این وصیت به دست او برسد شایسته است به این پیمان عمل کند. پس ما که خود را از موالیان آن سرور عزیز می‌دانیم جا دارد که این ندای به حق ایشان را پاسخی مثبت و بسزا دهیم. در واقع پاسخ به ندای آن حضرت، عمل به وظیفه است که توفیقش نصیب هر کسی نمی‌شود.

۳. استفاده از فرصت‌ها: نظم در امور باعث استفاده از فرصت‌ها می‌شود و به همین جهت، مورد تأکید روایات اهل بیت علیهم السلام قرار گرفته است. آقا امیر المؤمنین علیه السلام فرموده است: «بَادِرِ الْفُرْصَةَ قَبْلَ أَنْ تَكُونَ غُصَّةً، لَيْسَ كُلُّ طَالِبٍ يُصِيبُ، وَ لَا كُلُّ غَائِبٍ يَتُوبُ!»<sup>۱</sup> به استفاده از عمر مبادرت کن! قبل از این که به غصه تبدیل شود، این چنین نیست که هر طالبی به مراد خود

۱. نهج البلاغه، نامه ۳۱، ص ۴۰۲.

برسد و یا هر غائبی بازگردد». این بیان امام علیه السلام اشاره‌ای صریح است به این که اگر عمر را از دست دادی، حتی اگر تلاش کنی که آن را بازیابی، این فرصت‌های از دست‌رفته باز نخواهد گشت.

امام رضا علیه السلام از امیر المؤمنین علیه السلام نقل می‌فرمایند که حضرت فرمود: «الْفُرْصَةُ خُلْسَةٌ»<sup>۱</sup> اگر به کتب لغت مراجعه کنیم می‌بینیم که در کلمه "خُلْسَةٌ" هم معنای سرعت نهفته شده و هم معنای خدعه؛ یعنی این فرصت‌ها به گونه‌ای است که با سرعت و یا با نوعی نیرنگ در حال گذر است، بدون این که ما متوجه گذر آن‌ها شویم.<sup>۲</sup> در نهج البلاغه از مولی امیر المؤمنین علیه السلام نقل شده که فرمود: «فَبَادِرُوا الْعَمَلَ وَ خَافُوا بَعْتَهُ الْأَجَلَ فَإِنَّهُ لَا يُرْجَى مِنْ رَجْعَةِ الْعُمَرِ مَا يُرْجَى مِنْ رَجْعَةِ الرَّزْقِ... وَ مَا فَاتَ أَمْسٍ مِنَ الْعُمَرِ لَمْ يُرْجَ الْيَوْمَ رَجْعَتُهُ»<sup>۳</sup> پس به سوی عمل بشتابید، و از مرگ ناگهانی بترسید، زیرا امیدی به بازگشت عمر نیست به نحوی که به بازگشت روزی امید هست... و آنچه از عمر شما در دیروز گذشته، امروز امید به بازگشت آن نیست».

پس با نظم و برنامه‌ریزی باید سعی کنیم از فرصت عمر استفاده کنیم. در این جا بیان استاد شهید مطهری. قابل توجه است که در باره فرصت یابی فرمود: «استفاده از فرصت یکی از انواع شکرگزاری از نعمت‌ها و موهبت‌های الهی است، همان طور که از دست دادن آن یک نوع کفران

۱. مجلسی، محمد تقی، بحار الانوار، لبنان: مؤسسه الوفاء، ۱۴۰۴ق، ج ۷۵، ص ۳۴.

۲. ر. ک: معجم الوسیط، العین، لسان العرب، مجمع البحرین، ماده خلس.

۳. نهج البلاغه، خطبه ۱۱۴، ص ۱۶۹.

نعمت است»<sup>۱</sup> برای بهره‌برداری بهینه از زمان نیز استاد مطهری، فرموده است: «ظرف زمان یعنی وقت، مانند ظرف مکان است، کارهایی که در زمان انجام می‌دهند مانند اشیائی است که در صندوق یا جعبه‌ای قرار می‌دهند، برخی از مردم بدون دقت و بدون نقشه، کارهای خود را آغاز می‌کنند؛ یک روز از صبح تا شام تلاش می‌کنند، آخر روز می‌بینند فقط دو سه کار در این مدت انجام داده‌اند، نتوانسته‌اند در این ظرف زمانی، بیش از این کاری انجام دهند. پس نظم و انضباط و نقشه از شرایط بهره‌برداری از وقت و زمان است»<sup>۲</sup>.

آیه الله قدیری نقل می‌کند: «از جمله خاطراتی که از حضرت امام راحل علیه السلام دارم؛ سفارش ایشان بود در منظم بودن و تقسیم وقت و هر کاری را در وقت مقرر انجام دادن. امام می‌فرمودند: وقتی اوقات شما برکت پیدا می‌کند که منظم باشید. این مطلب را دقیقاً در مورد خود ایشان می‌دیدیم؛ در وقت مطالعه کسی با ایشان نمی‌توانست ملاقات کند. سر وقت در کلاس درس حاضر می‌شدند. سر وقت و مرتب به حرم می‌رفتند. بعد از درس آن را می‌نوشتند، مثلاً نوشته‌های درس‌های نجف را با نظم و ترتیب در دفتری با کاغذ مرغوب نوشته بودند. و از برکات این نظم و ترتیب این بود که بعد از فوت حضرت آیه الله العظمی بروجردی، تنها مرجعی که هم حاشیه بر عروه و هم حاشیه بر وسیله داشتند، ایشان بودند»<sup>۳</sup>.

۱. مرتضی، مطهری، حکمت‌ها و اندرزها، انتشارات صدرا، تهران، ۱۳۸۵، ج ۲، ص ۲۶.

۲. حکمت‌ها و اندرزها، ج ۲، ص ۱۹۸.

۳. پرتوی از خورشید (مجموعه ۳۶۵ خاطره از زندگی حضرت امام خمینی)، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی علیه السلام - واحد خاطرات، پاییز ۱۳۷۸، ص ۱۲۰، به نقل از آیه الله محمد حسن قدیری، صحیفه دل، ص ۱۲۳.

۴. محترم شدن انسان: خوشبختانه مردم عاقل، انسان‌های منظم را می‌ستایند. شهید مطهری . در این باره فرموده است: «کسی که از لحاظ وقت، منظم است، در نظر دیگران، خودش و کارش محترم می‌گردد.»<sup>۱</sup> دلیل این امر بسیار روشن است؛ چرا که انسان منظم هرگز خلف وعده نمی‌کند و به هر کسی که قولی بدهد، به موقع به آن عمل می‌کند. و هرگز سر قرارها دیر حاضر نمی‌شود. همیشه طوری برنامه‌اش را تنظیم می‌کند که اگر شده زودتر برسد ولی دیر نکند. این وضعیت برای دیگران هم مورد ستایش است و هم قابل الگوگیری. لذا انسان منظم، هم محترم است و هم می‌تواند الگوی رفتاری خوبی برای دیگران باشد. به عنوان مثال همه می‌دانیم که نظم در زندگی حضرت امام خمینی علیه السلام موج می‌زده، به طوری که حاج آقای ایروانی نقل می‌کند: «در یکی از سفرهایمان به عراق، در صحن حضرت امیر المؤمنین علیه السلام با عده‌ای از فضلا و طلاب و دانشمندان، بعد از نماز مغرب و عشا نشسته بودیم، وقتی صحبت تمام شد و آقایان خواستند بروند، ساعت را نگاه کردند، اختلاف ساعت پیش آمد و صحن حضرت امیر علیه السلام هم که ساعتش «غروب کوک»<sup>۲</sup> بود، ۲:۳۰ دقیقه را نشان می‌داد و ساعت آقایان هم با اختلاف پنج دقیقه و هفت دقیقه، در حین مذاکره بودیم که حضرت امام از درب قبله وارد صحن شدند و یکی از اساتید نجف که آن‌جا بود، گفت: ساعت‌هایتان را تنظیم کنید، الآن ساعت ۲:۳۰ است و الآن سیزده سال است که امام هر شب در همین ساعت قدم داخل صحن

۱. حکمت‌ها و اندرزها، ج ۲، ص ۱۹۵.

۲. ساعتی است که به هنگام غروب آفتاب، عقربه هایش روی دوازده گذاشته می‌شود.

می‌گذارند، ورود امام خودش بهترین ساعت است.»<sup>۱</sup>

### ب: برکات اجتماعی نظم

نظم دارای برکات اجتماعی فراوانی است که در این جا به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

۱. جلوگیری از هرج و مرج: نظم از موانع اصلی هرج و مرج و بی‌بندوباری در امور است. بی‌نظمی در واقع رها کردن کارها به حال خود است که روزمرگی را به دنبال دارد. این امر به مرور کارها را بهم می‌ریزد و جامعه را دچار هرج و مرج خواهد کرد.

۲. پیشرفت‌های چشم‌گیر: نظم همان‌طور که در کارهای فردی می‌تواند مایه رشد باشد، در کارهای جمعی هم این اثر مهم را به دنبال خواهد داشت. وجود نظم در جامعه به این معناست که همه ظرفیت‌های جامعه به راحتی قابل استفاده است و به همین دلیل پیشرفت‌های چشم‌گیری به وجود خواهد آمد.

۳. الگو شدن جامعه منظم: همان‌طور که گفتیم؛ در اثر نظم، پیشرفت‌های چشم‌گیری در جامعه حاصل خواهد شد که همین امر باعث الگو شدن جامعه منظم نزد سایر جوامع می‌شود. بدیهی است که این امر در روابط بین آن‌ها تأثیر به‌سزایی خواهد گذاشت.

---

۱. پرتوی از خورشید، ص ۱۲۰، به نقل از حجّة الاسلام و المسلمین ابروانی، پیام انقلاب، اسفند ۱۳۶۰، ش ۵۴.

# برنامه‌ریزی

این فصل، قسمت عمده این نوشتار را تشکیل می‌دهد. در این بخش پس از تعریف و بیان اهمیت برنامه‌ریزی، برخی از برکات برنامه‌ریزی و اصول آن را نیز بیان خواهیم کرد.

## گفتار اول: تعریف برنامه‌ریزی

برای برنامه‌ریزی تعاریف متعددی ذکر شده است، از جمله تعاریف برنامه‌ریزی، این تعریف است: «طرح تدابیری که به احسن وجه یا مناسب‌ترین صورت، از منابع موجود به جهت نیل به هدف‌های مطلوب استفاده کند.»<sup>۱</sup> برخی می‌گویند: «برنامه‌ریزی فراگردی است مداوم، حساب شده، منطقی، جهت‌دار و دورنگر، به منظور ارشاد و هدایت فعالیت‌های جمعی برای رسیدن به هدف مطلوب.»<sup>۲</sup> در این تعریف اخیر ذکر کلمه «جمعی» ضرورتی ندارد. البته تعاریف دیگری هم وجود دارد، اما به نظر می‌رسد برترین تعریف برای برنامه‌ریزی این است که بگوییم: «برنامه‌ریزی عبارت است از چینش و جایگزینی خردمندانه‌ی فعالیت‌ها و نیازمندی‌ها در ظرف زمان.»<sup>۳</sup> روشن است که چون پایه‌های برنامه‌ریزی بر نظمی خردمندانه در امور استوار است، بهره‌وری از زمان، لحاظ توان اجرا کننده، اولویت‌سنجی کارها و آینده‌نگری نیز باید مد نظر طراح برنامه باشد.

## گفتار دوم: اهمیت برنامه‌ریزی

همان‌طور که در بخش قبلی اشاره شد برنامه‌ریزی و داشتن برنامه، نقش اساسی در ایجاد نظم دارد. گرچه نوع و کیفیت برنامه‌ها، بستگی به جهان بینی افراد دارد،<sup>۴</sup>

---

۱. فیوضات، یحیی، مبانی برنامه‌ریزی آموزشی، تهران: مؤسسه نشر و ویرایش، تابستان ۱۳۷۴ ش، ص ۱۵، به نقل از راسخ در کتاب تعلیم و تربیت در جهان امروز.

۲. مبانی برنامه‌ریزی آموزشی، ص ۱۵.

۳. جمعی از نویسندگان، مدیریت زمان و برنامه‌ریزی، دبیرخانه کمیته تهذیب و اخلاق وابسته به مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، ص ۶.

۴. «... هرگونه برنامه‌ریزی عملی مرهون ایدئولوژی و ایمان به مکتب خاص می‌باشد، و هر ایدئولوژی در گرو جهان بینی مخصوص است و هر جهان بینی مدیون شناخت‌شناسی ویژه است... لیکن هر شناخت



ولی انسان نمی‌تواند بدون برنامه صحیح، کارهای خود را درست، کامل و به موقع انجام دهد.

در روایات و بیانات وحیانی، اولیای الهی به اشکال گوناگون، آدمی را به برنامه‌ریزی و داشتن برنامه‌ای جدی فراخوانده‌اند. به عنوان نمونه آقا امیر المؤمنین علیه السلام می‌فرمایند: «إِجْتَهِدُوا فِي أَنْ يَكُونَ زَمَانُكُمْ أَرْبَعَ سَاعَاتٍ؛<sup>۱</sup> تلاش کنید که اوقات شما به چهار بخش تقسیم گردد.» در دعایی مربوط به روز مباهله، اهل بیت ۷ را این‌گونه معرفی می‌کنیم: «وَ جَزَّءُوا أَوْقَاتَهُمْ فِيمَا يُرْضِيكَ؛<sup>۲</sup> ایشان اوقات خود را به اجزایی تقسیم می‌کرده‌اند که در آن فرصت، به جلب رضای تو (ای خدا) نایل آیند.» روشن است که اولیای الهی هدف اصلی و جهت اصلی در هر کار و تلاش را رضایت الهی قرار می‌داده‌اند.

امام حسین علیه السلام می‌فرماید که از پدرم در مورد چگونگی ورود رسول خدا صلی الله علیه و آله به خانه پرسیدم؟ حضرت فرمودند: «حضرت برای داخل شدن نیازی به اجازه گرفتن نداشتند. فَإِذَا أَوَى إِلَى مَنْزِلِهِ جَزَأَ دُخُولَهُ ثَلَاثَةَ أَجْزَاءٍ؛ وقتی وارد منزلشان می‌شدند، داخل شدنش را به سه بخش تقسیم می‌کردند: «جُزْءٌ لِلَّهِ وَ جُزْءٌ لِأَهْلِهِ وَ جُزْءٌ لِنَفْسِهِ؛ بخشی برای خداوند و بخشی برای اهل خود و بخشی هم برای خودشان. ثُمَّ جَزَأَ جُزْءَهُ بَيْنَهُ وَ بَيْنَ النَّاسِ فَيُرَدُّ ذَلِكَ بِالْخَاصَّةِ عَلَى الْعَامَّةِ وَ لَا يَدْخِرُ عَنْهُمْ مِنْهُ شَيْئاً؛<sup>۳</sup> سپس بخشی را که به خود اختصاص داده بود، میان خود و مردم تقسیم می‌کرد و

---

شناسی در پرتو خود شناسی مخصوص خواهد بود...». آوای توحید، فصل ششم.

۱. بحار الأنوار، ج ۷۸ ص ۳۲۱، ح ۳، باب ۲۵.

۲. عاملی کفعمی، ابراهیم بن علی، المصباح، قم: انتشارات رضی، ۱۴۰۵ق، ص ۶۹۰ الفصل الثامن والأربعون؛ طوسی، ابو جعفر محمد بن حسن بن علی بن حسن، مصباح المتبجح، بیروت: مؤسسه فقه الشیعه، ۱۴۱۱ق، ص ۷۶۴.

۳. بحار الأنوار، ج ۱۶، ص ۱۴۸، باب ۸.

عامّ و خاصّ را می‌پذیرفت و چیزی از آن زمان را از ایشان دریغ نمی‌داشت.»  
 همچنین «سیره پیامبران بر برنامه‌ریزی و نظمی الهی استوار بود. مشی آنان چنین نبود که بدون برنامه‌ریزی مشخص در میدان مبارزه و اصلاحات گام نهند، و در پیچ و خم روزمرگی‌ها اسیر شوند. مقصد، راه و روش و امکانات... به اذن خدا برایشان روشن بود و در رویارویی با حوادث پیش آمده و مشکلات اجتماعی، اقتصادی با برنامه‌ای الهی عمل می‌کردند همان‌گونه که خداوند یوسف صدیق U را به برنامه‌ای الهی در حل مشکلات اقتصادی، اجتماعی مصر رهنمون شد... یوسف علیه السلام با عنایتی که خداوند به او کرده بود با شنیدن خواب ملک مصر آن را تعبیر کرد و خود، اجرای برنامه اقتصادی چهارده ساله‌ای را به عهده گرفت و آن را چنان اجرا کرد که هیچ بحران و نابسامانی اقتصادی و اجتماعی به وجود نیامد.»<sup>۱</sup>  
 جناب استاد شهید مرتضی مطهری . درباره‌ی اهمیت برنامه ریزی می‌فرماید:  
 «استفاده بیشتر در مدّت کمتر موقوف به این است که اولاً انسان همیشه برای کارهای خود برنامه و نقشه داشته باشد...»<sup>۲</sup>

## گفتار سوم: کیفیت برنامه‌ریزی

برنامه‌ریزی که از مهم‌ترین راه کارهای رسیدن به نظم است، خود دارای اصول و مراحل است که هر فردی باید برای داشتن یک برنامه خوب در کارهای خود، آن اصول و مراحل را رعایت کند. ما در این جا ابتدا اصول مربوط به برنامه‌ریزی را بیان می‌کنیم و سپس به بیان مراحل طراحی یک برنامه می‌پردازیم. امید آن که

---

۱. دلشاد تهرانی، مصطفی، سیره نبوی (منطق عملی)، دفتر اول سیره فردی، تهران: سازمان چاپ و انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، چاپ دوم، بهار ۱۳۷۶ ش، دفتر اول سیره فردی.  
 ۲. حکمت‌ها و اندرزها، ص ۱۹۷ و ۱۹۸.

برای همه عزیزانی که به عمر خود بها می دهند، مفید باشد.

## گفتار چهارم: برکات برنامه ریزی

بدیهی است که برکات زیادی برای داشتن برنامه می توان برشمرد که به طور خلاصه و مختصر می توان گفت: داشتن برنامه، برکات ذیل را به دنبال خواهد داشت:<sup>۱</sup>

۱. نزول برکات الهی: از آن جا که برنامه ریزی مستلزم تلاش، مقاومت و استمرار است، طبیعی است که انسان مشمول رحمت و برکات الهی شود.

۲. رسیدن به نظم در امور: پیش از این گفتیم که یکی از راه های رسیدن به نظم در زندگی، داشتن برنامه است.

۳. رسیدن به اهداف کوتاه مدت و بلند مدت با کمترین هزینه از نظر وقت، توان و ابزار: حرکت کردن بدون برنامه در واقع منجر به تلف کردن عمر و سایر سرمایه ها خواهد شد و نتیجه ای هم به بار نخواهد نشست. شهید مطهری . می فرماید: «هر چیزی که با برنامه ریزی و طراحی صحیح مقرون باشد، بهتر می تواند نتیجه بدهد.»<sup>۲</sup>

۴. انتخاب درست کارها: کسی که اهل برنامه باشد تلاش می کند به موقع و به جا کارهایش را تنظیم کند.

۵. اولویت بندی درست کارها: در برنامه ریزی باید اولویت ها را مشخص کرد، بنابراین اهل برنامه، کارهای مهمتر را زودتر به ثمر می رسانند.

---

۱ . جمعی از نویسندگان، مدیریت زمان و برنامه ریزی، دبیرخانه کمیته تهذیب و اخلاق وابسته به مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام، ص ۷، با اندکی تصرف .

۲ . مطهری، مرتضی، نقدی بر مارکسیسم، تهران، انتشارات صدرا، ۱۳۶۳ ش، ص ۲۶۶.

۶. لحاظ کردن توان جسمی و روحی در کارها (توجه به بهداشت جسم و روح): از آن جا که در برنامه‌ریزی توانایی خود را لحاظ می‌کنیم بنابراین کاری را که فوق طاقت ماست، در برنامه قرار نمی‌دهیم، در نتیجه بهداشت جسم و روح تأمین و حفظ می‌گردد.

۷. درمان فرسایش توان جسمی و روحی (نوعی آرامش خاطر و دوری از نگرانی، تشویش و سرگردانی): بی‌برنامگی موجب فرسایش بی‌مورد توانمندی انسان می‌شود و این خود باعث سلب آرامش انسان است. و درمانش به این است که برنامه‌ای معقول طراحی کنیم که منطبق بر توانمندی‌های ما باشد.

۸. بیشترین استفاده از فرصت‌ها: انسان‌های اهل برنامه، از فرصت‌هایی که گاهی دست می‌دهد، به خوبی بهره می‌گیرند. به خلاف کسانی که با برنامه پیش نمی‌روند که معمولاً این فرصت‌ها را هدر می‌دهند.

۹. عادی شدن روال کارها (عادت خوب): قدری که با برنامه پیش برویم، کارهایمان روال خاصی پیدا می‌کند و این از عادات پسندیده است.

۱۰. شکل‌گیری تعادل منطقی بین کار و زندگی خانوادگی.

۱۱. مداومت در تلاش: اهل برنامه معمولاً با تلاش مداوم در زندگی انس می‌گیرند.

۱۲. درمان اهمال کاری و فرسایش عمر: در پرتو برنامه است که لحظات اهمیت پیدا می‌کنند.<sup>۱</sup>

۱۳. ارزیابی سریع کارها و بررسی مقدار پیشرفت کار: در صورت داشتن برنامه

---

۱. ر.ک: آقاتهرانی، مرتضی، اهمالکاری؛ بررسی و راهکارهای درمان، قم، مرکز انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، ۱۳۸۷، چ ۵.

به راحتی می‌توان کارها را ارزیابی کرده و مقدار پیشرفت آن را تعیین نمود.

۱۴. قدرت درک و دستیابی به فاصله زمانی تا پایان کار و بررسی باقی مانده کار تا پایان.

۱۵. هم‌گرایی و سازمان‌یابی تمام عمر انسان در تمام ابعاد آن: زندگی انسان دارای ابعاد مختلفی است که بدون برنامه نمی‌توان به همه آن‌ها رسیدگی کرد.

۱۶. درک خلأهای زمانی: اگر مقداری در پرتو برنامه‌ای کارشناسی شده حرکت کنیم، به زودی زمان‌های مرده را می‌توان پیدا و احیا نمود.  
۱۷. دستیابی به برنامه‌ای مجدد برای فواصلی که معمولاً از آن‌ها بهره‌برداری نمی‌شود. به عنوان مثال تجربه کردن برنامه در زمان تحصیل، مارا به داشتن برنامه در تعطیلات نیز تشویق می‌کند.

۱۸. قدرت برای ادامه کار توسط خود انسان و یا شخص دیگر: گاهی انسان از ادامه کار باز می‌ماند، به عنوان مثال مشکلی پیش می‌آید، یا شخص سِمَتش را از دست می‌دهد، و یا عمر او کفاف نمی‌دهد، به هر حال اگر با برنامه کار کرده باشد، امکان ادامه کار، هم‌چنان باقی است. چه خود فرد و چه شخص دیگر، هنوز می‌تواند کار را ادامه داده و به سرانجام برساند. اما اگر کار بدون برنامه صورت گرفته باشد، نوعاً امکان ادامه آن وجود ندارد.

## گفتار پنجم: اصول برنامه‌ریزی

بدون تردید، برنامه‌ریزی یک کار مهم است که نیاز به کارشناسی‌های دقیقی

دارد. برنامه‌ریزی دارای اصولی کلی است که هر کس بخواهد برنامه‌ای مطلوب داشته باشد، لازم است آن اصول را مراعات کند. عدم رعایت اصول برنامه‌ریزی در هر برنامه‌ای می‌تواند موجب بهم ریختن آن، به نتیجه نرسیدن و یا تأخیر در نتیجه دهی برنامه شود. بنابراین برای طراحی برنامه مطلوب خود لازم است اصول برنامه‌ریزی را به خوبی بدانیم و در هر برنامه‌ای آن اصول را مورد توجه ویژه قرار دهیم تا علاوه بر نتیجه بخشی به موقع کارها، از برنامه‌های خود لذت بیشتری ببریم. در این قسمت اصول برنامه‌ریزی را مورد اشاره قرار داده و هر یک را به اختصار توضیح می‌دهیم:

#### اصل اول: داشتن هدفی صحیح و قابل دسترسی

انسان عاقل هیچ حرکتی را بدون هدف صحیح و قابل دسترسی آغاز نمی‌کند. کسی که بخواهد به جامعه خود خدمت کند، اهداف متوسطی را برای رسیدن به این هدف والا (خدمت به جامعه) تعریف می‌کند. و یا کسی که انگیزه‌ای قوی برای خودسازی داشته باشد، حتماً مراحل را برای این امر مهم در نظر می‌گیرد و در هر مرحله هدفی را برای خود تعیین می‌کند.

#### رابطه هدف و انگیزه

سؤالی در این جا قابل طرح است که آیا فرقی بین انگیزه و هدف وجود دارد یا خیر؟ برای پاسخ به این سؤال مهم، مناسب است نظر کارشناسان را بررسی کنیم. روان‌شناسان «انگیزه» را چنین تعریف کرده‌اند: «انگیزش و انگیزه برای چیزی به کار برده می‌شود که موجود زنده را از داخل به فعالیت در می‌آورد... و یک انگیزه،

نوعی محرک یا تغییر دهنده داخلی است.»<sup>۱</sup> در مورد سائق (سوق دهنده) نیز چنین گفته‌اند: «به شرایطی که رفتار خاصی را برمی‌انگیزد، سائق فیزیولوژیکی گفته می‌شود.»<sup>۲</sup> از جهت عالم ثبوت، هدف که دارای مراتب زیادی است، با انگیزه تفاوت اساسی دارد. زیرا انگیزه مقدم بر هدف‌گیری است. آقای «مان» در این باره می‌نویسد: «گاهی انگیزه‌ها باعث ایجاد تغییرات اساسی در آرمان‌های ما می‌شوند و هدف‌های ما نیز به تبعیت از آن تغییر می‌کنند.»<sup>۳</sup> هدف را بر اساس آرمان و آرزوی خود تعیین می‌کنیم. لکن آرمان‌ها و آرزوها دارای ریشه‌هایی است که همان‌ها باعث تحریک ما به سوی آن آرمان‌ها شده و ما را به هدف‌گیری کشانده است. به عنوان مثال ممکن است یک فرد، از آن جهت آرزوی داشتن شغل پزشکی را داشته باشد که فکر می‌کند درآمد آن زیاد است و یا در کودکی از بازی در نقش یک پزشک لذت بیشتری برده و یا این که فکر می‌کند پزشکی بهترین راه خدمت به مردم است، و گاه ممکن است چندین عامل در انتخاب هدف زندگی شخص مؤثر باشند.»<sup>۴</sup>

بنابراین هدف اصلی و نهایی و یا برخی اهداف متوسط را انگیزه می‌گویند. توضیح مطلب این‌که: اهداف دارای مراتب متعدّداند. انگیزه، آن هدف و عاملی است که انسان را برمی‌انگیزد و برای انجام یک کار، در او تحرک ایجاد می‌کند. برای نمونه عرض کردیم: گاهی انگیزه خدمت به مردم، انسان را به هدف‌گیری و برنامه‌ریزی وا می‌دارد. اگر دقت کنیم خدمت کردن یک هدف متوسط است چرا

۱. مان، درمان ل، اصول روان‌شناسی، ترجمه و اقتباس دکتر محمود ساعت‌چی، تهران: مؤسسه انتشارات

امیرکبیر، چ ۱۳، ۱۳۷۵ ش، ص ۳۰۷ و ۳۰۸.

۲. اصول روان‌شناسی، ص ۳۰۹.

۳. اصول روان‌شناسی، ص ۳۶۸.

۴. اصول روان‌شناسی، ص ۶۹. با کمی تغییر.

که بالاتر از آن نیز هدفی را می‌توان تصوّر کرد. انسان خدمت به خلق خدا را برای اجر اخروی و یا جلب رضایت خداوند انجام می‌دهد. پس یک هدف نهایی وجود دارد به نام اجر و پاداش الهی، رضایت خداوند و یا تقرب به او، که آن هدف نهایی، انسان را برای خدمت به خلق خدا برمی‌انگیزاند و نقش انگیزه را ایفا می‌کند. و همین خدمت کردن یک هدف متوسط است برای این که انسان درس بخواند تا بتواند خدمتی برتر و ماندگارتر انجام دهد. و درس خواندن هم به نوبه خود هدفی است برای مدرسه رفتن و... بنابراین اشکال ندارد که کسی در پاسخ به این که هدف شما از درس خواندن چیست؟ بگوید باسواد شدن. یا بگوید خدمت به جامعه و یا جواب دهد برای تقرب به خدای متعال. همان طور که در پاسخ به این سؤال که انگیزه‌ی شما از درس خواندن چیست؟ اگر همین پاسخ‌ها را بدهد باز سخن درستی گفته است.

نتیجه این که: بین هدف (در برخی مراتب) و انگیزه، فرقی وجود ندارد. یعنی یک چیز را از آن جهت که به سمتش حرکت می‌کنیم، هدف می‌گوییم و از آن جهت که باعث حرکت و برانگیختن ما شده است، انگیزه می‌نامیم.

#### اهمیت تعیین هدف

برای درک صحیح جایگاه هدف و هدف‌مندی باید به این نکات توجه داشت:

۱. لزوم هدف داشتن در هر کاری از مسایل فطری بشر است.
۲. انسان عاقل کارهای خود را بر اساس یک هدف و یا اهدافی که در طول یک دیگرنند، تنظیم می‌کند. اگر کسی کاری را بدون در نظر داشتن هیچ هدفی انجام دهد، مورد تقبیح و مذمت عقلا قرار می‌گیرد. البته اهداف، مختلف‌اند؛ گاهی دنیوی و گاهی اخروی‌اند، برخی مادی و برخی



معنوی‌اند، ولی به هر حال برای انجام هر کاری باید هدف صحیحی را در نظر داشته باشیم.

۳. داشتن هدف را برخی غایت کار و به اصطلاح عِلَّتْ غایی آن می‌دانند. و چون هدف یکی از علل چهارگانه انجام کار است، پس با نبود آن، عِلَّتْ تامّه کار محقق نمی‌شود و در نتیجه آن کار ناقص می‌ماند. به عنوان مثال یک نجّار را تصوّر کنید؛ آیا می‌شود بدون یک هدف مشخص، چوب‌ها را بُرش داده و به هم متصل کند؟ مسلماً اگر هم این کار را بکند، نتیجه درستی به دست نمی‌آورد. او باید یک هدف و طرح و نقشه‌ای را قبل از انجام هر کاری، در نظر بگیرد، بعد برنامه‌ریزی کند که چگونه و در چه مقدار زمانی می‌تواند به آن هدف برسد، سپس ابزار لازم را برای کار خود فراهم آورد و کار را شروع کند.

۴. آقا امیر المؤمنین علیه السلام در این باره فرموده‌اند: «رَحِمَ اللهُ امْرَأً سَمِعَ حُكْمًا فَوَعَى وَ... رَمَى غَرَضًا وَ أَحْرَزَ عَوْضًا...»<sup>۱</sup> با توجه به این که «وَعَى» را به معنای حفظ، فهم و قبول یک مطلب دانسته‌اند،<sup>۲</sup> بنابراین معنای قسمت اوّل این حدیث روشن می‌شود که حضرت فرموده است: خداوند رحمت کند کسی را که حکمی را بشنود و آن را بفهمد و حفظ کند و بپذیرد. و نیز با توجه به این که «غَرَضُ» به معنای هدف است و «احراز عوض» به معنای به دست آوردن ثواب در کارها است، بنابراین معنای جمله دوّم هم چنین است که: خداوند رحمت کند کسی را که [در طول عمر خود] به

---

۱. نهج البلاغه، خطبه ۷۶، ص ۱۰۳؛ بحار الأنوار، ج ۷۵، ص ۵۱، باب ۱۶؛ در جای دیگر چنین فرموده است: «طُوبَى لِمَنْ كَانَتْ هَوَاهُ وَ كَذَبَتْ مَنَاهُ وَ رَمَى غَرَضًا وَ أَحْرَزَ عَوْضًا»، غرر الحکم، ص ۲۳۸، ج ۳، ص ۴۸۰.

۲. وَعَى الشَّيْءَ: حَفِظَهُ وَ فِهْمَهُ وَ قَبَلَهُ، لسان العرب، ج ۱۵، ص ۳۹۶، ماده وعى.

سمت هدفی که همان حق است، نشانه‌گیری کند و با نایل شدن به آن، عوض و ثوابی را به دست آورد.<sup>۱</sup> بنابراین روشن شد که حضرت امیر علیه السلام خیلی مسئله هدف‌گیری در زندگی را مهم می‌دانند که می‌فرمایند: کسانی که در زندگی هدف حق و بایسته‌ای را دنبال می‌کنند، حتماً مورد ترحم خدای متعال قرار می‌گیرند.<sup>۲</sup>

#### تقسیم‌بندی اهداف

اهداف را از دو نظر می‌توان تقسیم کرد؛ یکی از نظر زمان و دیگری از نظر تقدس و اهمیت. در رابطه با بخش اول، متخصصین فن، نوعاً اهداف را به سه دسته کوتاه‌مدت (۱ تا ۲ سال)، میان‌مدت (۵ تا ۷ سال) و بلندمدت (۱۵ تا ۱۷ سال) تقسیم می‌کنند.<sup>۳</sup> ولی در مورد تقسیم اهداف از حیث ارزش و اهمیت، نکاتی را باید مورد توجه قرار دهیم:

#### برترین اهداف

هیچ هدفی مقدس‌تر از تقرب به خداوند و توفیق جلب رضایت خداوند نیست.

---

۱. مرحوم علامه مجلسی این روایت را چنین معنا فرموده است: «و الغرض الهدف و المراد من رمیه إصابة الحق کمن رمی الغرض فی المرامه ففاز بالسبق و هو المراد یا حراز العوض أی الفوز بالثواب و قيل المراد به أن یقصد بفعله غرضاً صحیحاً». بحار الأنوار، ج ۶۶ ص ۳۱۱. ابن ابی الحدید نیز این روایت را چنین معنا کرده است: «و الغرض ما یرمی بالسهم یقول رحم الله امرأ رمی غرضاً أی قصد الحق کمن یرمی غرضاً یقصده لا من یرمی فی عمیاء لا یقصد شیئاً بعینه، و العوض المحرز هاهنا هو الثواب». ابن ابی الحدید معتزلی، ابو حامد، عبد الحمید بن هبة الله، شرح نهج البلاغه، قم: انتشارات کتابخانه آیت‌الله مرعشی، ۱۴۰۴ق، ج ۶ ص ۱۷۳.

۲. جمله «رحم الله» هم می‌تواند دعا باشد؛ یعنی: «خداوند رحمت کند» و هم می‌تواند خبر باشد؛ یعنی: «مورد ترحم خداوند قرار دارد.»

۳. رک: برنامه ریزی در راستای تحصیل و زندگی طلبگی، ص ۹.

به همین دلیل بود که پیش از این گفتیم: اهل بیت ۷ اوقات خود را به همین سمت جهت می‌دادند<sup>۱</sup> و از ما نیز همین را مطالبه کرده‌اند. حضرت امیر علیه السلام می‌فرمایند: «إِنَّ أَوْقَاتِكَ أَجْزَاءُ عُمُرِكَ فَلَا تَنْفَدَ لَكَ وَقْتًا إِلَّا فِيمَا يُنَجِّيكَ»<sup>۲</sup> اوقات تو همان اجزای عمر تو هستند، پس هیچ وقتی را نابود نکن مگر در اموری که باعث نجات تو شود. در برخی روایات، ولایت اهل بیت ۷، هدف نهایی دانسته شده است: «إِنَّ وَلَايَةَ مُحَمَّدٍ هِيَ الْعَرَضُ الْأَقْصَى وَ الْمُرَادُ الْأَفْضَلُ...»<sup>۳</sup> در این دسته روایات دلیل مطلب این است که تنها راه تقرب به خدای متعال، اتصال به ولایت اهل بیت عصمت و طهارت ۷ است به این معنا که با پیروی از ایشان می‌توان به هدف مقدس رسید.<sup>۴</sup> و رسیدن به آن عامل تقرب به خداوند و موجب جلب رضایت اوست.

۱. در دعایی مربوط به روز مباهله از اهل بیت ۷ چنین یاد می‌کنیم: «وَجَزَّؤُوا أَوْقَاتِهِمْ فِيمَا يُرْضِيكَ؛ اوقات خود را در مسیر رضایت الهی جهت داده‌اند.» المصباح، ص ۹۰ الفصل الثامن والأربعون؛ مصباح المتهجد، ص ۷۶۴.

۲. غرر الحکم، ص ۱۵۹، فی اغتنام الأعمار و المهمل، ح ۳۰۲۵؛ این روایت به شکل دیگری هم بیان شده است: «... فَلَا تَنْفَدَ لَكَ وَقْتًا فِي غَيْرِ مَا يُنَجِّيكَ؛ پس هیچ وقتی را، در غیر اموری که باعث نجات تو می‌شود، نابود نکن.»

۳. بحار الأنوار، ج ۲۶، ص ۲۹۰، باب ۶ ادامه روایت چنین است: «... إِنَّ وَلَايَةَ مُحَمَّدٍ هِيَ الْعَرَضُ الْأَقْصَى وَ الْمُرَادُ الْأَفْضَلُ؛ همانا ولایت محمد علیه السلام همان هدف نهایی و مراد افضل است. مَا خَلَقَ اللَّهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِهِ وَ لَا بَعَثَ أَحَدًا مِنْ رُسُلِهِ إِلَّا لِيَدْعُوهُمْ إِلَى وَلَايَةِ مُحَمَّدٍ وَ عَلِيٍّ وَ خَلْقَانِهِ...؛ خداوند احدی را نیافریده و هیچ یک از انبیائش را نفرستاده، مگر این که آن‌ها را به ولایت محمد و علی و خلفای او ۷ دعوت کرده است.» و گاهی هم خود مولی‌الموحدین علیهم السلام را هدف نهایی دانسته‌اند: «قَاتِلْكُمْ اللَّهُ أَنْتَى تُؤْفَكُونَ أ فِي الصِّدِّيقِ الْأَكْبَرِ وَ الْعَرَضُ الْأَقْصَى تَرْمُونَ؛ خداوند شما را بکشد؛ به کجا دروغ می‌بندید؛ آیا در مورد علی علیه السلام که صدیق اکبر و هدف نهایی است حرف ناروا می‌زنید؟ ر.ک: بحار الأنوار، ج ۳۳، ص ۴۰۱، باب ۲۳.

۴. در روایت دیگری می‌خوانیم: «فَقَالَ اللَّهُ تَعَالَى لِبَنِي إِسْرَائِيلَ الْمُؤْمِنِينَ فِي عَصْرِ مُحَمَّدٍ علیه السلام فَإِذَا كَانَ أَسْلَافُكُمْ إِنَّمَا دَعَا إِلَى مَوْلَاهُ مُحَمَّدٍ وَ إِلِهِ فَأَنْتُمْ لَمَّا شَاهَدْتُمُوهُمْ فَقَدْ وَصَلْتُمْ إِلَى الْعَرَضِ وَ الْمَطْلَبِ الْأَفْضَلِ إِلَى مَوْلَاهُ مُحَمَّدٍ وَ إِلِهِ فَأَنْتُمْ الْآنَ فَتَقَرَّبُوا إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ بِالتَّقَرُّبِ إِلَيْهِمْ وَ لَا تَتَقَرَّبُوا مِنْ سَخِطِهِ وَ لَا تَبَاعَدُوا مِنْ رَحْمَتِهِ بِالْإِزْرَاءِ عَنَّا.» بحار الأنوار، ج ۹۱، ص ۸، باب ۲۸.

از طرفی دیگر پیامبر گرامی اسلام ﷺ، وقت را سرمایه بندگان خدا دانسته و می‌فرمایند: «بَلْ رَأْسُ مَالِ الْعَبْدِ أَوْقَاتُهُ»<sup>۱</sup> ما نباید این سرمایه را در هر امری به کار ببریم. بنابراین باید از عمر خود کمال استفاده را ببریم.

#### راه‌کار هدف‌یابی

از جمله دغدغه‌های یک جوان این است که چگونه باید به یک هدف صحیح و ارزشمند، دست یافت؟ به نظر می‌رسد برای این امر مهم باید از راه‌کارهای ذیل بهره برد:

۱. توسل: در این راستا باید از خدای متعال کمک بگیریم و از او بخواهیم که ما را در به کارگیری صحیح اوقاتِ عمر، یاری کند. در دعای کمیل چنین زمزمه می‌کنیم: «أَسْأَلُكَ بِحَقِّكَ وَ قُدْسِكَ وَ أَعْظَمِ صِفَاتِكَ وَ أَسْمَائِكَ أَنْ تَجْعَلَ أَوْقَاتِي مِنْ [فِي] اللَّيْلِ وَ النَّهَارِ بِذِكْرِكَ مَعْمُورَةً وَ بِخِدْمَتِكَ مَوْصُولَةً»<sup>۲</sup> بارالها از تو می‌خواهم به حق و پاکی خودت و به عظیم‌ترین صفات و نام‌هایت، که اوقات من را از شب و روز با ذکر خودت آباد گردانی و به خدمت خودت اتصال دهی.» روشن است که مراد از ذکر الهی در این فراز از دعای کمیل، فقط ذکر به معنای خاص (ذکر زبانی) نیست، بلکه ذکر به معنای عام مراد است. به این معنا که انسان تلاش کند تا هر حرکت و سکونی از او در زندگی‌اش فقط و فقط برای خداوند باشد که برای این کار باید در هر کاری خداوند را مد نظر گرفته و به او توجه تام داشته باشد.

۱. ورام، بن ابی فراس، مجموعه ورام، قم: انتشارات مکتبه الفقیه، بی تا، ج ۱، ص ۱۰۷.

۲. ابن طاووس، رضی الدین، علی بن موسی بن جعفر، إقبال الأعمال، تهران: دار الکتب الإسلامیه، ۱۳۶۷ش، ص ۷۰۹.

۲. توجّه به فرامین معصومین ۷: همیشه دستورات و نظرات ارزشمند اهل بیت عصمت و طهارت ۷ برای زندگی انسان سرمشق خوبی بوده است. در این خصوص امام رضا علیه السلام در بیان لطیفی می‌فرماید: «رَحِمَ اللَّهُ عَبْدًا أَحْيَا أَمْرَنَا. قُلْتُ: كَيْفَ يُحْيِي أَمْرَكُمْ؟ قَالَ: يَتَعَلَّمُ عُلُومَنَا وَ يُعَلِّمُهَا النَّاسَ فَإِنَّ النَّاسَ لَوْ عَلِمُوا مَحَاسِنَ كَلَامِنَا لَاتَّبَعُونَا!»<sup>۱</sup> خداوند مورد ترحم قرار دهد بنده ای را که امر ما را احیاء کند! راوی می‌گوید: از حضرت پرسیدم: چگونه امرتان را احیاء کند؟ حضرت فرمودند: علوم ما را فراگیرید و آن‌ها را به مردم بیاموزد.<sup>۲</sup> چرا که مردم اگر نیکویی‌های کلام ما را بدانند، از ما تبعیت خواهند کرد.» و همین تبعیت مایه جلب محبت خداوند است، زیرا خداوند خود به پیامبرش فرموده است: «قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ»<sup>۳</sup>

۳. مطالعه: از آن جا که هم نیازهای جامعه در شرایط مختلف متفاوت است و هم توان افراد با هم فرق دارد، ما باید پیرامون توانایی‌های خود و نیازهای

۱. القمی، ابو جعفر محمد بن علی بن الحسین بن بابویه (المسمی بالصدوق)، معانی الأخبار، تصحیح علی اکبر غفاری، قم، انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۳۶۱، باب معنی قول الصادق علیه السلام من تعلّم علما، ص ۱۸۰، ح ۱.

۲. شاید سؤال شود که منظور از علوم اهل بیت (علیهم السلام) چیست؟ پاسخ این است که هیچ علم کارآمدی در دنیا پیدا نمی‌شود که مورد توجّه اهل بیت ۷ نبوده باشد. امام کاظم علیه السلام به سلمه بن کهیل و حکم بن عتیبه می‌فرماید: «شَرْقًا وَ غَرْبًا فَلَا تَجِدَانِ عِلْمًا صَحِيحًا إِلَّا شَيْئًا خَرَجَ مِنْ عِنْدِنَا أَهْلِ الْبَيْتِ؛ به شرق عالم بروید و یا به غرب عالم بروید، علم صحیحی نمی‌یابید، مگر مقداری که از ناحیه ما اهل بیت خارج شده باشد.» کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، تهران: دار الکتب الإسلامیه، چاپ چهارم، ۱۳۶۵ش، ج ۱، ص ۳۹۹، باب أنه ليس شيء من الحق في يد الناس، ح ۳.

۳. سوره آل عمران، آیه ۳۱. یعنی بگو ای پیامبر: اگر شما خداوند را دوست می‌دارید، پس از من تبعیت کنید تا خداوند شما را دوست بدارد و گناهان شما را ببامرزد و خداوند آمرزنده و مهربان است.

جامعه خویش تا حدودی شناخت پیدا کنیم، تا در تعیین هدف خود به خصوص در بلند مدت، دچار مشکل و اشتباه نشویم. بنابراین لازم است در این خصوص به مطالعه دقیق توانایی های خود و نیازهای جامعه خود بپردازیم، تا در هدف گیری صحیح به خطا نرویم.

۴. مشورت: بسیار روشن است که برای مشخص شدن دقیق توان خود، و هم برای یافتن نیازهای جامعه اطراف خود و در نتیجه برای تعیین اهداف زندگی علمی و عملی خود، مشورت با کارشناسان امین و دلسوز، بسیار ضروری است. مشورت منجر می شود که ما بتوانیم سریع تر و راحت تر به دسته بندی اهداف خود دست یابیم.

#### روش صحیح هدف مندی

برای این که در اجرای این اصل توفیق بیشتری داشته باشیم، لازم است روش صحیح هدف مندی را تبیین کنیم. در این راستا باید به نکات ذیل توجه کامل داشته باشیم:

۱. هدف باید ارزشمند باشد: مولی امیر المؤمنین علیه السلام می فرمایند: «و اجعل کُلَّ هَمِّکَ لِمَا یُنْجِیکَ»<sup>۱</sup> و همه همت خود را برای چیزی قرار ده که تو را نجات می دهد.» نقل می کنند که: «شهید دکتر محمد مفتّح . می گوید: در اوج مبارزات با رژیم طاغوتی، استاد مطهری . به من فرمودند: به خدا اگر امام و رهبر ما پیروز بشود هیچ پستی من نمی خواهم. برای من همین زندگی که الآن دارم و کتابخانه ام بهترین لذّت است. من همین را می خواهم که بنشینم و کتاب بنویسم، بنشینم و تحقیق کنم و از اسلام

۱ . غرر الحکم، الفصل الخامس ذمّ الفضول و ما لا یعنی، ص ۴۷۷، ح ۱۰۹۴۹.

عزیز دفاع کنم، این هدف من است...»<sup>۱</sup>

۲. هدف باید قابل دست‌رسی باشد: اگر هدف خیلی آرمانی و دست‌نیافتنی باشد، طبیعی است که انسان دیر یا زود، دست از تلاش برای رسیدن به آن کشیده و احساس شکست و عقب افتادگی خواهد کرد.

۳. انسان باید به هدف خود ایمان داشته باشد: شهید استاد مطهری . از جمله اندیش‌مندانی بود که به هدف خود - که پیاده کردن احکام متعالی اسلام ناب محمدی  $\text{ﷺ}$  بود - ایمان و اعتقاد راسخ داشت، به طوری که هیچ عاملی حتی تهدید شدن به مرگ نتوانست او را از هدف والا و راه ارزشمندی که در پیش گرفته بود، منحرف سازد. استاد در مقام دفاع از دین مقدس اسلام ملاحظه هیچ کس را نمی‌کرد. ایشان در این رابطه می‌فرمودند: من از مبارزه علیه امپریالیسم و کمونیسم از هیچ کس باکی ندارم. وقتی گروه منحرف فرقان جزوه‌هایی در تفسیر قرآن منتشر کردند، استاد مطهری . در جلسه روحانیت مبارز فرمودند: من با این‌ها مقابله می‌کنم. ممکن است مرا بکشند، اما من حرف خودم را می‌زنم چون می‌دانم که این‌ها برای دین خطرناک‌اند. بنابراین زمانی که ایشان از طرف گروه تروریست فرقان تهدید به مرگ شدند، فرمودند: اگر قرار باشد که انسان از دنیا برود چه بهتر که در راه اصلاح عقاید و دفاع از اسلام باشد و من در این راه کوچک‌ترین تردیدی ندارم.<sup>۲</sup>

۴. برای رسیدن به هدف باید زحمت کشید: نقل شده است که: «شهید

---

۱. علی باقی نصر آبادی و حمید نگارش، رمز موفقیت استاد مطهری .، تهران: نشر خرم امام عصر (عجل الله

تعالی فرجه الشریف)، ۲، ۱۳۷۸ش، ص ۸۷ و ۸۸

۲. رمز موفقیت استاد مطهری .، ص ۵۹ و ۶۰

قدوسی . می فرمود: پشت کار و کثرت مطالعه آقای مطهری . در مدرسه فیضیه همه ما را به اعجاب می آورد و تأکید می کرد که استاد مطهری . وقتی اصول فقه را خوانده بود مدعی بود که جزوه و اثری نیست که در این زمینه باشد و من آن را ندیده باشم و یا علم اصول اکنون چون موم در دستان من است و به هر شکل و صورتی که بخواهم می توانم تجزیه و تحلیلش بنمایم.» و حضرت آیه الله سبحانی (دامت برکاته) می فرمایند: از استاد مطهری . سؤال شد که شما چقدر مطالعه و تحقیق می کنید؟ استاد در پاسخ گفته بود: در حد مرگ.<sup>۱</sup>

نتایج اصل اول (هدف داشتن)

داشتن هدف صحیح و قابل دسترسی، دارای برکاتی است که به برخی از آنها اشاره می کنیم:

۱. رحمت و ثواب الهی: در روایتی که از امیر المؤمنین علیه السلام گذشت مشاهده کردیم که حضرت که فرمودند: «رَحِمَ اللَّهُ امْرَأً سَمِعَ حُكْمًا فَوَعَى وَ... رَمَى غَرَضًا وَ أَحْرَزَ عَوْضًا...»<sup>۲</sup> خداوند رحمت کند کسی را که تیر خود را به سوی یک هدفی نشانه برد نه این که بی هدف آن را پرتاب کند.» کنایه از این که در طول عمر، سعی کنیم هدف مند زندگی کنیم. بعد حضرت به نتیجه‌ی این کار اشاره می کنند که: انسان با هدف مندی در کارها، می تواند پاداش الهی را به دست آورد.

۱ . رمز موفقیت استاد مطهری .، ص ۸۷ و ۸۸.

۲. نهج البلاغه، خطبه ۷۶، ص ۱۰۳؛ بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۵۱، باب ۱۶؛ در جای دیگر چنین فرموده است: «طوبی لمن کابد هواه و کذب مناه و رمی غرضاً و أحرز عَوْضاً»؛ غرر الحکم، ص ۲۳۸، ح ۴۸۰۳.



۲. رفع دغدغه‌های ناشی از بی‌هدفی: زندگی انسان بی‌هدف، سراسر دغدغه و نگرانی است. نگرانی از این که چه کنم؟ و یا هر کاری را برای چه باید انجام دهم؟ و آیا فلان کار در این مقطع، راه گشاست و یا فقط باعث هدر رفتن توان و عمر من خواهد شد؟ و ده‌ها نمونه از این دغدغه‌ها که هر یک می‌تواند عرصه زندگی را بر انسان تنگ کند.

۳. سرعت عمل در برنامه‌ریزی: اگر انسان هدفی را برای خود تعریف کند، بهتر می‌تواند برای رسیدن به آن هدف برنامه‌ریزی کند و گام به گام خود را به آن هدف نزدیک کند. در نقطه مقابل نیز روشن است که بدون داشتن هدف صحیح و قابل دست‌رسی، انسان نمی‌تواند برای امور خود برنامه‌ریزی کند. بنابراین هدف‌مند بودن در زندگی، رکن اساسی برنامه‌ریزی در کارهاست.

۴. استفاده بهینه از همه ظرفیت‌ها: انسان فقط با داشتن هدف است که به سمت استفاده درست از همه ظرفیت‌هایی که در اختیار دارد، حرکت می‌کند و با نظم و برنامه‌ریزی، خود را به هدف مورد نظرش نزدیک می‌کند. در این راستا انسان هدف‌مند، مانند یک استاد قلم زنی است که برای هر بار کوبیدن چکش بر روی قلم، هدفی را دنبال می‌کند تا در پایان کار به هدف نهایی خود از طریقی که برای قلم زنی داشته، برسد. ولی انسان بی‌هدف، مانند یک فرد ناوارد در کار قلم زنی می‌ماند که بی‌مهابا و بی‌حساب با چکش بر روی قلم خود می‌کوبد و در پایان هم، کار او قابلیت استفاده را نخواهد داشت.

۵. ارتقاء سطح کمی و کیفی کارها: اگر در زندگی هدف داشته باشیم، به تبع آن برای هر کاری برنامه‌ای را تنظیم می‌کنیم و با مرور زمان به خوبی

درمی‌یابیم که چه خوب و سریع می‌توانیم به هر کاری رسیدگی کنیم. به همین دلیل کارهای ما، هم از جهت کمی به نحو مطلوبی پیش می‌رود و هم از جهت کیفی رشد مناسبی پیدا می‌کند.

### اصل دوم: جامعیت برنامه

نقصی که دامن‌گیر غالب برنامه‌ریزی‌های ماست، عدم جامعیت آن‌هاست، به این معنا که تمامی نیازهای ما را برآورده نمی‌کنند. توجه به انواع نیازهای فردی و جمعی، از لوازم برنامه‌های صحیح و معقول است. امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرماید: «لِلْمُؤْمِنِ ثَلَاثُ سَاعَاتٍ فَسَاعَةٌ يُنَاجِي فِيهَا رَبَّهُ وَ سَاعَةٌ يَرُمُّ مَعَاشَهُ وَ سَاعَةٌ يُخَلِّي بَيْنَ نَفْسِهِ وَ بَيْنَ لَذَّتِهَا فِيمَا يَحِلُّ وَ يَجْمَلُ وَ لَيْسَ لِلْعَاقِلِ أَنْ يَكُونَ شَاخِصاً إِلَّا فِي ثَلَاثٍ مَرْمَةٍ لِمَعَاشٍ أَوْ خُطُوءَةٍ فِي مَعَادٍ أَوْ لَذَّةٍ فِي غَيْرِ مُحَرَّمٍ؛<sup>۱</sup> انسان مؤمن ساعات زندگی را به سه بخش تقسیم می‌کند؛ بخشی را صرف مناجات با پروردگارش می‌نماید، بخشی را در طریق تأمین و اصلاح معاش زندگی به کار می‌گیرد و بخشی را نیز برای استراحت و بهره‌گیری از لذت‌های حلال و دل‌پسند انتخاب می‌نماید و برای انسان خردمند صحیح نیست که حرکتش جز در یکی از این سه مورد باشد؛ یا در راه تأمین معاش، یا عبادت و امور آخرت و یا در لذت و آسایش غیر حرام.»

با دقت در این روایت، معلوم می‌شود که حضرت، برنامه‌ای را قبول دارند که جامع نیازهای فرد باشد. البته جامعیت برنامه نیز مانند اصل هدف‌مندی، از جمله اصولی است که رسیدن به آن نیاز به مشورت دارد.

---

۱. نهج البلاغه، ۵۴۵، حکمت ۳۹۰.

### راه کار طراحی یک برنامه جامع

همان گونه که گذشت، منظور از جامعیت برنامه این است که برنامه همه نیازها و خواسته‌های انسان را در بر بگیرد. یک برنامه خوب نباید تک بُعدی باشد و فقط نیازهای جسمی و یا مادی را در بر بگیرد. بلکه باید به همه ابعاد وجود انسان توجه داشته و همه نیازهای او را با توجه به توان و امکاناتش برآورده سازد. پیشنهاد می‌شود که برای طراحی یک برنامه جامع و همه جانبه، ابتدا فهرستی از نیازها و خواسته‌های خود و جامعه را با مشورت یک کارشناس دل‌سوز تهیه کنیم، سپس برنامه‌ای را بر اساس آن نیازها برای خود طراحی نماییم. بنابراین مطالعه و مشورت با کارشناسان دل‌سوز، از جمله اساسی‌ترین راه‌کارها برای دستیابی به یک برنامه جامع است.

### فهرستی از نیازهای یک جوان

در این قسمت به منظور کمک به خوانندگان محترم در طراحی یک برنامه جامع، فهرستی از خواسته‌ها و نیازهای فردی و اجتماعی انسان را ارائه می‌دهیم. در این فهرست، نیازها به دو بخش فردی و اجتماعی تقسیم گردیده است و در بخش نیازهای فردی، به سه شاخص اصلی یعنی نیازهای جسمی، نیازهای روحی روانی و نیازهای فکری و عقلانی اشاره شده است. در بخش نیازهای اجتماعی به سه شاخص اصلی، یعنی نیازهای خانوادگی، نیازهای مربوط به جامعه و نیازهای حکومت اسلامی پرداخته شده است.

خواسته‌ها و نیازهای فردی

خواسته‌ها و نیازهای فردی ما به سه بخش قابل تقسیم است: نیازهای جسمی، خواسته‌ها و نیازهای روحی و روانی، و بالاخره نیازهای عقلی و اندیشه‌ای، که به تفصیل پیرامون هر یک سخن خواهیم گفت.

الف) نیازهای جسمی

انسان هم دارای جسم است و هم دارای روح. دین اسلام نیز برنامه‌های متنوعی برای هر دو بعد وجودی انسان در نظر گرفته است. تمامی پزشکان، متخصصان و روان‌شناسان، معتقدند که سلامتی جسم، بی‌ارتباط با سلامتی روح نیست؛ زیرا هر یک از جسم و روح در انسان، روی دیگری تأثیر می‌گذارد. بنابراین در کنار توجه به نیازهای روحی، توجه به خواسته‌های جسمانی نیز بسیار ضرورت دارد. یک فرد باید به این دسته از نیازهای خود توجه کند و در تمام برنامه‌ها این دسته از خواسته‌های طبیعی خود را مورد عنایت قرار دهد. در غیر این صورت ضررهای جبران ناپذیری در انتظار او خواهد بود. توجه به تغذیه سالم، همچنین توجه به تفریح سالم از قبیل؛ ورزش مناسب، دیدار با دوستان، گردش، برگذاری و یا شرکت در مهمانی‌ها، استفاده از برنامه‌های تفریحی و مناسب صدا و سیما و... به مقدار لازم برای یک جوان، مفید و حتی ضروری است. گرچه بعضی از این برنامه‌ها مفرح روح و روان انسان هستند، ولی بر روی جسم نیز اثر دارند. البته ناگفته نماند که تفریحات فیزیکی که دارای تحرک هستند، مخصوصاً برای اهل علم، از اهمیت بیشتری برخوردارند.

امروزه کم نیستند روان‌شناسانی که بر نقش تفریح سالم در زندگی برای همه قشرهای مردم و به خصوص برای اهل علم تأکید دارند ولی با اندک تأملی خواهیم

دید که اهل بیت ۷ به عنوان برترین روان‌شناسان عالم، بهترین عبارات را در این باره دارند. نمونه‌ای از این عبارات را هم اکنون بیان می‌کنیم:

در روایتی از امام کاظم علیه السلام آمده است که: «اجْتَهِدُوا فِي أَنْ يَكُونَ زَمَانُكُمْ أَرْبَعَ سَاعَاتٍ سَاعَةً لِمُنَاجَاةِ اللَّهِ وَ سَاعَةً لِأَمْرِ الْمَعَاشِ وَ سَاعَةً لِمُعَاشَرَةِ الْإِخْوَانِ وَ الثَّقَاتِ الَّذِينَ يُعْرِفُونَكُمْ عُيُوبَكُمْ وَ يُخْلِصُونَ لَكُمْ فِي الْبَاطِنِ وَ سَاعَةً تَخْلُونَ فِيهَا لِلذَّاتِكُمْ فِي غَيْرِ مُحَرَّمٍ وَ بِهَذِهِ السَّاعَةِ تَقْدِرُونَ عَلَى الثَّلَاثَةِ سَاعَاتٍ؛<sup>۱</sup> تلاش کنید که زمان شما به چهار ساعت تقسیم شود؛ یک ساعت برای مناجات با خداوند و یک ساعت برای مسئله معیشت و یک ساعت هم برای معاشرت با برادران و افراد مورد اعتماد، همان‌هایی که عیوب شما را به شما معرفی می‌کنند و در باطن، خود را برای دوستی با شما مخلص می‌کنند و بالاخره ساعتی را هم خالی کنید برای لذت‌های غیر حرام خود و بدانید که به کمک این ساعت است که شما بر انجام وظایف خود در آن ساعات سه گانه دیگر قدرت پیدا می‌کنید.»

در این روایت به روشنی می‌بینیم که حضرت چه قدر زیبا، نقش پُراهمیت لذت‌های حلال و تفریح سالم را در تمام امور زندگی بیان فرموده اند. با این اوصاف، بسیار به جا و ضروری است که در برنامه‌های شبانه روزی خود حتماً به این نیازهای طبیعی خود نیز توجه کنیم و در کنار کارها و برنامه‌های دیگر، وقتی را به ورزش و تفریح‌های سالمی که از آن‌ها یاد کردیم، اختصاص دهیم تا بتوانیم با آمادگی و نشاط بیشتری به سایر برنامه‌های خود بپردازیم.

در روایت دیگری از ابوذر غفاری. می‌خوانیم که رسول خدا صلی الله علیه و آله در ادامه تقسیم ساعات روزانه فرمودند: «... وَ سَاعَةٌ يَخْلُو فِيهَا بِحِطِّ نَفْسِهِ مِنَ الْحَلَالِ فَإِنَّ هَذِهِ

---

۱. بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۳۲۱، باب ۲۵ مواضع موسی بن جعفر علیه السلام، و حکمه، ح ۳.

السَّاعَةَ عَوْنٌ لِّتِلْكَ السَّاعَاتِ وَاسْتِجْمَامٌ لِلْقُلُوبِ وَتَوَزِيعٌ لِّهَا؛<sup>۱</sup> ... و یک ساعتی را هم خالی بگذارد برای حظ و بهره نفسانی خود از حلال، چرا که این ساعت کمکی برای سایر ساعات است و سبب راحتی و فراغت دل‌هاست.» امام صادق علیه السلام نیز می‌فرماید: «فَإِنَّهَا عَوْنٌ عَلَى تِلْكَ السَّاعَتَيْنِ؛<sup>۲</sup> به درستی که این بخش از ساعات [که برای لذات حلال قرار داده شده]، کمکی هستند بر انجام آن دو بخش دیگر.» در روایتی نیز مولی امیر المؤمنین علیه السلام می‌فرماید: «إِنَّ لَيْلَكَ وَنَهَارَكَ لَا يَسْتَوْعِبَانِ لِجَمِيعِ حَاجَاتِكَ فَاقْسِمْهَا بَيْنَ عَمَلِكَ وَرَاحَتِكَ؛<sup>۳</sup> روز و شب تو گنجایش تمام نیازهای تو را ندارد، پس آن‌ها را میان کار و استراحت تقسیم کن.»

#### کتاب پیشنهادی

مخاطبین عزیز به منظور مطالعه بیشتر در خصوص لزوم توجه به نیازهای جسمی، می‌توانند به این کتاب‌ها مراجعه نمایند:

۱. خانواده پویا، جلد‌های ۲، ۴ و ۵؛ بخش‌های نشاط در خانه، تفریح سالم و

تغذیه؛ نشر مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی ..

۲. آیین بهزیستی اسلام، نوشته احمد صبور اردوبادی، دفتر نشر فرهنگ

اسلامی.

۳. کتاب‌هایی که متخصصین در مورد تغذیه سالم نوشته‌اند.

۱. بحار الانوار، ج ۱۲، باب ۳، ص ۷۱.

۲. الکافی، ج ۵، باب إصلاح المال و تقدیر المعیشه، ص ۸۷، ح ۱.

۳. غرر الحکم، متفرقات اجتماعی، ص ۴۸۰، ح ۱۱۰۳۵.

ب) نیازهای روحی و روانی

در خصوص برآورده کردن این دسته از نیازها باید چند مسئله مورد توجه قرار گیرد:

۱. ارتباط با خدا و اهل بیت ۷: یکی از مهم‌ترین نیازهای روحی و روانی انسان به طور فطری توجه به خداوند و نیز اولیای خاص اوست. چرا که به فرموده‌ی قرآن؛ یاد خداوند آرامش ویژه‌ای را در دل انسان ایجاد می‌کند: ﴿أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾<sup>۱</sup> و از طرفی راه رسیدن به خداوند متعال در توجه و پیروی کردن از اهل بیت ۷ نهفته شده است، همان‌گونه که در زیارت‌نامه ایشان می‌خوانیم: «مَنْ أَرَادَ اللَّهُ بَدَأَ بِكُمْ»<sup>۲</sup> هر کس اراده کرده است خدا را، باید از شما شروع کند [تا به خدای متعال برسد].» در واقع یکی از دغدغه‌های اهل بیت ۷ مسئله بندگی خدای تعالی بوده است. امام سجّاد علیه السلام در ضمن یکی از مناجات‌های خود به خداوند عرضه می‌دارد: «وَعَمْرِنِي مَا كَانَ عُمْرِي بِذُلَّةٍ فِي طَاعَتِكَ، فَإِذَا كَانَ عُمْرِي مَرْتَعًا لِلشَّيْطَانِ فَأَقْبِضْنِي إِلَيْكَ قَبْلَ أَنْ يَسْبِقَ مَقْتُكَ إِلَيَّ، أَوْ يَسْتَحْكِمَ غَضَبَكَ عَلَيَّ»<sup>۳</sup> خدایا تا هنگامی که عمرم در راه اطاعت فرمان تو به کار رود، به من عمر بده و هر گاه عمرم چراگاه شیطان گردید مرا بمیران قبل از این که خشم تو به سوی من سبقت بگیرد، یا غضب تو بر من استحکام پیدا کند.» همچنین در شرح حال حضرت امام . داریم که ایشان اجازه نمی‌دادند که وقتشان تلف شود. در واقع تمام لحظات زندگی ایشان، ارتباط با خدا بود، همه این‌ها

۱. سوره مبارکه رعد، آیه شریفه ۲۸.

۲. الکافی، ج ۴، ص ۵۷۵، باب زیارة قبر ابي عبد الله الحسين علیه السلام.

۳. امام سجّاد علیه السلام، الصحيفة السجّادية، قم: دفتر نشر الهادی، ۱۳۷۶ش، ص ۹۲، دعای ۲۰.

برای ما درس است. امام . با این گونه رفتار کردن در واقع می‌خواستند به ما بگویند که در هیچ لحظه‌ای نباید مبدأ را فراموش کرد.<sup>۱</sup>

از طرفی مطالعه و تأمل در قرآن و عمل به دستورات آن از جمله کارهایی است که در اقتدای به اهل بیت ۷ ما را یاری خواهد کرد. قرآن علاوه بر این که کتاب آسمانی ما مسلمانان است و مطالعه آن عاملی برای احساس بندگی است، به فرموده امام سجاد علیه السلام همراهی با آن، راه نجات از وحشت است. حضرت فرموده‌اند: «لَوْ مَاتَ مَنْ بَيْنَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ لَمَا اسْتَوْحِشْتُ بَعْدَ أَنْ يَكُونَ الْقُرْآنُ مَعِيَ»؛<sup>۲</sup> اگر همه کسانی که بین مشرق و مغرب عالم هستند، بمیرند (در اثر کفر و بی‌ایمانی دل ایشان بمیرد)، من از تنهایی نخواهم ترسید پس از این که قرآن با من باشد.» یعنی قرآن است که به خوبی می‌تواند مرا از وحشت هرگونه تنهایی نجات دهد.

همچنین شیعه بودن ما باعث شده تا در نهاد خود احساس خاصی نسبت به اهل بیت عصمت و طهارت ۷ و همه کسانی که با ایشان ارتباط دارند، پیدا کنیم. ما نمی‌توانیم نسبت به این حس بی‌تفاوت باشیم. بنابراین باید کارهایی از قبیل؛ شرکت در مجالس جشن و سرور و یا عزای اهل بیت ۷، مطالعه در رابطه با زندگی و ایده‌ها و برنامه‌های ایشان، هدایای مالی و معنوی به ایشان، دعا برای ایشان و نیز کمک و هم‌کاری با شیعیان ایشان را در برنامه‌های خود بگنجانیم تا آن که پاسخ درستی به این نیاز طبیعی

---

۱. واحد خاطرات وابسته به مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی علیه السلام، پرتوی از خورشید، مجموعه ۳۶۵  
خاطره از زندگی حضرت امام خمینی، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی علیه السلام، پاییز ۱۳۷۸ش،  
ص ۱۸۹، به نقل از مرضیه حدیده چی (دباغ).  
۲. الکافی، ج ۲، ص ۶۰۲، کتاب فضل القرآن، ح ۱۳.



خود داده باشیم.

اصول راه‌بردی این ارتباط

البته در ارتباط با خداوند و اولیای پاک او، توجه به نکاتی چند ضروری به نظر می‌رسد:

الف) انتخاب برترین راه برای این رابطه: رابطه با خداوند و معصومین ۷ گونه‌های مختلفی دارد. ولی بهترین نوع ارتباط که تأثیر بیشتر و بهتری بر روح و روان ما خواهد گذاشت، آن است که مخلصانه و همراه با اشک باشد. به عنوان مثال اشک ندامت از کرده‌های خود در پیشگاه خداوند، اشک ترس از عذاب‌های الهی که برای گناهکاران فراهم است، اشک امید و شوق به دیدار خداوند و رسیدن به بهشت رضوان او و اشک بر مصیبت‌های جانگداز اهل بیت ۷، همه این موارد در آرامش انسان نقش معجزه آسایی دارند و تا انسان مدتی آن‌ها را تجربه نکند، ممکن است این آثار پربرکت را باور نکند.

ب) پرهیز از افراط و تفریط: در ارتباط با خداوند و اهل بیت ۷ هیچ‌گونه افراط و تفریطی جایز نیست. البته افراط و تفریط در هیچ کاری پسندیده نیست و از جمله در این موارد، که گاهی باعث از دست رفتن برخی واجبات خواهد شد. بنابراین برای جلوگیری از افراط و تفریط در این برنامه‌ها بهتر است با یک استاد اخلاق، مشورت کنیم.

ج) توجه به اقبال و ادبار دل: می‌دانیم که دل انسان گاهی حالت اقبال دارد، به این معنا که پذیرای انجام اعمال عبادی است و گاهی حالت ادبار دارد، یعنی هیچ‌گونه آمادگی برای انجام عبادت را ندارد. بنابراین ما باید در

تمام امور مستحبّ، مسئله اقبال و ادبار دل را لحاظ کنیم، به این نحو که در صورت اقبالِ دل، خود را سیر نکنیم، یعنی به عنوان مثال اگر آمادگی انجام عبادتی را به مدت یک ساعت داریم، نیم ساعت و یا در نهایت چهل دقیقه به عبادت بپردازیم و نه بیشتر، تا آن که در روزهای بعد نیز چنین رغبتی در ما باقی بماند. و در صورت ادبارِ دل به حدّ اقلّ ممکن اکتفاء کنیم، یعنی به عنوان مثال برای تعقیبات نماز به یک صلوات و یا دعایی کوتاه بسنده کنیم تا خدای ناکرده به طور کلی از عبادت زده نشویم.

د) قرار دادن بهترین اوقات برای عبادت: انسان نباید زمان کسالت و بی‌حالی را برای عبادت و ارتباط با خدای تعالی قرار دهد. امیر المؤمنین علیه السلام می‌فرماید: «اجعل لنفسك فيما بينك وبين الله سبحانه أفضل المواقيت والأقسام؛<sup>۱</sup> برای خودت، برترین اوقات و بخش‌های زمان را در آن چه که بین تو و خدای سبحان است (عبادات و راز و نیازت) قرار ده.»

۲. توجه به احساسات و جنبه‌های عاطفی زندگی: از جمله سرمایه‌های مهم زندگی انسانی، وجود احساسات و عواطفی است که خداوند متعال در نهاد او قرار داده است. انسان باید در همه برنامه‌ها به خصوص برنامه‌های هفتگی به این نیاز فطری خود توجه کند و آن چه را که در برآورده کردن احساسات و عواطفش مؤثر است، در برنامه خود بگنجاند. بی‌اعتنایی به این بخش از نیازهای فطری و طبیعی نیز خساراتی را به بار خواهد آورد. هم‌اکنون به منظور استفاده مخاطبین گرامی، برخی از برنامه‌هایی را که در این راستا مورد نیاز است، ذکر می‌کنیم:

۱. غرر الحکم، الفصل العاشر فی عبادة الله، ص ۱۹۸، ج ۳، ۳۹۳.

الف) توجه عمیق به تمام امور معنوی، اعم از ارتباط با خداوند و اهل بیت ۷ از آن جهت که در وجود ما حس بندگی و تشییع وجود دارد، بسیار ضروری است.

ب) توجه به خانواده و عزیزان خویش به خصوص والدین را باید در ضمن برنامه‌های خود قرار دهیم. به راستی کدام آغوش می‌تواند مانند آغوش مادر، انسان را در ارضای عواطف خانوادگی یاری کند؟ هم‌نشینی با کدام هم‌صحبت می‌تواند جای هم‌نشینی با اهل و عیال، والدین و یا خواهر و برادر ما را پُر کند؟ و کدام فیلم و سریال می‌تواند ما را از صله رحم و دید و بازدیدهای فامیلی بی‌نیاز گرداند؟ بنابراین بسیار ضروری است که در برنامه‌های خود اموری همچون؛ در کنار خانواده بودن، دید و بازدید، و صله رحم را بگنجانیم و این حس درونی خود را بی‌پاسخ نگذاریم.

ج) داشتن یک یا چند دوست خوب از جمله نیازهای فطری انسان است. اساساً انسان موجودی است که شائیت و طبیعت انس گرفتن را داراست. ما نمی‌توانیم به این نیاز خود بی‌توجه باشیم. البته در انتخاب دوست و در همراهی با دوستان باید به نکاتی چند توجه داشته باشیم:

اولاً: دوست خوب، کسی است که عاقل، متدین، خانواده دوست، متخلق به اخلاق پسندیده و مهربان باشد. امام صادق علیه السلام در مورد ویژگی چنین دوستانی می‌فرماید: «إِنَّ فِي حِكْمَةِ آلِ دَاوُدَ... يَتَّبِعِي لِلْمُسْلِمِ الْعَاقِلِ أَنْ يَكُونَ لَهُ... سَاعَةٌ يَلَاقِي إِخْوَانَهُ الَّذِينَ يُفَاوِضُهُمْ وَ يُفَاوِضُونَهُ فِي أَمْرِ آخِرَتِهِ؛»<sup>۱</sup> به درستی که در حکمت آل داوود (علی نبینا و آله و علیه السلام) چنین آمده است که سزاوار است که برای مسلمان خردمند... ساعتی باشد برای

۱. الکافی، ج ۵، باب إصلاح المال و تقدیر المعیشه، ص ۸۷، ح ۱.

ملاقات برادرانی دینی که همدیگر را در امر آخرت تشویق می‌کنند و یاری می‌دهند.»

ثانیاً: در دوستی با افراد باید توجه داشته باشیم که حدود دوستی را مراعات کنیم، یعنی اسرار مهم زندگی خود را به او نگوییم، شوخی‌های بی‌جا نکنیم، خیرخواه دوستانمان باشیم، توقعات بی‌مورد نداشته باشیم و به فرموده امام صادق علیه السلام: «أَيُّسِرُ حَقٌّ مِنْهَا أَنْ تُحِبَّ لَهُ مَا تُحِبُّ لِنَفْسِكَ وَ تَكْرَهُ لَهُ مَا تَكْرَهُ لِنَفْسِكَ»<sup>۱</sup> آسان‌ترین حق از حقوق برادر مؤمن این است که آن‌چه را برای خود دوست می‌داری، برای او هم دوست بداری و آن‌چه را برای خود نمی‌پسندی، برای او هم نپسندی.»

#### پیشنهادها

\* در مورد ارتباط با خدا و اهل بیت ۷، بهتر است با یک استاد اخلاق مجرب مشورت شود.

\* در مورد مسئله عواطف و احساسات بشری، کتاب خانواده پویا، جلد‌های ۴، ۵ و ۶ و نیز کتاب نظام خانواده در اسلام، نوشته استاد شیخ حسین انصاریان رحمته الله علیه و کتاب‌هایی که متخصصین فن در مورد آداب معاشرت و آداب دوستی نوشته‌اند، مفید است.

۳. توجه به موجبات نشاط در زندگی: توجه به موجبات آرامش و راحتی در زندگی از امور اجتناب ناپذیر زندگی است. به طوری که حضرت امیر علیه السلام می‌فرماید: «إِنَّ لِيَلِكَ وَ نَهَارَكَ لَا يَسْتَوْعِبَانِ لِجَمِيعِ حَاجَاتِكَ فَاقْسِمْهَا

۱. الکافی، ج ۲، ص ۱۶۹، باب حق المؤمن علی أخیه و أداء حقه، ح ۲.

بَيْنَ عَمَلِكَ وَ رَاحَتِكَ؛ روز و شبِ تو گنجایش تمام نیازهای تو را ندارد، پس آن‌ها را میان کار و استراحت تقسیم کن.» عوامل گوناگونی می‌توانند باعث نشاط روحی و روانی در زندگی شوند که برای جامع بودن برنامه‌های شبانه‌روز، باید به این عوامل توجه کنیم. برخی از موجبات نشاط عبارتند از: تفریح سالم، خوراک و پوشاک مناسب، مکان مناسب برای زندگی یا برای انجام برنامه‌ها، داشتن هم‌نشین خوب، داشتن هم‌بحث خوب، ارتباط با یک استاد خوب، این موارد همه در ایجاد و استمرار نشاط ما مؤثرند. برخی از این امور را بیشتر توضیح می‌دهیم:

توجه به خوراک و پوشاک و مکان مناسب  
باید توجه داشت که این امور فقط از جهت جسمی حائز اهمیت نیستند، بلکه تأثیر این امور بر روح و روان ما، به مراتب از تأثیر جسمی آن‌ها بیشتر و مهم‌تر است.

توجه به برنامه خواب  
پیشرفت‌های تازه پژوهشی در مورد خواب، نشان می‌دهد که بعضی از بیماری‌های روانی با تغییرات مشخص فیزیولوژی خواب همراه است. بنابراین بی‌نظمی در چرخه خواب مشکلاتی را در پی خواهد داشت که برخی از آن‌ها عبارتند از: بی‌خوابی، پرخوابی، انقطاع مکرر خواب، خواب آلودگی مفرط و...

## بهداشت خواب

برای این که از خواب بیشترین لذت و آرامش دریافت گردد و با آن بتوان ترمیم انرژی نمود و در عین حال مبتلا به اختلالات خواب هم نشد، باید بهداشت خواب را مراعات نماییم. در مورد بهداشت خواب نکاتی حائز اهمیت است که برخی از آن ها را مورد توجه قرار می‌دهیم:

\* باید سعی کنیم تا از خواب اول و سرشب بهره‌مند گردیم. اگر بتوانیم شب ها زودتر بخوابیم، بی‌تردید صبح ها زودتر و راحت تر از خواب بلند خواهیم شد و به امور روزانه نیز بهتر خواهیم پرداخت.

\* نباید چرخه خواب را بر هم بزنیم.

\* می‌بایست قبل از خواب، از زیاده خوری و یا تناول غذاهای سنگین خود داری کنیم.

\* مناسب است که از خواب قیلوله<sup>۱</sup> که در روایات اهل بیت ۷ مورد توجه قرار گرفته است، بهره‌مند شویم. این قسم خواب نقش مؤثری در انجام بهتر کارهای نیمه دوّم روز خواهد داشت.

\* باید سعی کنیم که محیط خواب ما از هر گونه سر و صدا، نور و هر گونه آلودگی دیگری عاری باشد.

\* پسندیده است که قبل از خواب با طهارت و وضو باشیم و با یاد و نام خداوند متعال به بستر برویم.

\* نکته بسیار مؤثر در بهداشت خواب این است که چند دقیقه قبل از خواب آیاتی از قرآن کریم را تلاوت کنیم. البته تلاوت آیه الكرسي، سوره

---

۱. خواب قیلوله عبارت است از خواب پیش از ظهر و یا بعد از ظهر که خواب پیش از ظهر به مراتب بهتر از عصر است.

فلق و سوره ناس، مناسب‌تر است. خواندن دعاهاى وارد شده از اهل بیت ۷ نیز بسیار مناسب است.

\* بهتر است که قبل از خواب، به دستشویی برویم.  
\* عامل مؤثر دیگر در بهداشت خواب این است که از روش آرام‌سازی مانند انبساط عضلانی تدریجی و مراقبه استفاده کنیم.<sup>۱</sup>

### درمان پر خوابی

پر خوابی نیز مانند بی‌خوابی یکی از اختلالات خواب است که برای حل این مشکل مناسب است که به روان‌شناس و روان‌پزشک مراجعه کنیم. البته توجه به برخی از عوامل پر خوابی مانند افسردگی، نامنظم بودن چرخه خواب، رژیم غذای نامناسب، مشکلات جسمانی و بد مصرف کردن داروهای مؤثر بر روان، و کنترل آن‌ها، در درمان پر خوابی مؤثر است. راه کارهای مؤثری در کنترل پر خوابی وجود دارد که برخی از آن‌ها به این شرح هستند:

پر خوری در شب، مصرف غذاهاى سرد برای طبع‌های سرد و مصرف غذاهاى گرم برای طبع‌های گرم موجب تشدید خواب‌آلودگی می‌شوند، بنابراین باید به این مسئله توجه کنیم. غذا را باید سر شب تناول نماییم. در صورت امکان باید از خواب قیلوله (قبل از ظهر) یا خواب بعد از ظهر بهره‌مند شویم. لازم است که فعالیت‌های بدنی خود را در طول روز تعدیل نماییم و با برنامه‌ریزی دقیق کوشش کنیم که به تدریج از میزان خواب خود بکاهیم. برای این کار مناسب است که جدولی تنظیم کنیم و در طول

۱. مواردی را از ماهنامه فرهنگی اجتماعی پرسمان، شماره ۷۲ استفاده کرده ایم.

یک ماه به میزان یک ساعت از خواب خود کم کنیم. یعنی هر پنج روز ده دقیقه (پنج دقیقه از ابتدا و پنج دقیقه از انتها) از زمان خواب خود بکاهیم و در پنج روز بعد این مقدار را دو برابر نماییم. تا آن که در مدت ۳۰ روز، ۶۰ دقیقه از میزان خواب ما کاسته شود. توجه به این نکته لازم است که نباید از خواب مورد نیاز بدن بکاهیم. نکته دیگر در کنترل پر خوابی این است که باید برای زمان پس از نماز صبح خود یک برنامه مفید و الزام آور تنظیم نماییم. در نهایت از آن جایی که گاه ممکن است که پر خوابی ناشی از یک مشکل روحی باشد، برای مقابله با این وضعیت روحی علاوه بر رعایت نکات یاد شده، باید به روان پزشک یا روان شناس مراجعه نماییم.<sup>۱</sup>

به هر حال، یکی از امور بسیار مهم در حفظ نشاط انسان مسئله خواب و استراحت است. بی اعتنایی به این مسئله و عدم تنظیم آن نه تنها می تواند نشاط را از انسان سلب کند بلکه تمام برنامه های او را تحت تأثیر خود قرار داده و با شکست مواجه خواهد کرد. مسئله خواب و تنظیم آن از اموری است که قطعاً نیاز به مشورت با پزشک و کارشناس دارد.

#### ج) نیازهای فکری و عقلانی

برای پاسخ دهی به نیازهای مختلف جامعه، نیاز به مطالعات گسترده در زمینه هایی را داریم که جامعه به آن محتاج است. بنابراین لازم است در برنامه های خود به بنیادهای فکری و زیربناهای اندیشه ای توجه کنیم و اندیشه خود را از نظر مسایل عقیدتی، سیاسی، اجتماعی، اخلاقی، تفسیری و ... با مطالعه کتب مناسب و شرکت در برنامه های آموزنده، تقویت نماییم. البته باز هم برای تشخیص درست

۱. ماه نامه فرهنگی اجتماعی پرسمان، شماره ۷۲، دی ماه ۱۳۸۷، ص ۳۵. با کمی تغییرات.



نیاز جامعه و توان خود، باید مشورت کنیم و هر سال برنامه‌ای مناسب برای برآورده کردن این بخش از نیاز علمی خود و جامعه طراحی کرده و به آن عمل نماییم. یافتن سیر مطالعاتی صحیح در هر یک از این حوزه‌های معرفتی، نیازمند مشورت با اساتید مجرب است.

توصیه‌هایی در مورد مطالعات جنبی

در مورد مطالعات جنبی، توجه به برخی توصیه‌ها ضروری است که هم‌اکنون به آن‌ها اشاره می‌کنیم:

#### ۱. پرهیز از پراکنده‌خوانی

برخی هر کتابی که دم دستشان قرار گرفت را بدون هدف و برنامه، تورق کرده و از هر بخشی، مقداری را مطالعه می‌کنند، آن‌هم بدون دقت و پی‌گیری. و برخی هم به دنبال جُک و فکاهی و مجلات و جدول و... می‌روند. این کار را پراکنده‌خوانی می‌گویند که البته مطلوب نیست مگر این‌که فرد در راستای انجام یک تحقیق، از هر کتاب، قدری استفاده کند. کسانی که به پراکنده‌خوانی عادت کرده‌اند، قرآن خواندنشان هم چنین است که هر روز از یک جا قدری قرائت می‌کنند و هرگز موفق به ختم قرآن نمی‌شوند. شهید مطهری . در مورد پراکنده‌خوانی می‌فرمایند: «آدم غیر رشید تصوّر می‌کند حافظه یک انبار است، انباری که باید دائماً آن‌را پُر کند... اما آدمی که رشید باشد در بهره‌برداری از حافظه خود دقت می‌کند... حاضر نیست هرچه شد در آن سرازیر کند... مفیدترها را انتخاب می‌کند، سپس آن‌ها را به حافظه خویش می‌سپارد آن چنان که امانتی را به امینی می‌سپارد؛ در خود سپردن، دقت می‌کند، یعنی واقعاً و به طور دقیق و روشن

آن را وارد ذهن می‌کند و سپس تحویل حافظه می‌دهد.»<sup>۱</sup> در جای دیگر می‌فرماید: «انسان رشید کتاب‌ها و مطالبی را که برای خود لازم می‌داند جمع می‌کند، آن‌ها را مکرراً مطالعه و دسته‌بندی و سپس خلاصه می‌کند. خلاصه را یادداشت کرده و به حافظه خود می‌سپارد؛ بعد به موضوع دیگر می‌پردازد... حتی الامکان تا از موضوعی فارغ نشده است و در حافظه به صورت روشن و منظم نسپرد، وارد موضوع دیگر نشود.»<sup>۲</sup>

## ۲. دوبار خواندن کتب مفید

از جمله توصیه‌های حضرت استاد شهید مطهری . این است که: «انسان کتاب را بار اول به قصد لذت می‌خواند. در این صورت نمی‌تواند در مورد مطالب کتاب، قضاوت کند. دور دوم می‌خواند (حتی قوی‌ترین حافظه‌ها نیازمند است که یک کتاب مفید را لا اقل دو بار پشت سر هم بخواند)، پس از آن مطالب را تجزیه و تحلیل و دسته‌بندی می‌کند و هر مطلبی را با توجه به این که از چه دسته مطالب است به حافظه می‌سپارد. بعد کوشش می‌کند که کتاب دیگری را در دستور مطالعه قرار دهد که در موضوع کتاب پیشین است.»<sup>۳</sup>

## ۳. مدیریت حافظه

طرح بحث مدیریت حافظه نیز از ابتکارات استاد مطهری . است. ایشان

---

۱ . مطهری، مرتضی، امدادهای غیبی در زندگی بشر، تهران: انتشارات صدرا، چ ۱۷، اسفند ۱۳۸۵، ص ۱۰۵.

۲ . امدادهای غیبی در زندگی بشر، ص ۱۰۶.

۳ . امدادهای غیبی در زندگی بشر، ص ۱۰۵ و ۱۰۶.

در این زمینه می‌فرماید: «اشتباه است اگر انسان یک کتاب را مانند یک سرگرمی مطالعه کند و قبل از آن که مطالب کتاب درست جذب ذهن شده باشد و ذهن فرصت تجزیه و تحلیل پیدا کرده باشد، به کتاب دیگر و موضوع دیگر بپردازد؛ امروز کتب تاریخی، فردا روان‌شناسی و پس فردا مثلاً کتب مذهبی مطالعه کند؛ همه مخلوط می‌شوند و حکم انباری بی‌نظم را پیدا می‌کند. انسان رشید کتاب‌ها و مطالبی را که برای خود لازم می‌داند جمع می‌کند، آن‌ها را مکرراً مطالعه و دسته‌بندی و سپس خلاصه می‌کند. خلاصه را یادداشت و به حافظه خود می‌سپارد؛ بعد به موضوع دیگر می‌پردازد. چنین کسی اگر حافظه‌اش ضعیف هم باشد از آن حدّاکثر استفاده را می‌کند و مثل کسی می‌شود که کتاب خانه منظمی با قفسه‌های مرتّب دارد، کتاب خانه‌ای که هر قفسه‌اش به کتاب‌های معینی در رشته خاصّ مربوط می‌شود، به طوری که هر کتابی را بخواهد فوراً دست می‌گذارد روی آن و آن‌را می‌یابد؛ اما اگر غیر از این باشد، همانند آدمی است که کتاب خانه‌ای با هزارها کتاب داشته باشد، اما کتاب‌ها را روی یکدیگر ریخته است؛ هر وقت کتابی را بخواهد دو ساعت باید دنبالش بگردد تا پیدا کند.»<sup>۱</sup>

#### ۴. تنوّع در مطالعات

بدیهی است که تنوّع در مطالعات، بسیار مطلوب است و صد البته که این مقوله با پراکنده خوانی فرق اساسی دارد و در عین حال منافاتی با مدیریت حافظه نیز ندارد. لازم نیست انسان مطالعات خود را متمرکز کند روی یک

---

۱. امدادهای غیبی در زندگی بشر، ص ۱۰۶.

موضوع و مثلاً روزی دو سه ساعت پیرامون آن مطالعه کند. چرا که این کار گاهی دل‌زدگی می‌آورد. بلکه شخص می‌تواند دو یا سه موضوعِ متنوع را بر حسب نیاز و علاقه خود، انتخاب کند و مطالعه هر یک را در بخشی از روز قرار دهد و یا به عنوان مثال در ایام جشن و یا عزای معصومین ۷ پیرامون آن معصوم (علیه السلام) مطالعه کند، با این کار بعد از دو سه سال خواهد دید که مطالعات خوب و نسبتاً کاملی در این باره انجام داده است.

از جمله برکات تنوع در مطالعه این است که اولاً: اگر شخص خوب و با دقت مطالعه کند، آرام آرام از نظر علمی شخصیتی جامع می‌شود. ثانیاً: اگر در ضمن مطالعه، یادداشتهایی هم داشته باشد که بسیار لازم است، به مرور زمان، تلاش او نتیجه می‌دهد و مقالات و کتاب‌هایی از خود به یادگار خواهد گذاشت.

#### کتب پیشنهادی

برای تقویت بنیادهای فکری و عقیدتی خود می‌توانیم از کتب ذیل بهره‌مند شویم، البته عرض کردیم که سیر مطالعاتی لازم است و باید توسط یک استاد مجرب طراحی شود:

- ۱- آثار حضرت امام (علیه السلام).
- ۲- آثار استاد شهید مطهری (علیه السلام).
- ۳- آثار حضرت آیه الله مصباح یزدی (علیه السلام).
- ۴- آثار حضرت آیه الله جوادی آملی (علیه السلام).
- ۵- سایر کتبی که با مشورت کارشناسان دل‌سوز، مورد نیاز فعلی ما و جامعه، تشخیص داده شوند.

### خواسته‌ها و نیازهای جمعی

منظور از نیازهای جمعی؛ آن دسته از وظایف ماست که باید در ارتباط با دیگران مراعات شوند که برآورده کردن آن‌ها نیز به طور طبیعی، یکی از نیازهای ما محسوب می‌شود. در این قسمت از بحث، نیازهای جمعی را به سه بخش تقسیم می‌کنیم:

#### الف: نیازهای مربوط به اطرافیان

از آن جا که انسان موجودی اجتماعی است و به برقراری ارتباط با اطرافیان خود محتاج است و از سویی در ارتباط با اطرافیان خود، تکالیفی برای او معین شده، نتیجه می‌گیریم که یکی از نیازهای ضروری انسان توجه به خواسته‌ها و نیازهای اطرافیان اوست. بنابراین یکی از مسایل بسیار مهم در برنامه‌ریزی، توجه به نیازهای فردی اطرافیان مانند: محارم، ارحام، اساتید، شاگردان، دوستان و همسایگان است.

در این زمینه پیشنهاد می‌شود به این امور اهمیت بدهیم:

۱. مراعات آداب معاشرت: برای ما لازم است که این آداب را به خوبی بیاموزیم و به بهترین نحو به کار بندیم، تا آن که در معاشرت با اطرافیان خود دچار مشکل نشویم؛ چرا که مشکلات ناشی از این مسئله می‌تواند تمام برنامه‌های ما را حدّ اقل برای مدّتی مختل کند.
۲. در نظر گرفتن توان و میل اطرافیان در برنامه‌های خود: گاهی برنامه‌ای را در دستور کار خود قرار می‌دهیم که برای اطرافیان زحمت و افری را در بر دارد و یا از توان ایشان خارج است، در این صورت عاقلانه است که آن برنامه را از دستور کار خود خارج کنیم. به عنوان مثال برای مهمانی دادن،

مسافرت رفتن و مانند آن لازم است که انسان مجرد، توان و میل والدین را و انسان متأهل، توان و میل همسر و فرزندان خود را لحاظ کند.

۳. آمادگی علمی و روحی برای ایجاد ارتباط: به عنوان مثال اگر قصد صله رحم داریم، باید زمانی این برنامه را در دستور کار خود قرار دهیم که آمادگی کاملی برای این کار داشته باشیم و یا اگر می‌خواهیم به کلاس درس برویم باید با آمادگی لازم برویم تا حق استاد و یا شاگردان ضایع نشود. نمونه دیگر این نوع آمادگی آماده کردن مطالبی ارزشمند برای ایجاد ارتباط کلامی در مهمانی‌ها و... است که این آمادگی هم برای برقراری ارتباط صحیح مفید است و هم برای تأثیرگذاری مثبت و نیز تأثیر نپذیرفتن از خصلت‌های نادرست و حرف‌های غلط اطرافیان، مهم است.

۴. تشخیص نیازهای اطرافیان: از آن جا که بی‌توجهی به اطرافیان، ضررهای جبران‌ناپذیری دارد، یکی از وظایف جدی ما در ارتباط با اطرافیان این است که بدانیم چه نیازها و یا خواسته‌هایی دارند. این آگاهی به ما کمک می‌کند تا بهتر بتوانیم برای شبانه‌روز خود برنامه‌ریزی کنیم. برای نمونه عرض می‌کنیم: آیا خانواده انسان نیاز به تفریح سالم و گردش ندارند؟ آیا وظیفه ما نیست که به این قبیل نیازهای ایشان توجه کنیم؟ پُر واضح است که هرگز نمی‌توانیم برنامه موفقی داشته باشیم مگر این که در آن برنامه، جایی برای تفریح خانواده در نظر گرفته باشیم. همین گونه است نیاز ایشان به غذای سالم و جنبه‌های عاطفی زندگی که می‌بایست در برنامه‌ریزی ما مورد توجه جدی قرار بگیرد.

## توصیه‌ها

\* لزوم مشورت: از آن‌جا که نوع قرابت و آشنایی ما با اطرافیان متفاوت است، بنابراین میزان توجه ما به نیاز آن‌ها، بسته به موارد، تفاوت دارد. به همین دلیل مناسب است که در این مقوله از مشورت با یک استاد مجرب و کاردان بهره‌مند شویم. به عنوان مثال گاهی سخن از نفقه مادر و یا نجات غریق است که لزوم و فوریت آن روشن است اما همه موارد به این وضوح نیستند و با مشورت است که می‌توان از اشتباه در امان ماند.

\* عدم توجه به توقعات بی‌جا: باید در خواسته‌ها و توقعات اطرافیان بسیار دقت کرد. زیرا برخی از توقعات آن‌ها واقعاً بی‌جاست، مانند توقع حضور در مجالسی که گناه آلود است.

\* توجه به تربیت دینی: باید مراقب باشیم که تحت تأثیر فضاهای حاکم بر خانواده‌ها، به تربیت غلط روی نیاوریم. بنابراین بهتر است از آموزه‌های دینی در معاشرت خود بهره ببریم. به عنوان مثال به این نمونه‌ها توجه کنیم که وقتی مردم در عید نوروز به فرزندان خود عیدی می‌دهند، ما در اعیاد متعلق به اهل بیت ۷ عیدی بدهیم. در ایام عزا با پوشیدن لباس مشکی و تشویق بچه‌ها به این کار درس تولی و تبری را به طور عملی به دیگران بیاموزیم. با شیوه‌های درست تربیتی برای دختر بچه‌هایی که لباس مناسب نمی‌پوشند، مسئله‌ی حجاب را آموزش دهیم. در لحظات حضور در خانه نزدیکان و آشنایان، از آسان‌ترین روش‌ها برای انتقال برخی معارف کلیدی به کودکان استفاده کنیم. در صورت امکان در مناسبت‌های مذهبی مراسم برپا کرده و از اطرافیان برای شرکت در این مراسم دعوت کنیم و با این کار بر بار علمی و معرفتی آن‌ها بیفزاییم.

ب: نیازهای مربوط به جامعه

باید توجه داشته باشیم که جامعه‌های که در آن زندگی می‌کنیم نیز دارای نیازهایی است و ما در قبال آن مسئول هستیم، بنابراین باید نیازهای جامعه را شناسایی کرده و خود را برای برآورده کردن آن‌ها آماده کنیم.

قبل از بیان نیازهای جامعه، توجه به این نکته لازم است که تلاش ما برای اصلاح خود از جهت علمی و معنوی، تنها راه خدمت به جامعه و ایجاد آمادگی برای برآورده سازی نیازهای جامعه است. حال، نیازهای مربوط به جامعه را از جهت مختلف مورد بررسی قرار می‌دهیم:

۱. از جهت عاطفی: هم دردی کردن با دردمندان جامعه و اقشار آسیب‌پذیر، همراهی و تعاون در امور مثبت، صحیح و مشروع، به کار بردن صبر، حلم و مهربانی در معاشرت با مردم، اجابت دعوت مردم برای شرکت در مجالسی که مشروع، لازم و مفید است، و امثال این امور، از جمله نیازهای عاطفی جامعه است که لازم است در ارتباط افراد با یکدیگر مورد توجه قرار گیرد. بنابراین ما نباید برنامه‌ای را در دستور کار خود قرار دهیم که در جهت خلاف این‌گونه از نیازهای اجتماعی باشد.

۲. از جهت فرهنگی - تربیتی: ما موظف به ایفای نقش در امور تربیتی جامعه هستیم. بنابراین باید دست‌کم برای برخی از موارد ذیل خود را آماده کنیم:

الف) دعوت عملی مردم به دین: ما مأموریم که با عمل خود مردم را به سمت دین سوق دهیم؛ این‌ابی‌یعفور نقل می‌کند که امام صادق علیه السلام فرمودند: «كُونُوا دُعَاةً لِلنَّاسِ بِغَيْرِ اَلْسِنَتِكُمْ لِيَرَوْا مِنْكُمْ اَلْوَرَعَ وَ اَلِاجْتِهَادَ وَ



الصَّلَاةَ وَالْخَيْرَ فَإِنَّ ذَلِكَ دَاعِيَةٌ<sup>۱</sup> با غیر زبانتان دعوت کننده مردم باشید. مردم باید از شما ورع و تلاش و نماز و خیر را ببینند، چرا که این خود دعوت کننده است.» بنابراین ما می‌توانیم با عمل به فرامین دینی، مردم را بیش از تبلیغ زبانی، به دین گرایش دهیم. یعنی باید با ساده‌زیستی، با برخورد‌های صبورانه و آکنده از حلم در مواجهه با مسایل و مشکلات، با معاشرت‌های سازنده و... تلاش کنیم که علاقه مردم را به دین و روحانیت افزایش دهیم.

ب) امر به معروف و نهی از منکر: وظیفه عموم مردم و مخصوصاً عالمان دین است که در جامعه بی‌تفاوت نباشند، بلکه دیگران را امر به معروف و نهی از منکر کنند. بنابراین در این راستا باید آمادگی لازم را به دست آوریم. که بخش عمده این آمادگی از جهت آگاهی به زمان و شناخت معروف‌ها و منکرهاست.

ج) تعلیم و تربیت: از امام رضا علیه السلام روایت شده است که حضرت فرمودند: «رَحِمَ اللَّهُ عَبْدًا أَحْيَا أَمْرَنَا قُلْتُ كَيْفَ يُحْيِي أَمْرَكُمْ قَالَ يَتَعَلَّمُ عُلُومَنَا وَيُعَلِّمُهَا النَّاسَ فَإِنَّ النَّاسَ لَوْ عَلِمُوا مَحَاسِنَ كَلَامِنَا لَاتَّبَعُونَا»<sup>۲</sup> یعنی خداوند رحمت کند بنده‌ای را که امر ما را احیا کند. از حضرت پرسیدند: چگونه امر شما را احیا کند؟ حضرت فرمودند: علوم ما را بیاموزد و آن‌ها را به مردم بیاموزاند، چرا که اگر مردم محاسن کلام ما را می‌دانستند از ما تبعیت می‌کردند. (د) تبلیغ هنرمندانه: ما به عنوان طلاب علوم دینی، موظف به تبلیغ دین،

۱. الکافی، ج ۲، ص ۷۸، باب الورع، ح ۱۴.

۲. حرّ عاملی، محمد بن حسن بن علی بن محمد بن حسین، (معروف به شیخ حرّ عاملی)، وسایل الشیعه، قم: مؤسسه آل‌البیت ۷، ۱۴۰۹ق، ج ۲۷، ص ۹۲، باب ۸، وجوب العمل بأحادیث النبی صلی الله علیه و آله.

آن هم از نوع هنرمندانه و به روز آن هستیم. البته امروزه تبلیغ دین در قالب‌های مختلفی انجام می‌گیرد مانند؛ نوشتن کتاب و مقاله، منبر رفتن، کلاس داری و... که نباید از شیوه‌های مدرن هم در این راستا غافل بود.

۳. از جهت سیاسی: لازم است در زمینه مسایل سیاسی و پاسخ‌دهی به نیازهای سیاسی جامعه خود، به نکات ذیل توجه شود:

الف) آگاهی به زمان: ما باید برای مصون ماندن از خطاها و اشتباهات زمان شناس باشیم. امام صادق علیه السلام: آگاهی به زمان را از وظائف انسان عاقل دانسته و فرموده اند: «فِي حِكْمِهِ آلِ دَاوُدَ عَلَى الْعَاقِلِ أَنْ يَكُونَ عَارِفًا بِزَمَانِهِ...»<sup>۱</sup> در حکمت آل داوود (علی نبینا و آله و علیه السلام) آمده است: بر عاقل است که عارف به زمان خود باشد. و نیز مولا امیر المؤمنین علیه السلام در مورد رابطه با معرفت و زمان شناسی می فرماید: «حَسَبُ الْمَرْءِ... وَ مِنْ عِرْفَانِهِ عِلْمُهُ بِزَمَانِهِ»<sup>۲</sup> برای انسان از نظر عرفان و معرفت همین کافی است که به زمانه خود آگاه باشد. آگاهی به زمان دارای برکاتی است که مهم‌ترین آن‌ها را می‌توان در بیان امام صادق علیه السلام به مفضل یافت. حضرت فرمودند: «الْعَالِمُ بِزَمَانِهِ لَا تَهْجُمُ عَلَيْهِ اللَّوَابِسُ»<sup>۳</sup> امور مشتبه بر [انسان] عالم به زمان خود، هجوم نمی‌آورند.

ب) اطلاع رسانی صحیح: زمان شناسی ما موجب می‌شود بتوانیم در مسایل مختلف، اطلاعات صحیحی در اختیار مردم قرار دهیم و به رسالت خود در این خصوص به خوبی عمل کنیم.

۱. الکافی، ج ۲، ص ۱۱۶، باب الصمت و حفظ اللسان، ص ۳، ح ۲۰.

۲. بحار الأنوار، ج ۷۵، ص ۸۰، باب ۱۶.

۳. الکافی، ج ۱، کتاب العقل و الجهل، ص ۲۶، ح ۳۹.

ج) ایجاد بینش سیاسی: درک صحیح از جریان‌ات حاکم بر جهان، شناخت درست حوادث روزگار، تلقی صحیح از سیاست اسلامی، و آشنایی دقیق با تاریخ اسلام، عاشورا و انقلاب اسلامی، همگی ما را در دستیابی به یک بینش سیاسی عمیق نسبت به زمانه خود یاری می‌دهد.

د) قدرت تحلیل حوادث اجتماعی و سیاسی: قدرت تحلیل به آسانی به دست نمی‌آید. برخی از پیش‌نیازهای این امر عبارتند از: برخورداری از تفکری سالم، اطلاع کافی از مبانی دینی، فراگیری مبانی علم سیاست، اطلاع کافی از همه جوانب حادثه مورد تحلیل، شناخت جریان‌ها و افکار حاکم بر حادثه مورد نظر و در نهایت بهره‌مندی از تقوا، انصاف و بی‌طرفی در تحلیل که همه این امور برای ارائه یک تحلیل صحیح لازم‌اند.

برای رسیدن به این توانایی‌ها پیشنهاد می‌شود: بیانات رهبر معظم انقلاب علیه السلام را دنبال کنیم، در روزهای عادی؛ خبرهای مهم یک روزنامه را که بیشتر مورد اعتماد است، مطالعه کنیم و دست‌کم یک برنامه کوتاه خبری از صدا و سیما را تماشا کنیم و در مناسبت‌های مهم ملی؛ پای تحلیل برترین تحلیل‌گران کشور بنشینیم و تلاش کنیم که خودمان نیز آرام آرام قضایا را به طور صحیح تحلیل نماییم.

توصیه‌ها

توجه به نکاتی چند در این‌جا لازم است:

- \* وارد شدن در عرصه‌های سیاسی، از یک‌سو به تقوای بالایی نیاز دارد و از سوی دیگر به معلومات صحیح و به روز، نیازمند است.
- \* باید از افراط در پرداختن به این مسایل پرهیز نماییم. نباید آن‌قدر برای مسایل

سیاسی وقت هزینه کنیم که درس و تقوای ما را تحت الشعاع خود قرار دهد.

\* از تفریط در توجّه به مسائل سیاسی نیز باید پرهیز کنیم. هر جوانی شایسته است به روز فکر کند و در هر شرایطی اقدام به موقع داشته باشد که این مسئله بی‌تردید نیازمند توجّه به مسایل سیاسی و اجتماعی روز جامعه است.

\* تلاش برای اصلاح جامعه: از مسلمات منطق دین ما این است که هر کس خود را اصلاح کرده باشد، در اصلاح دیگران موفق‌تر خواهد بود. بنابراین بهتر است به فکر اصلاح خود باشیم تا در وقت نیاز بتوانیم برای اصلاح امور جامعه کارآمد باشیم. همان‌طور که اصلاح فردی، دارای دو بخش علمی و عملی است، اصلاح جامعه نیز نیازمند این دو بخش است. ما باید خود را برای این امر خطیر آماده کنیم. یعنی از یک سو؛ به تهذیب نفس خود پردازیم تا در دام‌های غضب، شهوت، مقام‌خواهی، غرور و امثال آن گرفتار نیاییم و از سوی دیگر؛ خوب درس بخوانیم و مطالعات کافی و وافی در مورد نیازهای معرفتی جامعه داشته باشیم تا در مواقع مورد نیاز، پاسخ‌گوی نیازهای علمی جامعه باشیم.

ج: نیازهای حکومت اسلامی

در مورد این بخش از نیازها بهتر است به بیانات مقام معظم رهبری علیه‌السلام که فصل الخطاب مهمّی در این باب است، توجّه کنیم. ایشان در باره نیاز حکومت اسلامی چنین می‌فرمایند: «در طول تاریخ بعد از حکومت امیر المؤمنین و امام مجتبی (علیهما الصّلاة و السّلام)، دیگر حکومتی با این خصوصیات، متّکی بر احکام و مقرّرات دینی، تا امروز تشکیل نشده است...»<sup>۱</sup>

این نظام و حکومت الهی برای عمل، به امور ذیل نیازمند است:

۱. حوزه و روحانیت در آئینه رهنمودهای مقام معظم رهبری، ص ۳۰۳-۳۰۷.

۱. تبیین مقررات اسلامی: «اولاً به معارف و مقررات اسلامی احتیاج دارد.»<sup>۱</sup>
۲. تربیت نیرو برای اداره برخی امور: «ثانیاً در برخی از جاها به اشخاصی برای اداره بعضی از امور این نظام نیاز است که بایستی این... اشخاص را هم حوزه علمیه تربیت کند.»<sup>۲</sup>
۳. مقابله با شبهات: «حاجت سوّم به فعالیت‌های حوزه‌ی علمیه، نیاز روشن‌فکران و جوانان است. این‌ها قشری هستند که در مقابل شبهات قرار می‌گیرند... کسانی باید باشند تا این شبهه‌ها را برطرف کنند. تأمین این افراد به عهده حوزه‌های علمیه است.»<sup>۳</sup>
۴. راهنمایی جوامع نومسلمان: «حاجت چهارم، نیاز جوامع مسلمان و نومسلمان است... الآن در کشورهای غربی از جمله در آمریکا و کشورهای بزرگ اروپا، اسلام به سرعت در حال رشد است... چه کسی باید این‌ها را راهنمایی کند؟... چه کسی باید برای آن‌ها کتاب بفرستد؟... پاسخ همه این پرسش‌ها به حوزه‌های علمیه مرتبط است.»<sup>۴</sup>
۵. تربیت نیروهای کارآمد علمی: «اساتید باید یکی از اهتمام‌هایشان شاگردپروری باشد. ارزش استاد و اعتبار استاد در بیرون، به شاگردان اوست. در حوزه‌های علمیه‌ی ما هم همین‌طور است. آن استاد، آن فقیه یا اصولی یا حکیمی ارزش بیشتری در چشمها دارد که آثار وجودی او به شکل شاگردان و تلامذه‌ی برجسته‌ی او، خودش را نشان بدهد. شاگردپروری کنید. این

۱. حوزه و روحانیت در آئینه رهنمودهای مقام معظم رهبری، ص ۳۰۳-۳۰۷.

۲. حوزه و روحانیت در آئینه رهنمودهای مقام معظم رهبری، ص ۳۰۳-۳۰۷.

۳. حوزه و روحانیت در آئینه رهنمودهای مقام معظم رهبری، ص ۳۰۳-۳۰۷.

۴. حوزه و روحانیت در آئینه رهنمودهای مقام معظم رهبری، ص ۳۰۳-۳۰۷.

افرادی که می‌آیند در کلاسهای درس شما - چه در دوره‌های کارشناسی، چه در دوره‌های تحصیلات تکمیلی - می‌نشینند و شما با اینها به عنوان استاد مواجه می‌شوید، اینها را نباید به حساب یک مستمع یک سخنرانی، یک منبر به حساب آورد؛ نه، باید مثل مصنوعی که اینها را میخواهید با دست خودتان بسازید، با اینها برخورد کنید. البته استعدادها یکسان نیست، شوقها یکسان نیست، زمینه‌ها و فضاهای گوناگون یکسان نیست؛ اما این هدف برای اساتید، به نظر من یک هدف جدی باید باشد. نگاه کنید ببینید چقدر شاگرد پرورش دادید. شاگرد فقط آن کسی نیست که سر کلاس حاضر میشود؛ آنی است که به وسیله‌ی شما ساخته میشود و تحویل داده میشود به دنیای علم به عنوان یک نیروی کارآمد و علمی.»<sup>۱</sup>

آیا تأمین این همه نیاز، ممکن است؟  
این‌جا یک سؤال مطرح می‌شود و آن، این‌که: آیا انسان می‌تواند همه نیازهای فردی و اجتماعی یادشده را تأمین کند؟  
در پاسخ عرض می‌کنیم که: ممکن است نتوان به همه این وظایف رسیدگی کرد ولی به قول شاعر:  
«آب دریا را اگر نتوان کشید      هم به قدر تشنگی باید چشید»  
به همین دلیل در چند زمینه مختلف توصیه‌هایی داریم که در ذیل بیان می‌کنیم:

الف) از نظر اخلاقی: در این زمینه مناسب است که به دستورالعمل عمومی همه عرفای شیعه از صدر اسلام تا کنون عمل کنیم که فرموده‌اند:

---

۱. مقام معظم رهبری، ۱۳۸۶/۷/۹

«عمل به واجبات و ترک محرمات.» این کار ما را در انجام وظایف فردی و جمعی بسیار کمک خواهد کرد. به خصوص در ارتباط با دیگران، توجه به این دستورالعمل مهم، کار پراهمیت و تأثیرگذاری خواهد بود.

ب) از نظر علمی: در این زمینه باید عقاید خود را محکم و قابل دفاع کنیم. در مسایل سیاسی دیدگاه‌های افراد مهم را بدانیم. نظرات مهم‌ترین اسلام شناسان شیعه اعم از معاصر و غیر معاصر را در مسایل اخلاقی و اجتماعی مطالعه کنیم و در مسایل تفسیری و تاریخی نیز، فراگیری دیدگاه تحلیل‌گران و مفسران راستین و متخصص را در برنامه‌های خود بگنجانیم.

توجه به این نکته لازم است که مراجعه به متخصصین علوم و فنون یاد شده، هم ما را در یافتن فهم صحیح مسایل اسلامی کمک می‌کند و هم مانع احساس غرور علمی در ما می‌شود. چرا که این مسئله باعث می‌شود تا قبل از این که خودمان صاحب نظر شویم، مطالب خود را از دیدگاه متخصصین فن نقل کنیم نه از محل یافته‌ها و بافته‌های خودمان، در نتیجه دچار فلسفه بافی و تفسیر به رأی نیز نخواهیم شد.

ج) از جهت کاری: بهتر است جهت آماده شدن برای کار در جامعه، فرصت‌های تعطیل را در مساجد و حسینیه‌ها به کلاس‌داری و منبر بردازیم و به آموزش کودکان توجه بیشتری نشان دهیم چرا که هم برای شروع، آسان‌تر است و هم مخاطبین خردسال توقع علمی کمتری دارند و تعامل با ایشان مستلزم داشته‌های علمی فراوان نیست.

نتایج اصل دوّم (جامعیّت برنامه‌ها)

اگر در برنامه‌ریزی برای امور خود سعی کنیم به اصل جامعیّت برنامه توجّه کنیم، زندگی و عمر ما مشمول برکاتی خواهد شد که به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

۱. پرداختن به همه ابعاد وجودی خود: با مراعات کردن این اصل در برنامه‌ریزی‌ها، هم به نیازهای فردی خود با اقسامی که داشت توجّه کرده‌ایم و هم به نیازهای اجتماعی، در نتیجه از یک‌جانبه‌نگری پرهیز نموده‌ایم.

۲. کوششی برای انجام دقیق وظایف: در واقع اگر برنامه‌ای جامع برای خود طراحی کنیم، تمام امکانات خود را در جهت انجام وظایف خویش به کار خواهیم گرفت و گامی بلند در راستای انجام تکالیف بر خواهیم داشت.

۳. ارتقای سطح کمی و کیفی برنامه‌ها: برخی را می‌بینیم که فقط به نیازهای عقلانی و یا فقط به نیازهای علمی جامعه می‌پردازند و هیچ توجّهی به سایر نیازها ندارند، نقص کار آن‌ها بسیار روشن است، چرا که این افراد، دیر یا زود دچار بیماری‌های جسمی و یا روحی خواهند شد و یا به طور کلی از ادامه مسیر باز خواهند ماند و یا دست‌کم از سرعت عمل آن‌ها کاسته خواهد شد. البته موارد استثنایی نباید ما را فریب دهد. ولی اگر جامع‌نگر باشیم، هرگز دچار این مشکلات نخواهیم شد.

کتاب پیشنهادی

در مورد نیازهای جامعه و ارتباط آن با حوزه‌های علمیه، برخی از اساتید آثاری دارند که قابل استفاده است. ما در این‌جا از دو کتاب یاد می‌کنیم:

۱. حوزه و روحانیت در آیین رهنمودهای مقام معظم رهبری K، که سازمان



تبلیغات اسلامی آن را در سال ۱۳۷۵ منتشر کرده است.

۲. مباحثی درباره حوزه، مجموعه‌ای است گرد آمده از سخنرانی‌های حضرت استاد آیه الله مصباح یزدی رحمته الله علیه که توسط مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی رحمته الله علیه منتشر شده است.

اصل سوّم: تناسب برنامه با توان ما

غالباً دوستانی مراجعه می‌کنند و می‌گویند: «ما هرچه برنامه‌ریزی می‌کنیم، موفق به انجام آن نمی‌شویم و دیگر به این نتیجه رسیده‌ایم که بدون برنامه کار کنیم!» این نتیجه‌گیری غلط است و در واقع یکی از دلایل مهمّ عدم موفقیت این دوستان این است که برنامه‌هایی مافوق توان خود طراحی کرده‌اند. برای هر کاری، لازم است، ابتدا توان خود را در نظر بگیریم و بعد بر اساس آن، برنامه‌ریزی کنیم تا با شکست مواجه نشویم. در روایتی از مولی امیر المؤمنین علیه السلام می‌خوانیم که حضرت فرمودند: «وَلَا تَتَكَلَّفْ فَوْقَ مَا يَكْفِيكَ»<sup>۱</sup> خود را به بیش از آن مقداری که تو را کفایت می‌کند، به زحمت نینداز.»

در برنامه‌ریزی لازم است که توان خود را از جهات مختلف مدّ نظر بگیریم؛

۱. توان روحی: برخی برنامه‌ها نیاز به توان روحی و به اصطلاح آمادگی روحی خاصی دارند. به عنوان نمونه؛ برای روبرو شدن با برخی از مشکلات زندگی، باید هنگامی اقدام نمود که آمادگی روحی کافی برای حلّ آن مشکل را داریم. در صورتی که این آمادگی را در خود احساس نمی‌کنیم، نباید آن برنامه را در دستور کار خود قرار دهیم تا آن که دچار مشکل نشویم. بنابراین توان و آمادگی روحی یکی از جهاتی است که باید در

۱. غرر الحکم، الفصل الخامس، ذمّ الفضول و ما لا یعنی، ص ۴۷۷، ح ۱۰۹۴۹.

برنامه‌ها مدّ نظر باشد.

۲. توان جسمی: از جمله مسایل بسیار مهمّ در برنامه‌ریزی این است که از قراردادن کاری که توان جسمی لازم برای انجام آن را نداریم، نباید در فهرست برنامه خود پرهیز کنیم. به عنوان مثال اگر قرار است به سفری تبلیغی برویم، ولی از نظر جسمی، توان حضور در مناطق گرمسیر و یا سردسیر را نداریم، لازم است در آن صورت یا به منطقه‌ای برویم که توان انجام وظیفه را به نحو احسن داشته باشیم و یا برنامه تبلیغ را به طور موقتّ از دستور کار خود خارج کنیم؛ چرا که در غیر این صورت یا مریض می‌شویم و هیچ کاری از دستمان برنخواهد آمد و یا بازدهی کارمان بسیار کاهش خواهد یافت.

۳. توان علمی: گاهی ممکن است که به شما کاری پیشنهاد شود که نیاز به توان علمی خاصی داشته باشد. در چنین مواردی عاقلانه‌ترین کار این است که توان علمی خود را در نظر بگیرید و ببینید که آیا می‌توانید آن کار را انجام دهید یا نه؟ اگر توان علمی لازم برای انجام آن کار را ندارید، هرگز نباید تن به این پیشنهاد بدهید. به عنوان مثال پاسخ به شبهات یکی از وظایف اهل علم است و همه می‌دانیم که این کار پُرارزش، توان علمی خاصی می‌طلبد. پس اگر جلسه‌ای با عنوان پرسش و پاسخ برگزار شد، نباید بی‌گدار به آب بزنیم و اداره آن جلسه را به عهده بگیریم، مگر این که از سطح علمی کافی برای روبرو شدن با سوالات گوناگون برخوردار باشیم.

۴. توان مالی: انجام برخی برنامه‌ها توان مالی زیادی می‌طلبد، اگر نمی‌توانیم، نباید مسؤولیت انجام برنامه‌ای را که بار مالی بیش از توان ما دارد را، قبول

کنیم.

۵. ابزار کافی: انجام برخی از کارها نیازمند ابزار خاصی است که گاهی تهیه آنها برای ما مقدور نیست. در این صورت نباید این نوع کارها را در برنامه خود قرار دهیم.

۶. زمان کافی: برنامه‌ها از نظر مدت زمان لازم برای انجام با هم متفاوت‌اند. بنابراین ما باید در گنجاندن یک برنامه در بین کارهای خود، دقت کنیم و ببینیم که آیا وقت کافی برای انجام آن داریم یا نه؟ و تنها در صورتی آن برنامه را بپذیریم که وقت کافی برای انجام آن را داشته باشیم؛ زیرا در غیر این صورت نه تنها آن برنامه را به صورت ناقص انجام می‌دهیم، بلکه ممکن است به سایر برنامه‌های خود نیز آسیب برسانیم.

نتایج اصل سوّم (تناسب برنامه با توان ما)

رعایت توان در برنامه‌ها، فوایدی در بردارد که عبارتند از:

۱. رسیدن به مقامِ ورع و اجتناب از گناه دارای اقسام و مراتبی است که بالاترین آن عبارت است از: «ورع الصّديقين» و آن را چنین معنا کرده‌اند: «الاعراضُ عن غيرِ اللهِ خوفاً من صِياعِ ساعةٍ من العُمرِ فيما لا فائدةَ فيه؛<sup>۱</sup>»  
عرض کردن از غیر خداوند به جهت ترس از این که [مبادا] ساعتی از عمر خود را در اموری که بی‌فایده است، ضایع کند.» بنابراین ریشه و اساس ورع را «لحاظ کردن توانمندی خود در کارها» دانسته‌اند. از امام صادق (علیه السلام) روایت شده که فرمودند: «وَأَصْلُ الْوَرَعِ تَرْكُ فَتْحِ أَبْوَابِ لَا يَدْرِي كَيْفَ

---

۱. طریحی، فخر الدین، مجمع البحرین، تهران: کتاب‌فروشی مرتضوی، چاپ سوّم، ۱۳۷۵ش، تحقیق: سید احمد حسینی، ج ۴، ص ۴۰۲.

يُغْلِقُهَا؛<sup>۱</sup> اصل ورع و پاکی این است که انسان ترک کند گشودن درهایی را که نمی‌داند چگونه آن‌ها را باید ببندد.» پس به آن چه که نمی‌دانی [درک صحیحی از جوانب آن نداری]، اقدام نکن تا عمر خود را ضایع نکرده باشی. غایت این نکته آن است که انسان را یاری می‌کند تا به مرتبه بالای ورع دست یابد.

۲. بالا رفتن ضریب موفقیت در کارها: وقتی که برنامه‌هایمان را بر اساس توان خود از جهات مختلف، طرّاحی کردیم، دیگر بهانه‌ای برای ترک آن‌ها و یا کوتاهی در آن‌ها وجود ندارد و به راحتی می‌توانیم همه آن‌ها را به موقع به اتمام برسانیم و در نتیجه ضریب موفقیت خود را در همه کارها، به حدّ بالایی برسانیم.

۳. هدر ندادن توان: پُر واضح است که اگر برنامه‌ای در حدّ توان ما نباشد، چه اتفاقاتی خواهد افتاد؛ اُولاً: آن برنامه را به سرانجام نخواهیم رساند. ثانیاً: توان خود را بی جهت هدر خواهیم داد. چرا که زحمت بسیاری می‌کشیم ولی در آخر کار به سرانجام نمی‌رسد. ثالثاً: خستگی، باعث می‌شود که ما از برنامه‌های دیگر خود هم باز بمانیم. رابعاً: ممکن است دچار سرخوردگی شده و از انجام برنامه‌ریزی بیزار شویم. بنابراین با ملاحظه کردن توان خود در کارها و برنامه‌ها، می‌توانیم از هدر رفتن توانمان جلوگیری کنیم و بدین وسیله همیشه قدرت کافی برای انجام برنامه‌های خود داشته باشیم.

۴. حفظ عزّت خود: پذیرفتن کارهای غیر مقدور، موجب ذلّت انسان خواهد شد. بنابراین اگر با ملاحظه توان خود، برنامه‌ها را گزینش کنیم، دیگر هرگز عزّت و سربلندی خود را در جامعه با خلف وعده و بد قولی و مانند

---

۱. نوری، میرزا حسین، مستدرک الوسایل، قم: مؤسسه آل‌البیت ۷، ۱۴۰۸ق، ج ۱۱، ص ۲۷۱، ح ۱۲۹۷۸

آن مخدوش نخواهیم کرد.

اصل چهارم: اولویت‌بندی برنامه‌ها

گزینش هر برنامه‌ای مخصوصاً برنامه‌های هم‌عرض، بدون اولویت‌بندی آن‌ها جایز نیست، مگر برای آزمودن، که آن‌هم باید به مقدار لازم و به صورت موقت باشد.

مفهوم اولویت‌بندی

اولویت‌بندی یعنی برنامه‌هایی را که مهم‌ترند، مقدّم کنیم بر برنامه‌هایی که از اهمیت کمتری برخوردارند.

راه تشخیص اولویت‌ها

برای تشخیص اولویت برنامه‌ای بر برنامه‌ی دیگر، باید برنامه‌های مهم‌تر را شناسایی کنیم. برای تشخیص وجه اهمیت برنامه‌ها و اولویت آن‌ها نسبت به هم، لازم است به دسته‌بندی‌های زیر توجه نماییم:

۱. دَوْران بین وجوب و غیر آن: گاهی امر دایر بین یک کار واجب و یک کار غیر واجب است؛ روشن است که در این‌گونه موارد، کار واجب مقدّم بر کارهای غیر واجب است.

در این باب مثال‌هایی را مورد توجه قرار می‌دهیم تا به درک بیشتری از مطلب دست یابیم:

الف) اگر برنامه‌ای را از قبل قول داده‌ایم، نباید آن‌را به خاطر کار مباح و یا مستحّی که الآن پیش آمده، تعطیل کنیم؛ چرا که عمل به قولی که

داده‌ایم، واجب است. این تفصیل در مورد تلاقی کار مستحبّ با کاری که مباح، حرام، و یا مکروه است، نیز قابل توجّه و طرح است.

ب) برخی در هنگام تحصیل به قدری به کارهای فرهنگی و تبلیغی روی می‌آورند که به طور کلیّ از درس عقب می‌مانند و آرام آرام درس را در حاشیه قرار می‌دهند؛ غافل از این که جامعه، بیشتر به افراد باسواد نیاز دارد تا افرادی که دارای معلوماتی سطحی و غیر مکفی‌اند.

۲. دَوْران بین واجب فوری و غیر آن: گاهی امر دایر بین دو کاری است که یکی واجب فوری است و دیگری واجب غیر فوری. در این موارد هم روشن است که اوّلی به دلیل فوریتی که دارد، مقدّم است و اگر زمان را از دست دهیم، کار خراب خواهد شد و زمینه انجام آن از بین خواهد رفت. توجّه داشته باشیم که این تفصیل در مورد دو امر مستحبّ که یکی فوری‌تر از دیگری باشد نیز قابل طرح است.

در فقه نوعاً به تلاقی نماز یومیّه در وسعت وقت و ازاله نجاست از مسجد مثال می‌زنند. امّا در امور زندگی می‌توان به این مثال‌ها توجّه کرد:

الف) اگر دقایقی قبل از کلاس درس، یکی از اطرافیان ما دچار مشکلی شد که نیاز به مراجعه به پزشک و درمانگاه پیدا کرد، روشن است که حتّی المقدور باید مسئول مربوطه را در جریان گذاشته و کلاس درس را تعطیل کنیم.

ب) اگر مهمان ناخوانده‌ای آمد و ما از یک طرف، قرار مباحثه داشتیم و از طرف دیگر، نیاز به خرید لوازم پذیرایی داشتیم، چه باید کرد؟ روشن است که به دلیل فوریت خرید، یا باید مباحثه را تعطیل کرد و یا آن‌را به

تأخیر انداخت. البته روشن است که در این صورت باید هم بحث خود را در جریان بگذاریم تا معطل و منتظر ما نماند.

ج) برخی برنامه‌های درسی نسبت به برخی دیگر فوریت خاصی پیدا می‌کنند. حال یا به خاطر استاد خاصی که دارند و یا ویژگی خاصی که در کتاب مربوط به آن‌ها وجود دارد. به هر حال ترجیحاً باید مطالعه و یا کلاس آن‌را در اولویت قرار داد تا فرصت پیش آمده را از دست ندهیم.

۳. دَوران بین واجب تعینی و کفایی: برخی برنامه‌ها وجوب تعینی دارند؛ یعنی انجام آن‌ها بر همه افراد مکلف، لازم است. ولی برخی دیگر از برنامه‌ها، وجوب کفایی دارند؛ یعنی درست است که ابتدا بر همه لازم و واجب‌اند، ولی با انجام گرفتن کار توسط برخی افراد، وجوب و ضرورت آن از مابقی برداشته می‌شود. در مواردی که امر دایر بین این دو نوع کار شود، آن کاری که وجوب تعینی دارد، مقدم است.

مثال: می‌دانیم که یادگیری معارف زیربنایی مانند؛ عقاید و احکام مورد ابتلا، بر همگان واجب است، اما یادگیری معارف روبنایی مانند؛ تاریخ و ادبیات و مانند آن، در حدّ نیاز و با توجه به علاقه و استعداد، بر برخی افراد لازم است؛ بنابراین اولاً: بایسته است که توان خود را صرف امور ضروری‌تر کنیم که لزوم آن‌ها بر همگان روشن است و ثانیاً: شاید لازم نباشد که برای علوم روبنایی، زمان مفصلی قرار دهیم، بلکه در لابه لای کارهای دیگر و البته به طور حساب شده می‌توانیم آن معارف را نیز تا حدودی که لازم است، مورد دقت و مطالعه قرار دهیم.

۴. دَوْران بین واجب مُوَسَّع و مُضَيَّق: گاهی امر دایر بین دو کار است که وقت یکی از آن‌ها ضیق است و دیگری وقت وسیع‌تری دارد. باز هم روشن است که اوّلی مقدّم بر دوّمی است؛ چرا که با تعلّل، ممکن است وقت آن کاری را که مضیق است از دست بدهیم. البته می‌دانیم که این تفصیل در مورد مستحبات هم مطرح است؛ یعنی اگر وقت یکی از آن‌ها نسبت به دیگری تنگ‌تر باشد، آن‌را که وقت کمتری دارد بر دیگری مقدم می‌کنیم. به جهت اهمّیت بحث، مناسب است چند مثال ذکر کنیم:

الف) برخی فرصت جوانی خود را صرف ایران‌گردی و تفریحات می‌کنند، غافل از آن‌که بهترین فرصت برای تحصیل علوم و معارف، همین دوره پُربار جوانی است که البته فرصت زیادی هم نیست.

مولی الموحّدين امير المؤمنين عليه السلام می‌فرماید: «فَلْيَعْمَلِ الْعَامِلُ مِنْكُمْ... فِي فَرَاغِهِ قَبْلَ أَوَانِ شُغْلِهِ؛<sup>۱</sup> پس هر کس از [بین] شما اهل عمل است، در دوران فراغتش عمل کند قبل از این‌که هنگام مشغله‌اش فرا برسد.» به قول جناب سعدی:

جوانا ره ز طاعت، امروز گیر	که فردا جوانی نیاید ز پیر
قضا روزگاری ز من در ربود	که هر روزش از پی، شب قدر بود
من آن روزها قدر نشاختم	بدانستم اکنون که درباختم
به غفلت بدادم زدست، آب پاک	چه چاره کنون جز تیمّم به خاک

ب) گاهی به بهانه درس و مطالعه، فرصت کوتاه دیدار با یک عالم وارسته و یا تعظیم یکی از شعائر دینی و یا حتّی تشییع جنازه یک عالم

۱. نهج البلاغه، خطبه ۸۶، ص ۱۱۶.



رئانی را از دست می‌دهیم، در حالی که زمان وسیعی برای آن کار علمی در اختیار داریم.

ج) گاهی به بهانه برخی برنامه‌های شخصی، علمی و یا مسافرت‌هایی که در وقت دیگری هم می‌تواند انجام بگیرد، فرصت استثنایی شرکت در یک حرکت ملی و حضور فعالانه در عرصه سیاسی-اجتماعی، مانند: شرکت در راهپیمایی‌ها و... را از دست می‌دهیم که کار بسیار اشتباهی است.

د) گاهی برای انسان زمینه‌ای جهت دفاع از حق پیش می‌آید که فرصت چندانی ندارد. در این صورت نباید به بهانه‌هایی مانند: درس، مباحثه، مطالعه و... فرصت را از دست داد.

۵. دَوْران بین دو واجب هم سطح: گاهی انسان بین دو کار واجب که از هر نظر با هم در یک سطح هستند، گیر می‌افتد. در این موارد تا حد امکان باید بین آن دو کار جمع کرد. و در صورت عدم امکان باید به مشورت روی آورده و تصمیمی اساسی و قاطع گرفت.

مثال مناسبی که در این زمینه قابل طرح است، این است که برخی هم باید درس بخوانند و هم باید برای امرار معاش خود و خانواده خود کار کنند. در چنین صورتی که هر دو کار ضروری است، اگر بتوان، باید بین هر دو جمع کرد. البته بهتر است که این فرد مبتلا به شغلی روی بیاورد که در راستای کار علمی او باشد، مانند: تحقیق، تألیف، تدریس، تبلیغ و مانند آن و اگر امکان جمع بین آن دو وجود نداشت، باید با یک کارشناس خبره مشورت کند و فعلاً یک مسیر را برای ادامه زندگی برگزیند.

۶. وجود سایر اصول برنامه‌ریزی: از جمله راه‌های تشخیص اولویت برنامه‌ای نسبت به برنامه‌ی دیگر این است که ببینیم کدام یک از آن دو برنامه مطابق با اهداف و توان ما و نیز بر اساس ضرورت‌ها و نیازهای جدی ما و جامعه است، و کدام یک چنین نیست؟ در این صورت روشن خواهد شد که برنامه‌ای که همه شرایط قبلی را دارد، به طور قطع مقدم است بر برنامه‌ای که همه و یا برخی از شرایط را نداشته باشد. پُر واضح است که در این گونه موارد نمی‌توان ریسک کرد؛ زیرا ریسک مربوط به جایی است که یقین به صحت انجام کاری داشته باشیم، ولی در فرض ما، با عدم برخی شرایط و یا مشکوک بودن آن‌ها، صحت کار مخدوش است و جایی برای ریسک کردن باقی نمی‌ماند.

۷. مشورت کردن: یکی دیگر از مهم‌ترین راه‌های تشخیص اولویت برنامه‌ها، عبارت است از مشورت کردن. البته در تشخیص هر یک از اولویت‌های قبلی نیز مشورت مؤثر است.

در این میان هنگامی ضرورت مسئله روشن‌تر می‌شود که بدانیم: الف) گاهی آن چه را واجب می‌پنداریم، در واقع هیچ وجوبی ندارد. فرض کنید یک فرد تازه داماد، به بزرگ‌ترهای فامیل، به خیال این که امر به معروف بر او واجب است، برخی تذکرات را بدهد و باعث دردسرهای خانوادگی، سبک شدن خود، از بین بردن زمینه حسن استفاده از روابط برای تأثیرگذاری بر روی بچه‌ها و کوچک‌ترها و... شود، در حالی که این امر به معروف و یا نهی از منکر به دلیل عدم تأثیر سخن او در بزرگ‌ترها،

اصلاً وظیفه او نبوده است. بنابراین اگر این فرد با یک کارشناس مشورت می‌کرد، به طور حتم غیر ضروری بودن این برنامه برایش روشن می‌شد و آن‌را از دستور کار خود خارج می‌کرد و در نتیجه به این مشکلات گرفتار نمی‌شد.

ب) گاهی، واجب یا حرام بودن یک کار و یا واجب یا مستحب بودن آن و یا فوریت و وجوب یا عدم فوریت آن، مشکوک است گاهی نمی‌دانیم که آیا وقت یک کار واجب وسیع است یا نه؟ و یا نمی‌دانیم که فلان واجب، واجب عینی است یا وجوب کفایی دارد؟ و امثال این تردیدها؛ در این موارد نیز نوعاً مشورت با کارشناس، بسیار راه‌گشا خواهد بود.

ج) گاهی آن‌چه مستحب بوده در شرایط خاصی واجب می‌شود؛ به عنوان مثال برخی اساتید می‌فرمایند: در ایام تبلیغ خواندن نماز شب برای طلاب، واجب می‌شود؛ زیرا اولاً: در آن ایام با توجه به خطر لغزش و ایجاد انحراف، می‌بایست مراقبت یک طلبه از خودش و یاری گرفتن او از خدای تعالی بیشتر از قبل باشد. ثانیاً: یک روحانی در ایام تبلیغ بیشتر مورد توجه اطرافیان است و مردم او را الگوی خود قرار می‌دهند. شاید به همین دلیل است که مقام معظم رهبری K هنگام سفر یکی از اساتید به خارج از کشور، به ایشان توصیه فرمودند که نوافل را دو برابر کند. بنابراین مشورت کردن با علماء و متخصصین، بسیار کارساز است.

#### اولویت تهذیب نفس

در مورد درس خواندن، دستور عمومی نداریم که به عنوان مثال: خواندن درس بر همگان، واجب است و یا وجوب فوری دارد و یا وقت آن ضیق است و مانند آن.

اما در باره تهذیب نفس و کسب تقوا دست کم در مرتبه پایین آن که عبارت است از انجام واجبات و ترک محرّمات، همه اساتید فنّ فرموده‌اند: هم وجوب عینی دارد و هم فوری است [چرا که وقتی انسان تخلف کرد، باید فوراً توبه کند] و از طرفی وقت آن نیز ضیق است و لحظه به لحظه باید مراقب این مرتبه از تقوا بود تا از بین نرود.

نتایج اصل چهارم (اولویت‌بندی)

این اصل هم به نوبه خود، دارای برکاتی است که به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

#### ۱. پرهیز از برنامه‌های غیر ضروری

قبلاً اشاره کردیم که در اطراف ما برنامه‌های متنوع زیادی وجود دارد که معلوم نیست همه آن‌ها ما را در رسیدن به اهدافمان یاری کنند؛ بنابراین فقط با اولویت‌بندی برنامه‌هاست که انسان می‌تواند خود را از دام برنامه‌های متفرقه و دور کننده از اهداف، برهاند. مولی امیر المؤمنین علیه السلام می‌فرماید: «مَنْ اشْتَغَلَ بِغَيْرِ الْمُهْمِّ ضَيَّعَ الْأَهْمَّ؛<sup>۱</sup> هر کس به امور غیر مهمّ بپردازد، [فرصت پرداختن به] امور پُراهمیت را [از دست خواهد داد و آن‌ها را] ضایع خواهد کرد.»

#### ۲. پرداختن به ضروری‌ترین برنامه‌ها

اگر فرض کنیم که همه برنامه‌های ممکن برای ما، مناسب با اهداف ما باشند، گاهی تداخل زمانی آن‌ها، ما را به انتخاب وادار می‌کند و راهی

---

۱. غرر الحکم، الفصل الخامس، ذمّ الفضول و ما لا یعنی، ص ۴۷۷، ح ۱۰۹۴۴.

جز اولویت دادن برخی از آن‌ها بر دیگر برنامه‌ها وجود ندارد. بنابراین انسان می‌تواند با اولویت‌بندی برنامه‌ها، زمان کافی برای استفاده بیشتر از برنامه‌های اساسی و لازم‌تر را به دست آورد.

### ۳. سرعت در رسیدن به اهداف

از دو نتیجه قبلی، به خوبی می‌توان دریافت که بدون اولویت‌بندی برنامه‌ها، ممکن است از دو طریق ضربه بخوریم و از اهداف خود دور بمانیم؛ اول این که ممکن است در دام برنامه‌های غیرضروری و دور کننده اسیر شویم و راه را گم کنیم. و دوم این که گاهی برنامه‌های خوب با هم تداخل دارند که در آن صورت اگر اولویت‌بندی در کار نباشد، ممکن است فرصت آن برنامه‌ای را که در این مقطع برای ما لازم‌تر است، از دست بدهیم. بنابراین اولویت‌بندی برنامه‌ها ما را یاری می‌کند تا زودتر به اهداف خود دست یابیم.

### ۴. رفع دغدغه‌ها

اجرای برنامه‌های روزانه بدون اولویت‌بندی آن‌ها، موجب بروز دغدغه‌هایی خواهد شد و آن دغدغه‌ها نیز ضعف اعصاب، افسردگی و سرخوردگی انسان را نسبت به داشتن برنامه به دنبال خواهد داشت. باید با اولویت‌بندی برنامه‌های خود، جلو این گونه مشکلات را بگیریم. از جمله دغدغه‌های برخی افراد این است که؛ مبادا برای مدتی قدم در راهی بگذاریم، در درسی شرکت کنیم و یا برنامه‌ای در دستور کار خود قرار دهیم و بعد از گذشت مدتی به خود بگوییم که ای کاش شرکت

نمی‌کردیم؟ پاسخ این مسئله این است که با اولویت‌بندی صحیح کارها می‌توان بر این دغدغه غلبه کرد.

یکی دیگر از نگرانی‌های ممکن این است که؛ مبادا کاری را انجام ندهیم و بعد بگوییم که ای کاش آن‌را انجام می‌دادیم؟ روشن است که با اولویت‌بندی برنامه‌ها، این نگرانی هم قابل رفع است. بنا بر آنچه که مطرح شد روشن می‌گردد که اگر ما برنامه‌هایمان را اولویت‌بندی کنیم و آن کاری را که از اولویت بیشتری برخوردار است، در ابتدا انجام دهیم، این گونه نگرانی‌ها را نخواهیم داشت.

اصل پنجم: بهره‌وری از زمان (فراگیری برنامه نسبت به تمام شبانه‌روز)  
در برنامه‌ریزی لازم است توجه داشته باشیم که هیچ ساعتی را نباید بدون برنامه باشیم؛ یعنی با رعایت تمام اصول قبلی، سعی کنیم برنامه را به صورت فراگیر طراحی کنیم به طوری که برای تمام شبانه‌روز خود برنامه داشته باشیم. آقا امیر المؤمنین علیه السلام می‌فرمایند: «الْمُؤْمِنُ... مَشْغُولٌ وَقْتَهُ»<sup>۱</sup> «جناب علامه مجلسی. این روایت را چنین معنا می‌کند: «مَشْغُولٌ وَقْتَهُ أَيُّ مُسْتَعْرِقٌ فِي الْعِبَادَةِ وَالذِّكْرِ وَالتَّفَكُّرِ فِي آيَاتِ اللَّهِ وَتَحْصِيلِ الْعِلْمِ وَبَدَلِهِ وَتَحْوِ ذَلِكَ وَالْحَاصِلُ أَنَّهُ لَا يَضِيعُ الْعُمُرُ؛<sup>۲</sup> مشغولیت وقت به این معنا است که مؤمن غرق در عبادت و ذکر و تفکر در آیات الهی و تحصیل علم و بذل و نشر علم و مانند آن است و حاصل مطلب این که مؤمن عمر خود را ضایع نمی‌کند.»

۱. نهج البلاغه، ص ۵۳۳، حکمت ۳۳۳.

۲. بحار الأنوار، ج ۴، ص ۳۰۵.

به راستی آیا فرصت و عمر ماندنی است؟ حضرت امیر علیه السلام می‌فرماید: «و بَادِرُوا بِالْأَعْمَالِ عُمْرًا نَاقِسًا أَوْ مَرَضًا حَاسِبًا أَوْ مَوْتًا خَالِسًا فَإِنَّ الْمَوْتَ هَادِمٌ لِدَانِكُمْ وَ مَكْدَرٌ شَهْوَانِكُمْ وَ مَبَاعِدٌ طِبَائِكُمْ زَائِرٌ غَيْرٌ مَحْبُوبٌ وَ قَرْنٌ غَيْرٌ مَغْلُوبٌ وَ وَائِرٌ غَيْرٌ مَطْلُوبٌ قَدْ أَعْلَقْتُمْ حَبَائِلَهُ وَ تَكْنَفْتُمْ غَوَائِلَهُ وَ أَفْصَدْتُمْ مَعَابِلَهُ وَ عَظَمْتُمْ فِيكُمْ سَطْوَتَهُ وَ تَتَابَعْتُمْ عَلَيْهِمْ عِدْوَتَهُ وَ قَلَّتْ عَنْكُمْ نَبْوَتُهُ»<sup>۱</sup>؛ و به بندگی و طاعت بشتابید پیش از آن‌که جوانی به پیری رسد و بیماری شما را از کار بیندازد، یا مرگ شما را برباید، که مرگ نابود کننده لذت‌ها و تیره کننده خوشی‌ها و دور کننده اهداف است. دیدار کننده‌ای است نامحسوب، مبارزی است مغلوب ناشدنی و جنایت کاری است غیر قابل انتقام. دام‌هایش به شما در آویخته، بلاهایش شما را احاطه کرده و پیکان‌هایش شما را هدف قرار داده است. قهرش در باره شما بزرگ، جور و زحمتش بر شما پی در پی است و کم است که ضربتش بر شما وارد نشود.»

شهید مطهری . می‌فرماید: «طوری کارها را ترتیب دهید که وقت خالی نماند.»<sup>۲</sup> هم‌چنین در باره این اصل، حضرت استاد آیت الله مصباح یزدی رحمته الله علیه می‌فرماید: «باید سعی کنیم تا لحظات عمر ما بی‌فایده از دست نرود. اولین کاری که باید کرد، بهتر استفاده کردن از وقت است. روحانیون عزیز باید دقت کنند که ساعات عمرشان را چگونه پُر می‌کنند... اگر برنامه‌های معمولی درس، وقت ایشان را پر نمی‌کند، از دورس و مطالعات جنبی استفاده کنند، حتی اگر نیم یا یک ساعت فراغت دارند از آن استفاده نمایند... بنابراین لازم است که موضوعات و کتاب‌های مورد نظر خود را از قبل آماده کرده باشند تا به محض فراغت یافتن، از آن‌ها استفاده کنند... نباید دنبال بهانه باشیم تا وقت را تلف کنیم و دنبال سرگرمی برویم.»

۱. نهج البلاغه، ج ۲۳۰، ص ۳۵۱-۳۵۲.

۲. مطهری، مرتضی، حکمت‌ها و اندرزها، تهران: انتشارات صدرا، بهمن ۱۳۸۵ ش، ج ۲، ص ۱۹۸.

سرگرمی یعنی گذر عمر بدون این که انسان بفهمد که عمر او چگونه می گذرد یا آن که خود بخواهد وقت را بگذراند. این کار نشانه کمی معرفت ما نسبت به عمر و ارزش وجودیمان است که البته در اشخاص گوناگون شدت و ضعف دارد.<sup>۱</sup>

امام راحل . و بهره‌وری از زمان

امام راحل. برای همه اوقات، برنامه‌ای را تنظیم کرده بودند و با نظم خاصی به همه آن‌ها رسیدگی می کردند. به گونه‌ای که نقل شده است: «امام از ساعت سه نیمه شب از خواب برمی‌خاستند جهت رسیدگی به اخبار جهان که قبلاً از روزنامه‌های دیگر ترجمه شده بود و برنامه‌های عبادی. صبحانه را ساعت هفت می‌خوردند و بعد از صبحانه تا ساعت نه به کارهای مربوط به مسایل داخل ایران رسیدگی می کردند. از ساعت نه تا ده صبح، کارهای مشخصی مربوط به خودشان را انجام می‌دادند. از ساعت ده تا دوازده ظهر مصاحبه و دیدارهای خصوصی داشتند. از ساعت دوازده تا دو بعد از ظهر برنامه نماز و ناهار بود و بعد از آن یک ساعت استراحت می‌کردند. از ساعت سه تا پنج بعد از ظهر به کارهای مربوط به انقلاب ایران در رابطه با خودشان از قبیل: اخبار و نامه‌های رسیده، می‌پرداختند. از ساعت پنج بعد از ظهر نماز مغرب و عشا و رسیدگی مجدد به مسایل داخلی ایران تا ساعت نه شب که موقع شام ایشان بود. از بعد از شام تا ساعت یازده به رادیوهای مختلف و اخبارهایی که قبلاً ضبط شده بود گوش می‌دادند و ساعت یازده نیز دوباره می‌خوابیدند.»<sup>۲</sup>

۱. مصباح یزدی، محمد تقی، مباحثی در باره حوزه، قم: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام، ۱۳۷۶ ش، ص ۲۳۰ و ۲۳۱.

۲. واحد خاطرات و ابسطه به مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی علیه السلام، پرتوی از خورشید، مجموعه ۳۶۵



خطرهای بی‌توجهی به این اصل

۱. فرسایش عمر: باید در طول شبانه روز، برنامه‌های متنوع، مفید و لازمی داشته باشیم و این کار مستلزم توجه به اصل بهره‌وری از زمان است. در غیر این صورت، کم‌کم بخش‌هایی از وقتمان هدر خواهد رفت و دچار فرسایش عمر خواهیم شد.

۲. مؤاخذة الهی: اگر از همه زمانی که در اختیارمان هست به خوبی استفاده نکنیم، حتماً مورد بازخواست الهی قرار خواهیم گرفت. زیرا یکی از اموری که فردای قیامت مورد بازخواست خداوند متعال قرار خواهد گرفت این است که عمر خود را در چه چیزی فانی کرده‌ای؟ امام باقر علیه السلام می‌فرماید: «وَأَعْلَمُ أَنَّكَ سَتَسْأَلُ غَدًا إِذَا وَقَفْتَ بَيْنَ يَدَيِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ عَنْ أَرْبَعٍ؛ شَبَابِكَ فِيمَا أُنْبِئْتَهُ وَ عُمُرِكَ فِيمَا أَفْنَيْتَهُ وَ مَالِكَ مِمَّا اكْتَسَبْتَهُ وَ فِيمَا أَنْفَقْتَهُ فَتَأْتَهُ لِدَلِكِ وَ أَعِدَّ لَهُ جَوَابًا!»<sup>۱</sup> و بدان که به زودی فردای قیامت، هنگامی که در پیشگاه خداوند ایستادی، از تو در مورد چهار چیز سؤال خواهد شد؛ جوانیت را در چه راهی تمام کردی و عمرت را در چه راهی فانی کردی و مالت را از چه طریقی به دست آوردی و آن‌را در چه راهی انفاق کردی؟ پس خود را برای آن [روز] آماده کن و برای آن [سؤال‌ها] پاسخی مهیا ساز.»

---

خاطره از زندگی حضرت امام خمینی، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی علیه السلام، پاییز ۱۳۷۸ ش، ص ۱۲۰، به نقل از مرضیه حدیده چی (دباغ).

۱. الکافی، ج ۲، باب ذمّ الدنیا و الزهد فیها، ص ۱۳۴، ح ۲۰.

برای رسیدن به این اصل، توجه به امور ذیل لازم است:

۱. درک ارزش وقت: گاهی حرص و طمع انسان، برای رسیدن به مال و یا حفظ اموال به دلیل عدم درک قدر و بهای وقت خیلی بیشتر است از دقت و التفاتی که در هزینه کردن و هدر دادن عمرش به خرج می‌دهد. این در حالی است که پیامبر گرامی اسلام ﷺ خطاب به ابوذر غفاری فرموده‌اند: «يَا أَبَاذَرٍّ كُنْ عَلَى عُمْرِكَ أَشْحَّ مِنْكَ عَلَى دِرْهَمِكَ وَ دِينَارِكَ»<sup>۱</sup> ای ابوذر نسبت به عمرت حرص‌تر باش تا نسبت به مالت. «طبیعی است که اگر انسان درک صحیحی از بهای عمر و اوقات شریف خود داشته باشد، برای لحظه لحظه آن برنامه‌ریزی خواهد کرد و از هدر رفتن حتی یک لحظه آن جلوگیری خواهد کرد.

۲. حرمت اتلاف وقت: تضييع عمر، مورد نهی معصومین<sup>۲</sup> قرار گرفته است؛ آقا امیر المؤمنین ﷺ می‌فرمایند: «إِحْذَرُوا ضَيَاعَ الْأَعْمَارِ فِيمَا لَا يَبْقَى لَكُمْ فَفَاتَتْهَا لَا يَعُودُ»<sup>۳</sup> بپرهیزید از ضایع کردن عمر در اموری که برای شما نمی‌مانند، چرا که عمری که فوت شد، دیگر بر نمی‌گردد. «همچنین امام صادق ﷺ فرموده‌اند: «الْمَغْبُونُ مَنْ غَبِنَ عُمْرَهُ سَاعَةً بَعْدَ سَاعَةٍ»<sup>۳</sup> مغبون کسی است که عمرش را لحظه به لحظه از دست بدهد.» در مورد معنای مغبون جناب راغب اصفهانی می‌نویسد: «الْمَغْبُونُ أَنْ تَبْخَسَ صَاحِبَكَ فِي

۱. بحار الأنوار، ج ۷۴، ص ۷۸، باب ۴، ما أوصى به رسول الله ﷺ إلى أباذر.

۲. غرر الحکم، ص ۱۶۰، ضیاع الأعمار، ح ۳۰۵۹.

۳. وسائل الشیعه، ج ۱۶، ص ۹۴، باب ۹۵.

مُعَامَلَةٌ بَيْنَكَ وَ بَيْنَهُ بِضَرْبٍ مِنَ الْإِخْفَاءِ؛<sup>۱</sup> غبن این است که در معامله با دوست، به صورت مخفیانه‌ای از سهم او بکاهی. «بنابراین مغبون یعنی کسی که در معامله‌ای از سهمش کم بگذارند و او متضرر شود. پس روایت فوق می‌خواهد بگوید: انسان هر لحظه در حال معامله است؛ برترین و اصلی‌ترین سرمایه زندگی خود را که عمرش است، می‌دهد و باید دید در قبال آن، چه چیزی دریافت می‌کند؟ برخی سعادت ابدی را می‌خرند؛ زیرا مصداق این آیه شریفه شده‌اند که فرمود: ﴿وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَشْرِي نَفْسَهُ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ وَ اللَّهُ رَؤُفٌ بِالْعِبَادِ﴾<sup>۲</sup> و برخی شقاوت ابدی را می‌خرند؛ چرا که مصداق این آیه کریمه شده‌اند که فرمود: ﴿أُولَئِكَ الَّذِينَ اشْتَرَوُا الضَّلَالَهَ بِالْهُدَىٰ فَمَا رَبِحَت تِّجَارَتُهُمْ وَ مَا كَانُوا مُهْتَدِينَ﴾<sup>۳</sup> آن‌ها کسانی هستند که گمراهی را به بهای هدایت خریدند، پس نه تجارتشان سود داد و نه از ره‌یافتگان بودند. این گروه دوم را مغبون گویند؛ چرا که عمرشان را که تنها سرمایه مهم زندگی‌شان بوده، داده‌اند ولی در قبال آن جز گمراهی، نکبت و بدبختی چیزی به دست نیاورده‌اند، به همین خاطر خسران دیده‌اند. برای این که ما هم دچار این ضرر نشویم باید تلاش کنیم که برای همه ساعات شبانه‌روز برنامه مناسبی را طراحی کنیم، آن هم برنامه‌ای که برای

۱. معجم مفردات الفاظ القرآن، ص ۳۷۰، ماده غبن؛ جناب طریحی می‌فرماید: «الْمَغْبُونُ: الَّذِي يَبِيعُ الْكَثِيرَ بِالْقَلِيلِ وَ مِنْ حَيْثُ اشْتَبَاهُ الْمُكَلَّفُ أَيَّامَ الصَّحَّةِ وَ الْفِرَاعَةَ بِالْأُمُورِ الدُّنْيَوِيَّةِ، يَكُونُ مَغْبُونًا لِأَنَّهُ قَدْ بَاعَ أَيَّامَ الصَّحَّةِ وَ الْفِرَاعَةَ الَّتِي لَا قِيمَةَ لَهَا بِشَيْءٍ لَا قِيمَةَ لَهُ مِنَ الْأُمُورِ الْحَقِيرَةِ الْفَانِيَةِ الْمُنْغِصَةِ بِشَوَابِ الْكُدُورَاتِ».

مجمع البحرين، ج ۶، ص ۲۸۸.

۲. و [برخی] از مردم کسانی [اند] که جان خود را می‌فروشند [معامله می‌کنند] برای به دست آوردن

رضایت خداوند و خداوند نسبت به بندگان خود رؤوف است، سوره بقره، آیه ۲۰۷.

۳. سوره بقره، آیه ۱۶.

تقرب ما به خداوند متعال کارساز باشد.

یکی از جنبه‌های زندگی امام راحل . که می‌تواند برای ما درس باشد، این است که حضرت امام. در فاصله‌ای که بعد از نماز ظهر و عصر برای ناهار می‌آمدند، اگر در این مدت کوتاه، چند دقیقه‌ای فرصت می‌شد، قرآن را برمی‌داشتند و می‌خواندند؛ حتی اگر دو دقیقه هم فرصت بود و ایشان نمی‌گذاشتند عمرشان بیهوده بگذرد و یا این که در موقع مصاحبه، وقتی که خبرنگاران می‌آمدند، تا وسایلشان را بچینند، حضرت امام قرآن می‌خواندند و نمی‌گذاشتند وقتشان تلف شود.<sup>۱</sup>

وقت گذشته را نتوانی خرید باز

مفروش خیره، کین گهر پاک، بی‌بهاست

سعدی می‌گوید:

مکن عمر ضایع به افسوس و حیف

که فرصت عزیز است و الوقت ضیف

یعنی زمان، مهمانی است که فقط لحظاتی را در خدمت شماسست و به زودی مرخص می‌شود، پس عمر خود را به اموری که بعد از آن جز گفتن حیف و افسوس نتیجه‌ای عایدت نمی‌شود، ضایع نکن.

۳. ضرورت زمان‌بندی برنامه‌ها: ما باید در کنار هر برنامه، زمان لازم برای انجام آن را نیز ولو به طور تخمینی، ثبت کنیم و تلاش کنیم که هر برنامه‌ای را در ظرف زمانی معین خودش انجام دهیم. با این کار به مرور معلوم می‌شود که هر برنامه‌ای چه قدر زمان لازم دارد. استاد مطهری .

---

۱. پرتوی از خورشید، ص ۱۸۹. به نقل از مرضیه حدیده چی (دباغ).

می‌فرماید: «برای هر کار وقت مناسب همان کار را در نظر بگیرد...»<sup>۱</sup>  
بنابراین دیگر اتفاق نمی‌افتد که برای انجام یک کار مهم که زمان زیادی  
می‌خواهد، فرصت کمی باقی بماند و یا وقت زیادی به برنامه‌ای اختصاص  
یابد که در زمان کمتری هم قابل انجام است. چرا که با این سهل‌انگاری‌ها  
اولاً: از پرداختن به برخی برنامه‌های مهم به دلیل کمبود وقت محروم  
می‌شویم و ثانیاً: مقداری از عمر و زمان خود را بی‌خود و بی‌برنامه از دست  
می‌دهیم.

نتایج اصل پنجم (بهره‌وری از زمان)

فراگیری برنامه نسبت به تمام شبانه‌روز، دارای برکاتی است که به برخی از آن‌ها  
اشاره می‌کنیم.

۱. استفاده از لحظه لحظه عمر: بر اساس این اصل برنامه‌های خود را  
زمان‌بندی می‌کنیم و در زمان‌بندی برنامه‌ها، حداقل به صورت تخمینی  
می‌دانیم که هر برنامه چه زمانی تمام می‌شود تا فوراً برنامه بعدی را شروع  
کنیم و کم کم به سمتی می‌رویم که دیگر هیچ زمانی را از دست ندهیم،  
درست مانند شهدای انقلاب و جنگ که مقام معظم رهبری K در وصف  
آن عزیزان فرموده‌اند: «برخی از شهدا خود را مأمور لحظه می‌دانستند.»<sup>۲</sup>  
چرا که هر لحظه ممکن بود، تکلیف انسان در جبهه عوض شود.  
حضرت امام راحل . فرمودند: «من این مطلب را از استادم مرحوم  
شاه‌آبادی . نقل می‌کنم و ایشان از پدر بزرگوارش که از شاگردان مرحوم

---

۱ . حکمت‌ها و اندرزها، ج ۲، ص ۱۹۸.

۲ . ???????????????????

صاحب جواهر رحمته الله بودند، نقل می نمود که: شاه‌آبادی بزرگ می فرمود: صاحب جواهر دارای پسری بود که از فضیلتی به نام حوزه علمیه نجف به شمار می رفت، تصادفاً در زمان حیات پدر فوت می کند در روز تشییع با این که هاله‌ای از غم و اندوه سرتاسر نجف را فرا گرفته بود، ولی با این حال صاحب جواهر که خود صاحب عزا بود، از فرصت کوتاه استفاده کرد و تا جمع شدن علما و طلاب حوزه و اهالی نجف برای تشییع جنازه، نصف صفحه‌ای از کتاب جواهر را به رشته تحریر درآورد.<sup>۱</sup>

۲. پر کردن اوقات فراغت با برنامه‌های مناسب: کسی که برای همه لحظاته‌ش برنامه‌ای در نظر گرفته است حتماً برای اوقات فراغت‌ش هم برنامه‌ریزی می کند. به هر حال باید از الآن که فراغت پیش می آید به فکر بود. آقا امام علی علیه السلام می فرمایند: «فَلْيَعْمَلِ الْعَامِلُ مِنْكُمْ فِي أَيَّامٍ مَهْلِهِ قَبْلَ إِزْهَاقِ أَجَلِهِ وَ فِي فَرَاعِهِ قَبْلَ أَوَانِ شُغْلِهِ وَ فِي مُتَنَفِّسِهِ قَبْلَ أَنْ يُؤْخَذَ بِكَطْمِهِ وَ لِيْمَمِهِدْ لِنَفْسِهِ وَ قَدَمِهِ وَ لِيَتَرَوُدَ مِنْ دَارِ ظَعْنِهِ لِدارِ إِقامَتِهِ»<sup>۲</sup> هر کس از شما باید در روزگاری که مهلت دارد؛ پیش از آن که مرگ فرا رسد و در ایام فراغت پیش از آن که گرفتار شود و در ایام رهایی پیش از آن که مرگ کلوگاه او را بفشارد؛ اعمال نیکو انجام دهد. پس برای خود و جایی که می رود آماده باشد و در این دنیا که محل کوچ کردن است، برای منزل گاه ابدی، توشه‌ای بردارد.»

۳. عدم فرصت برای معصیت: انسان گاهی به دلیل فراغت‌های پی در پی و بی برنامه‌گی، اسیر و سوسه‌های شیطانی می شود و به گناه آلوده می شود.

۱. پرتوی از خورشید، ص ۱۹۱ و ۱۹۲، به نقل از دکتر سید کاظم اکرمی.

۲. نهج البلاغه، خطبه ۸۶، ص ۱۱۶.

اگر برای هر ساعتی برنامه‌ی مطلوب و درستی داشته باشیم، دیگر فرصتی برای گناه کردن باقی نمی‌ماند.

۴. پرهیز از وقت‌کشی: هدر دادن وقت از مصادیق لَهو، و حرام است. انسان با کمک برنامه‌ریزی و رعایت اصل بهره‌وری از زمان می‌تواند از این فعل حرام جلوگیری کند. نقل شده است که: «امامان معصوم ۷ از تمام وقت و عمر خود حداکثر استفاده را می‌کردند و هرگز حاضر نبودند که لحظه‌ای از وقتشان بیهوده تلف شود. قدردانی از وقت و بهره‌مندی از آن، از اصول مشترک در زندگی اخلاقی و اجتماعی همه امامان ۷ بود.»<sup>۱</sup> عنوان بصری پیرمرد ۹۴ ساله‌ای بود که در مدینه برای پرسیدن مسایلی به حضور امام صادق علیه السلام آمد. امام صادق علیه السلام که می‌دید با نشستن او، وقتش بیهوده تلف می‌شود، به او رو کرد و فرمود: «إِنِّي رَجُلٌ مَطْلُوبٌ وَمَعَ ذَلِكَ لِي أَوْرَادٌ فِي كُلِّ سَاعَةٍ مِنْ آتَاءِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ فَلَا تُشْغَلْنِي عَنْ وَرْدِي؛<sup>۲</sup> من مردی هستم که خیلی‌ها با من کار دارند؛ (هم خداوند و هم بندگان او) و در عین حال در هر ساعتی از اوقات شب و روز، ذکر و عبادتی دارم پس من را از ورودم باز ندار.» و بار دیگر که امام پاسخ سؤال او را می‌دهند، در پایان می‌فرمایند: «... قُمْ عَنِّي يَا أَبَا عَبْدِ اللَّهِ فَقَدْ نَصَحْتُ لَكَ وَلَا تُفْسِدْ عَلَيَّ وَرْدِي فَإِنِّي أَمْرٌ ضَنْبِنٌ بِنَفْسِي...»<sup>۳</sup> از نزد من برخیز و برو ای بنده‌ی خدا، پس من تو را نصیحت کردم، ذکر و عبادتم را تباه نساز به درستی که من مردی هستم

---

۱. محمد تقی عبدوس و محمد محمدی اشتهاردی، بیست و پنج اصل از اصول اخلاقی امامان (علیه السلام)، قم، مرکز انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۷، ج ۸، ص ۲۵۳.  
۲. بحار الأنوار، ج ۱، ص ۲۲۴، باب ۷، آداب طلب العلم و أحكامه.  
۳. بحار الأنوار، ج ۱، ص ۲۲۴، باب ۷، آداب طلب العلم و أحكامه.

که به خودم بخل دارم (که مبدا و قتم هدر رود).»

#### اصل ششم: تنوع در برنامه‌ها

برنامه‌ای که در نظر می‌گیریم، مخصوصاً اگر برای مدتی طولانی است، باید تنوع داشته باشد؛ زیرا یکنواختی برنامه، معمولاً باعث خستگی و زدگی می‌شود. برای نمونه به مواردی از تنوع لازم در زندگی یک محصل، اشاره‌ای می‌کنیم:

۱. به عنوان مثال نباید چند ساعت را یک سره به مطالعه درس‌ها پرداخت. بلکه بهتر است بین آن از برنامه‌های دیگر، ولو از نوع علمی استفاده شود؛ مانند: نوشتن درس‌ها، خواندن داستان و شعر و ... .

۲. همچنین در خود مطالعه، باید تنوع را مراعات کرد که قبلاً در این مورد توضیح داده‌ایم. در کارهای عبادی نیز تنوع مطلوب است. همیشه نباید قرآن تلاوت کرد، و یا نماز خواند. بلکه در صورت نیاز و آمادگی قلبی (با رعایت اقبال و ادبار دل، که قبلاً توضیح داده‌ایم)، گاهی دعا و زیارت بخوانیم، گاهی قرآن، گاهی نماز و گاهی هم اذکاری را زمزمه کنیم.

۳. گاهی برای برخی از افراد، مرخصی تحصیلی ضرورت پیدا می‌کند؛ تا آن که خستگی رفع شود، قوای جدید و روحیه تازه حاصل شود، دل زدگی ایجاد نشود و یا خانواده انسان دچار آسیب روحی نگردد.

۴. جابه‌جایی شهری در مواردی لازم است؛ زیرا هم برای خانواده‌ها تنوع است، هم خود فرد تجاربی را به دست می‌آورد، و هم این جابه‌جایی او را در شناخت ضرورت‌ها کمک می‌کند و علاوه بر این از عطش کنار گذاشتن درس‌ها و رفتن به شهرستان در وجود انسان می‌کاهد.

۵. گاهی باید وارد کار فرهنگی شد تا هم دغدغه وظیفه و رسالت فرهنگی -



اجتماعی اشباع شود و هم وسوسه بی‌ثمر بودن و معطلی رفع شود و هم تا حدودی به وظیفه خود در قبال جامعه عمل کرده باشیم. البته باید مراقب باشیم که این کارها در ضمن تحصیل، ضرری به درس‌های ما وارد نکند. بنابراین بهتر است که کار فرهنگی، کم، مستمر و حتی‌المقدور در راستای برنامه علمی انسان باشد.

ع. برای برخی از افراد، ورود در کار اجرایی لازم است؛ زیرا علاوه بر جنبه تنوع، زمینه رشد و خدمت بهتر را برای آنان فراهم می‌کند. البته در همه موارد یاد شده، مشورت با کارشناسی امین و آگاه به زمان، بسیار ضروری است.

نتایج اصل ششم (تنوع در برنامه‌ها)

اگر قدری در مثال‌ها و نمونه‌ها دقت شود، نتایج مهمی که بر این اصل مترتب است، به خوبی روشن می‌شود. در این جا فهرستی از این نتایج را ذکر می‌کنیم:

۱. عدم زندگی از برنامه‌ریزی: یک نواختی برنامه‌ها غالباً باعث زندگی از برنامه‌ریزی می‌شود. برای فرار از این آسیب، باید اصل تنوع را در برنامه‌های خود مراعات کنیم.
۲. عدم خستگی از برنامه‌ها: اگر در همه برنامه‌ها به این اصل مهم توجه شود، حالت کسالت و بی‌حالی در اجراء از بین می‌رود.
۳. استمرار کار تا رسیدن به نتیجه: تنوع در برنامه‌ها با توجه به این که نشاط و طراوت خاصی به بار می‌آورد، انسان را وادار می‌کند که تا رسیدن به نتیجه، برنامه را ادامه دهد.
۴. تجربه‌ای کارآمد: در برخی موارد، تنوع، چون مستلزم ورود در عرصه کاری

دیگری در کنار تحصیل است، تجارب قابل توجهی برای انسان به ارمغان می‌آورد.

۵. رفع دغدغه پوچی: تنوع، گاهی مستلزم تجربه کردن یک کار فرهنگی و یا اجرایی است و همین امر باعث می‌شود، انسان ارزش و جایگاه خود و آن معارفی را که آموخته، بیشتر درک کند و دیگر هرگز احساس پوچی و بی‌فایده بودن نکند.

#### اصل هفتم: چینش و قابلیت انعطاف برنامه

اگر دوست و یا همسایه ما نیاز به کمک داشت، به عنوان مثال مریض بود و باید به بیمارستان انتقال داده می‌شد، آیا به‌جاست ما بگوییم: بنده باید به مطالعه بپردازم و یا الآن نوبت انجام فلان برنامه است؟

اگر برای شرکت در کلاس درس رفتیم ولی استاد آن روز تشریف نیاوردند چه خواهیم کرد؟ آیا برنامه‌ای برای جایگزینی در نظر گرفته‌ایم؟ از آن‌جا که گاهی بی‌نظمی دیگران و یا حوادث غیرمترقبه در به‌هم خوردن برنامه‌ریزی ما نقش دارد، برنامه‌های ما باید قابلیت انعطاف داشته باشند.

#### راه‌کار ایجاد انعطاف در برنامه‌ها

به منظور ایجاد انعطاف در برنامه‌ها لازم است به نکات ذیل توجه کنیم:

۱. برنامه‌های روزانه خود را بنویسیم تا هم از فراموشی و غفلت نسبت به آن‌ها جلوگیری کنیم و هم در صورت لزوم بتوانیم آن‌ها را تغییر دهیم و یا جابه‌جا کنیم. در ابتدای کار، امر نوشتن لازم است تا تمرین شود و کارها

روی روال قرار گیرد.

۲. در کنار هر برنامه، زمان تخمینی لازم برای آن را یادداشت کنیم.
۳. همواره احتمال به هم خوردن برنامه را در نظر بگیریم؛ چرا که به طور طبیعی ممکن است حوادث غیر مترقبه‌ای برنامه‌های ما را به هم بزنند.
۴. برای موارد احتمالی، برنامه جایگزینی را در نظر بگیریم. البته ممکن است به طور طبیعی برنامه بعدی جای برنامه به هم خورده را بگیرد، ولی گاهی چنین امکانی وجود ندارد، بنابراین باید برای سرعت عمل در جایگزینی، قبلاً مورد مناسبی را در نظر گرفته باشیم.
۵. در صورت به هم خوردن یک برنامه، به نوشته خود رجوع کرده و مورد جایگزین را انجام دهیم.

#### آسیب شناسی

برخی گمان می‌کنند که انعطاف برنامه به این معناست که کار را هر وقت شد، انجام می‌دهیم بنابراین اگر در زمان مشخص شده نتوانستیم به برنامه عمل کنیم، اشکالی ندارد، در نتیجه، آرام آرام بی‌خیال می‌شوند. نه این درست نیست. ما باید مراقب باشیم که قابلیت انعطاف در برنامه باعث تسویف و به تعویق اندازی برنامه‌ها نشود و یا این اصل موجب نشود که ما از زیر کار فرار کرده و وقت خود را بیشتر با برنامه‌های تفریحی و غیر ضروری پُر کنیم و خدای ناکرده دچار وقت‌کشی شویم و نیز کارهای مهم‌تر را فدای کارهای کم‌اهمیت و بی‌اهمیت نماییم. بنابراین باید در به کارگیری این اصل به اصول قبلی برنامه‌ریزی نیز توجه کامل داشته باشیم؛ به عنوان مثال اگر ما بدون لحاظ اولویت، یک برنامه‌ی غیر ضروری را جایگزین یک برنامه ضروری کنیم، چیزی جز خسران نصیب ما نمی‌شود و یا اگر بدون لحاظ

توان خود، برنامه‌ای را که مقدر هست برداریم و فقط به دلیل جَوزدگی و امثال آن، برنامه‌ای را در دستور کار خود قرار دهیم که مقدر ما نباشد، باز خود را دچار ضررهای غیر قابل جبران خواهیم کرد.

نتایج اصل هفتم (انعطاف در برنامه‌ها)

۱. رسیدگی به تکالیف محوَله: باید به این مسئله توجّه داشته باشیم که جمود بر برنامه نوشته شده، ممکن است ما را از توجّه به وظائف غیر مترقبه‌ای که پیش می‌آید، باز دارد. گاهی برنامه‌ای را نوشته و در حال انجام آن هستیم، ناگهان موضوعی پیش می‌آید که از اولویت و اهمّیت بیشتری برخوردار است [طبق ضوابطی که در بحث اولویت‌بندی گفته شد]، این جا باید برنامه را به سمت انجام وظیفه جدید منعطف کرد. به عنوان مثال برای ساعت خاصی یک برنامه مطالعه در نظر گرفته‌ایم ولی درست در همان ساعت یکی از دوستان ما برای انجام کار مهمّی از ما طلب کمک می‌کند، در این جا تکلیف ما پرداختن به برنامه از پیش تعیین شده نیست بلکه وظیفه این است که خواسته دوستان را برآورده کنیم. این توفیق فقط در صورت عدم جمود نسبت به برنامه نوشته شده، حاصل می‌شود. به همین جهت است که می‌گوییم: برنامه‌ها باید قابل انعطاف باشند.

۲. پرهیز از اتلاف وقت: در صورت به هم خوردن یک برنامه اگر جایگزین در نظر نگرفته باشیم و یا به موقع جایگزینی را انجام ندهیم، وقت را از دست داده و تلف خواهیم کرد. باید توجّه کنیم که نوشتن، همیشه دارای برکاتی است، در این جا هم اگر ما برنامه‌های روزانه خود را با در نظر گرفتن زمان لازم برای انجام آن‌ها یادداشت کنیم و به خاطر احتمال تغییر آن، برنامه

جایگزین را هم ثبت کنیم، طبیعی است که موفق به استفاده بیشتر از وقت خود می‌شویم و از اتلاف آن نیز جلوگیری می‌کنیم.

۳. عدم سرخورده‌گی، ناراحتی و ناسپاسی: برخی با به‌هم خوردن یک برنامه، زود سرخورده شده و با ناسپاسی، بقیه زمان را هم از دست می‌دهند. ولی با در نظر گرفتن این اصل با برکت، انسان می‌تواند در این‌گونه موارد نیز کنترل برنامه را به طور کامل در اختیار داشته باشد. همیشه این طور نیست که ما در همه طرح‌ها و نقشه‌های خود موفق باشیم. گاهی حوادثی باعث شکست ما می‌شود، بنابراین باید بدانیم که برنامه‌های مشخص شده امروز و این هفته و این ماه نیز گاهی به صورت خواسته و یا ناخواسته دچار تغییر خواهند شد. اگر ما از قبل این را پیش بینی کنیم و تدبیری بیندیشیم و یا با مشورت بتوانیم راهی برای جبران آن بیابیم، فوراً برنامه‌های مناسب دیگری را جایگزین خواهیم کرد و جایی برای ناراحتی و سرخورده‌گی باقی نخواهد ماند. خلاصه این که در صورت به‌هم خوردگی برنامه‌ها، با پیش‌بینی و انعطاف در برنامه، دیگر دچار ناسپاسی، معطلی و ناراحتی و یأس نخواهیم شد.

#### اصل هشتم: تناسب برنامه با وظایف انسان

انسان باید برنامه‌ای را در دستور کار خود قرار دهد که جزو وظائف او است و اگر به کاری که وظیفه‌اش نیست بپردازد، مورد بازخواست قرار خواهد گرفت که چرا وقت خود را صرف کار دیگری کرده است؟. این مسئله در روایات نیز مطرح شده است. مولی امیر المؤمنین علیه السلام می‌فرماید: «دَعَّ مَا لَا يَعْنيكَ وَ اَشْتَغَلَ

بِمُهْمَكِ الَّذِي يُنَجِّيكَ؛<sup>۱</sup> رها کن آن چیزی را که برای تو مهم و ضروری نیست و مشغول امور مهم خود شو که تو را نجات می‌دهند.»<sup>۲</sup> پیداست که پرداختن به امور ضروری و مهم، همان پرداختن به وظایف است. در روایت دیگری امیر المؤمنین علیه السلام می‌فرماید: «أَقْصِرْ هِمَّتَكَ عَلَى مَا يَلْزِمُكَ وَ لَا تَخْضُ فِيْهَا لَا يَعْنِيكَ؛<sup>۳</sup> همت خود را صرف اموری کن که برای تو لازم‌اند و در امور غیر ضروری (اموری که به مربوط نیست) فرو نرو.»

#### برکات پرداختن به وظایف

۱. جلب رضایت خداوند: خدای متعال از کسانی که به وظایف خود رسیدگی می‌کنند، راضی و خرسند است.

۲. حفظ کرامت: اگر انسان وظایفش را به موقع انجام دهد، مورد تکریم جامعه قرار خواهد گرفت. مولی‌امیر المؤمنین علیه السلام می‌فرماید: «دَعِ الْخَوْضَ فِيْهَا لَا يَعْنِيكَ تُكْرَمُ؛<sup>۴</sup> رها کن فرو رفتن در چیزی را که برای تو مهم و ضروری نیست (و به تو مربوط نیست)، تا مورد اکرام قرار بگیری.»

۳. حفظ نشاط در انجام کار: اگر بدانیم که در حال انجام وظیفه هستیم، مدام احساس خرسندی و نشاط خواهیم کرد.

۴. رفع برخی دغدغه‌ها: اگر انسان ذره‌ای عرق دینی داشته باشد، چنانچه

---

۱. غرر الحکم، الفصل الخامس، ذم الفضول و ما لا یعنی، ص ۴۷۷، ح ۱۰۹۴۱.

۲. ظاهراً عبارت «ما لا یعنی» به معنای آن چیزی است که تو را قصد نکرده است؛ اما آن را هم به معنای اموری که برای فرد مهم نباشد، به کار می‌برند و هم به معنای امور غیر نافع، رک: بحار الانوار، ج ۱، ص ۱۲۶ و ۱۵۰.

۳. غرر الحکم، الفصل الخامس، ذم الفضول و ما لا یعنی، ص ۴۷۷، ح ۱۰۹۳۶.

۴. غرر الحکم، الفصل الخامس، ذم الفضول و ما لا یعنی، ص ۴۷۷، ح ۱۰۹۳۶.

زمان را صرف انجام تکالیف خود نکند، همیشه به دلیل ترک وظیفه، دچار نگرانی خواهد بود.

۵. پرهیز از امور بی‌فایده: کسی که در پی انجام وظیفه نباشد، ممکن است وقت خود را صرف امور بی‌فایده کند. در روایات برای پرداختن به امور بی‌فایده مضراتی ذکر شده که به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

(الف) بدترین مشغله: مولی امیر المؤمنین علیه السلام می‌فرماید: «شَرُّ مَا شَغَلَ بِهِ الْمَرْءُ وَقْتَهُ الْفُضُولُ»<sup>۱</sup> بدترین چیزی که انسان وقتش را به آن مشغول می‌کند، امور بی‌فایده است.»

(ب) ضایع کردن عقل: مولی امیر المؤمنین علیه السلام می‌فرماید: «ضَيَاعُ الْعُقُولِ فِي طَلَبِ الْفُضُولِ»<sup>۲</sup> ضایع شدن عقل‌ها، در طلب کردن امور بی‌فایده است.» زیرا خستگی حاصل از بی‌فایده، اندیشه را دچار خلل می‌کند و آرام آرام انسان توان درک صحیح را از دست می‌دهد.

(ج) از دست دادن آمال مهمه: زمان را باید صرف اهداف والا کرد. بنابراین پرداختن به غیر آن‌ها، موجب خواهد شد که ما به اهداف عالی خود نرسیم. مولی امیر المؤمنین علیه السلام می‌فرماید: «مَنْ اِسْتَعْلَ بِالْفُضُولِ فَاتَهُ مِنْ مِهْمَةٍ الْمَأْمُولِ»<sup>۳</sup> هر کس به امور بی‌فایده مشغول شود، بخشی از آرزوهای مهمه را از دست می‌دهد.»

(د) ورود در امور مضر: مولی امیر المؤمنین علیه السلام می‌فرماید: «مَنْ اَتَعَبَ

---

۱. غرر الحکم، الفصل الخامس، ذمّ الفضول و ما لا یعنی، ص ۴۷۷، ح ۱۰۹۳۶.

۲. غرر الحکم، الفصل الخامس، ذمّ الفضول و ما لا یعنی، ص ۴۷۷، ح ۱۰۹۳۶.

۳. غرر الحکم، الفصل الخامس، ذمّ الفضول و ما لا یعنی، ص ۴۷۷، ح ۱۰۹۳۶.

نَفْسَهُ فِيمَا لَا يَنْفَعُهُ وَقَعَ فِيمَا يُضُرُّهُ؛<sup>۱</sup> کسی که خود را در اموری که برایش فایده ندارد، به زحمت اندازد، در اموری که به او ضرر خواهد زد، واقع می‌شود.» چه ضرری بالاتر از این که انسان وظیفه‌شناس عمر خود یعنی مهم‌ترین سرمایه زندگی خود را صرف کارهایی کرده است که هیچ فایده دنیوی و یا اخروی بر آن مترتب نیست؟

#### راه کار شناخت وظایف

در صورتی که بخواهیم در برنامه‌های خود این اصل را مورد توجه قرار دهیم، باید بتوانیم وظایف خود را به خوبی شناسایی کنیم. در این جا برخی از راه‌های تشخیص وظیفه را بیان می‌کنیم:

۱. لزوم آگاهی به زمان: از آن جا که گاهی وظایف انسان در بستر زمان تغییر می‌یابد و عنصر زمان در مشخص شدن وظایف انسان نقش تعیین کننده‌ای دارد، بنابراین برای شناخت وظایف خود در هر برهه، باید زمان شناس خوبی باشیم تا بتوانیم در شرایط مختلف وظایف خود را به خوبی تشخیص دهیم.

۲. مشورت: انسان باید برای تشخیص بهتر وظایف خود، با کارشناسان امین و دل‌سوزی که آگاه به زمان‌اند، مشورت کند.

#### تبعات پرداختن به غیر وظایف

آثار و تبعات ناگواری در اثر پرداختن به امور غیر ضروری که وظیفه انسان به حساب نمی‌آیند، دامن گیر او می‌شوند که برخی از آن‌ها به شرح ذیل‌اند:

۱. غرر الحکم، الفصل الخامس، ذم الفضول و ما لا یعنی، ص ۴۷۷، ح ۱۰۹۳۶.



۱. ذلت: در روایتی امام صادق علیه السلام فرزند گرامی خود، امام کاظم علیه السلام را چنین موعظه می‌کنند که: «وَأَيَّاكَ وَالذُّخُولَ فِيمَا لَا يَعْنيكَ فَتَدِلُّ؛<sup>۱</sup> و بپرهیز از داخل شدن در اموری که اهمیتی ندارند (به تو مربوط نیست)، چرا که دلیل می‌شوی.» روشن است که پرداختن به امور بی‌اهمیت و یا اموری که به ما ربطی ندارد، موجب ذلت و خواری انسان است.

۲. فوت امور مهم: اگر انسان به کارهایی که جزو تکالیفش نیست بپردازد، زمان را برای انجام تکالیف خود، از دست می‌دهد. امام مجتبی علیه السلام فرموده اند: «مَنْ اشْتَغَلَ بِمَا لَا يَعْنيهِ فَاتَهُ مَا يَعْنيهِ؛<sup>۲</sup> کسی که مشغول امور غیر مهم و غیر ضروری گردد، [فرصت پرداختن به] امور ضروری از او فوت خواهد شد.»

۳. از دست رفتن منافع: همیشه منفعت انسان در این است که به وظایف خود مشغول باشد. بنابراین پرداختن به غیر وظیفه، نه تنها به نفع انسان نیست، بلکه منافع او را به خطر می‌اندازد. مولی امیر المؤمنین علیه السلام می‌فرمایند: «مَنْ اشْتَغَلَ بِغَيْرِ ضُرُورَتِهِ فَوَّتَهُ ذَلِكَ مَنَفَعَتَهُ؛<sup>۳</sup> هر کس به کارهایی که برایش ضروری نیست مشغول شود، همین امر باعث می‌شود منفعتش را از دست بدهد.»

۴. نشانه جهل: زمان در اختیار ما نیست بلکه مدام در حال گذر است، از طرفی تکالیفی که ما بر عهده داریم کم نیستند؛ بنابراین نباید با پرداختن به غیر تکالیف، زمان را حیف و میل کنیم؛ زیرا این کار جهالت محض

۱. بحار الأنوار، ج ۷۵، باب ۲۳، مواعظ الصادق، جعفر بن محمد ۴، ص ۲۰۴.

۲. بحار الأنوار، ج ۷۳، باب ۶۰، ما يورث الفقر و الغناء، ص ۳۱۸.

۳. غرر الحکم، الفصل الخامس، ذم الفضول و ما لا یعنی، ص ۴۷۷، ج ۱۰۹۴۷.

است. مولی امیر المؤمنین علیه السلام می فرماید: «وَقُوعَكَ فِيمَا لَا يَعْنِيكَ جَهْلٌ مُضِلٌّ؛<sup>۱</sup> واقع شدن تو در امور غیر ضروری، که به تو مربوط نیست، جهلی گمراه کننده است.»

۵. نشانه غفلت: گاهی انسان در اثر غفلت زدگی، به جای پرداختن به وظایف خود، وقت را صرف اموری غیر از آن‌ها می کند. مولی امیر المؤمنین علیه السلام می فرماید: «كَفَى بِالْمَرْءِ غَفْلَةً أَنْ يَصْرِفَ هِمَّتَهُ فِيمَا لَا يَعْنِيهِ؛<sup>۲</sup> همین برای غفلت انسان کافی است که همتش را صرف اموری کند که هیچ ضرورت ندارند و وظیفه او به حساب نمی آیند.»

نتایج اصل هشتم (توجه به وظایف)

به یقین پرداختن به وظایف دارای نتایج و برکاتی است که برخی از آن‌ها را مرور می کنیم:

۱. کسب ثواب الهی: خدای متعال نسبت به اهل ایمان که به وظائف خود عمل می کنند، این گونه فرموده است: «إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا»<sup>۳</sup> البته کسانی که ایمان آوردند و عمل‌های صالح انجام دادند، بی تردید ما پاداش کسی را که عمل نیک انجام داده، ضایع نخواهیم کرد. به یقین انجام وظیفه، برترین مصداق عمل صالح است. صاحب تفسیر «من هدی القرآن» در این باره می گوید: «مفسرین

۱. غرر الحکم، الفصل الخامس، ذم الفضول و ما لا یعنی، ص ۴۷۷، ح ۱۰۹۴۸.

۲. غرر الحکم، الفصل الخامس، ذم الفضول و ما لا یعنی، ص ۴۷۷، ح ۱۰۹۴۲.

۳. سوره کهف، آیه ۳۰.

گفته‌اند: مراد از احسن اعمال؛ واجبات و مستحبات‌اند.<sup>۱</sup> و نیز صاحب تفسیر «مفاتیح الغیب» می‌نویسد: «هر چیزی که از احسن اعمال است، باید واجب باشد، زیرا چیزی که واجب نیست، [به یقین] عمل واجب از او نیکوتر است.»<sup>۲</sup>

۲. تقویت روحیه تکلیف‌مداری: اگر آرام آرام وظایف خود را در برنامه و دستور کار خود قرار دهیم، خود به خود نسبت به انجام وظایف، منضبط و حریص خواهیم شد و این امر ما را به سمت تکلیف‌مداری سوق خواهد داد.

۳. رشد و بالندگی: از نظر دین، ملاک‌هایی برای رشد فردی و جمعی وجود دارد که عبارتند از: احساس مسئولیت، وظیفه‌شناسی و انجام وظایف. اگر در هر فرد و یا جامعه‌ای چنین شاخصه‌هایی وجود داشته باشد، معلوم می‌شود که آن فرد یا جامعه، رشد یافته است. بنابراین چنانچه این اصل را در برنامه‌های خود لحاظ کنیم، هم نشانه رشد و بالندگی ماست و هم زمینه را برای رشد بیشترمان فراهم خواهد کرد.

### اصل نهم: مشورت کردن

انسان معمولاً در هیچ کاری از مشورت با کارشناسان و صاحبان تجربه بی‌نیاز نیست؛ بنابراین در امر مهم برنامه‌ریزی نیز بهتر است مشورت کند تا زودتر به نتیجه برسد. همان طور که ملاحظه کردید در خیلی از اصول برنامه‌ریزی نیازمند

---

۱. مدرس، محمد تقی، من هدی القرآن، تهران، انتشارات دارالمحیی الحسین (علیه السلام)، ۱۴۱۹ق، ج ۱۳، ص ۱۵۴.

۲. فخرالدین، رازی ابو عبد الله محمد بن عمر، مفاتیح الغیب، بیروت: انتشارات دار احیاء التراث العربی، چاپ سوم، ۱۴۲۰ق، ج ۲۷، ص ۵۶۴.

مشورت با کارشناس هستیم. به همین خاطر بهتر دانستیم که آن را به عنوان یک اصل در برنامه‌ریزی مطرح کنیم.

#### معنای مشورت

مشورت کردن یعنی ضمیمه کردن تجارب چند ساله دیگران به تجربه‌ی خود. روایتی از امیرالمؤمنین علیه السلام داریم که می‌فرماید: «مَنْ شَاوَرَ الرَّجَالَ شَارَكَهَا فِي عُقُولِهَا؛<sup>۱</sup> هر کس با مردان مشورت کند با آن‌ها در خردشان مشارکت کرده است.»

#### ضرورت مشورت

گاهی انسان در کارهای مهمّ در مانده می‌شود و نمی‌داند که چه کند. در این شرایط او نیاز به یک پشتوانه روحی دارد تا کار را به درستی به انجام رساند. این جاست که مشورت به عنوان یک پشتوانه و دل‌گرمی برای انسان مطرح می‌شود؛ چرا که انسان با بررسی نظرات دیگران، کار را با اطمینان بیشتری دنبال می‌کند. امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرماید: «وَلَا مَظَاهِرَةَ أَوْثَقُ مِنَ الْمَشَاوَرَةِ؛<sup>۲</sup> هیچ پشتوانه‌ای مطمئن‌تر از مشورت وجود ندارد.» دلیل این مطلب هم روشن است؛ زیرا مشورت یعنی ضمیمه کردن فکر و تجربه دیگران به فکر و تجربه خود. به عنوان مثال اگر از مشورت دو مشاور بهره‌مند شویم که هریک ۴۰ سال تجربه داشته باشند، آن را

---

۱. وسایل الشیعه، ج ۱۲، ص ۴۰، باب ۲۱، استحباب مشاوره أصحاب الرأی، ح ۱۵۵۸۷؛ شرح نهج البلاغه، ج ۱۸، ص ۳۸۲، ح ۱۶۳؛ غرر الحکم، ص ۴۴۱، مدح المشاورة، ح ۱۰۰۵۷؛ نهج البلاغه، ص ۵۰۰، کلمه قصار ۱۶۱.

۲. الکافی، ج ۸، ص ۲۰، ح ۴.

به تجربه ۲۰ ساله‌ی خود می‌افزاییم و در نتیجه با تجربه‌ای معادل ۱۰۰ سال وارد کار می‌شویم.

همه انسان‌ها به مشورت نیاز دارند و حتی معصومین<sup>۷</sup> نیز برای بیان اهمیت و نقش مهم مشورت در زندگی انسان، در مواردی از امور جامعه و یا امور شخصی، مشورت کرده‌اند. در روایتی از امام رضا<sup>علیه السلام</sup> می‌خوانیم: «عَنْ الْحَسَنِ بْنِ جَهْمٍ قَالَ كُنَّا عِنْدَ أَبِي الْحَسَنِ الرَّضَا <sup>عَلَيْهِ السَّلَامُ</sup> فَذَكَرَ أَبَاهُ <sup>عَلَيْهِ السَّلَامُ</sup> فَقَالَ كَانَ عَقْلُهُ لَا تَوَازُنُ بِهِ الْعُقُولُ وَ رَبَّمَا شَاوَرَ الْأَسْوَدَ مِنْ سُودَانِهِ فَقِيلَ لَهُ تُشَاوِرُ مِثْلَ هَذَا فَقَالَ إِنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى رَبَّمَا فَتَحَ عَلَيَّ لِسَانِهِ قَالَ فَكَانُوا رَبَّمَا أَشَارُوا عَلَيْهِ بِالشَّيْءِ فَيَعْمَلُ بِهِ مِنَ الضَّيْعَةِ وَ الْبُسْتَانِ<sup>۱</sup>؛ حسن بن جهیم می‌گوید: نزد امام رضا <sup>علیه السلام</sup> بودیم که حضرت یادی از پدر بزرگوارشان آقا امام کاظم <sup>علیه السلام</sup> کردند و فرمودند: عقل ایشان در حدی بود که عقول دیگر را یارای موازنه با عقل ایشان نبود، در عین حال گاهی با برخی از غلامان سیاه خود مشورت می‌کردند! به ایشان عرض می‌شد: آیا شما با شخصی مثل او مشورت می‌کنید؟! حضرت می‌فرمودند: خداوند تبارک و تعالی گاهی [امری و یا گِره‌ی را] بر زبان او باز می‌کند. امام رضا <sup>علیه السلام</sup> فرمودند: این چنین بود که گاهی اشاره می‌کردند بر حضرت به چیزی از قبیل زمین غله و بوستان<sup>۲</sup> و حضرت به آن عمل می‌کردند.»

ویژگی‌های یک مشاور خوب

---

۱. وسایل الشیعة، ج ۱۲، ۴۴، باب ۲۴، جواز مشاوره الإنسان من دونه، ح ۱۵۶۰۲.  
۲. الضیعة الأرض المغلّة و العمل النافع المربح كالتجارة و الصناعة و غیرهما من الجرف. ضیعة الارض عبارت است از زمینی حاصل خیز و یا عملی نافع و سود آور، مانند تجارت و صنعت و غیر این‌ها از حرفه‌ها. ر.ک: معجم الوسیط، ماده ضاع، ص ۵۴۷.

در این باره روایات متعددی از اهل بیت عصمت و طهارت ۷ وارد شده است که بسیار راه‌گشاست. در این قسمت تلاش کرده‌ایم که جامع‌ترین روایت را برای این بحث انتخاب کنیم و هر بخش آن را در جای خود توضیح دهیم.

از نظر امام صادق علیه السلام، مشورت حدودی دارد که باید حتماً مراعات شوند، تا مشورت مفید فایده باشد. در غیر این صورت نه تنها مشورت فایده‌ای نخواهد داشت، بلکه ضررهایی را هم برای انسان در برخواهد داشت. حضرت در مورد حدود و شرایط مشورت می‌فرماید: «إِنَّ الْمَشُورَةَ لَا تَكُونُ إِلَّا بِحُدُودِهَا فَمَنْ عَرَفَهَا بِحُدُودِهَا وَإِلَّا كَانَتْ مَضْرُوتَهَا عَلَى الْمُسْتَشِيرِ أَكْثَرَ مِنْ مَنْفَعَتِهَا لَهُ»<sup>۱</sup> مشورت بدون رعایت حدودش، محقق نمی‌شود. اگر کسی آن را با حدودش شناخت [که خوب] و الاً ضرر آن بر خواهان مشورت، بیشتر از نفعش برای او خواهد بود.» سپس حضرت شرایط مشاور را برمی‌شمارد:

۱. عاقل باشد: مشورت کاری عاقلانه است، بنابراین معنا ندارد که انسان با

کسی مشورت کند که در کارها از عقلش استفاده نمی‌کند. امام صادق علیه السلام به عنوان اولین حدّ از حدود مشورت، به این مسئله اشاره کرده و می‌فرماید: «فَأُولَئِهَا أَنْ يَكُونَ الَّذِي تُشَاوَرُهُ عَاقِلًا... فَإِنَّهُ إِذَا كَانَ عَاقِلًا انْتَفَعَتْ بِمَشُورَتِهِ»<sup>۲</sup> پس اولین حدّ مشورت این است که مشاور شما عاقل باشد، چرا که اگر عاقل باشد شما از مشورت با او منتفع می‌شوی. یعنی اگر عاقل نباشد، مشورت با او هیچ نفعی برای شما نخواهد داشت.

۲. آزاده‌ای متدین باشد: ما در مشورت نیازمند کسی هستیم که واقعاً خیرخواه ما باشد و برای ما دل‌سوزی کند. بنابراین مشاور نباید اسیر هوا و هوس

۱. وسایل الشیعه، ج ۱۲، ص ۴۳، باب ۲۲، استحباب مشاوره التقی العاقل، ح ۱۵۵۹۷.

۲. وسایل الشیعه، ج ۱۲، ص ۴۳، باب ۲۲، استحباب مشاوره التقی العاقل، ح ۱۵۵۹۷.

باشد، بلکه باید دیندار و با تقوا باشد تا در مشورت دادن به ما، خیر و نفع ما را در نظر بگیرد نه خیر و نفع خود و دوستان خود را. حضرت صادق علیه السلام در این فراز، به این شرط اشاره می‌فرماید که: «وَالثَّانِيَةُ أَنْ يَكُونَ حُرًّا مُتَدِينًا... وَإِذَا كَانَ حُرًّا مُتَدِينًا أَجْهَدَ نَفْسَهُ فِي النَّصِيحَةِ لَكَ؛<sup>۱</sup> دومی حد از حدود مشورت این است که مشاور باید آزاده و متدین باشد؛ چرا که در آن صورت، تمام تلاش خود را در نصیحت و خیرخواهی شما به کار خواهد بست.»

۳. دوستی برادرگونه باشد: با توجه به این که مشاور به برخی از اسرار و زوایای مخفی زندگی انسان پی خواهد برد، امین بودن او بسیار مهم است. حضرت می‌فرماید: «وَالثَّلَاثَةُ أَنْ يَكُونَ صَدِيقًا مُؤَاخِيًا... وَإِذَا كَانَ صَدِيقًا مُؤَاخِيًا كَتَمَ سِرَّكَ إِذَا أَطْلَعَتْهُ<sup>۲</sup> عَلَيْهِ؛<sup>۳</sup> سومین حد از حدود مشاور این است که دوستی برادرگونه باشد؛ زیرا اگر چنین باشد، هنگامی که آن سر را به او اعلام کردی، سر تو را کتمان خواهد کرد.»

۴. آگاه بر سر تو باشد: یکی از شاخصه‌های مهم در مشورت این است که مشاور نسبت به جوانب کار ما، روحیات ما و حتی برخی تجارب گذشته ما، از آگاهی خوبی برخوردار باشد. این امر مستلزم این است که از برخی از اسرار زندگی ما مطلع شود. به همین خاطر امام صادق علیه السلام در قسمت پایانی این روایت شریف، به این مسئله مهم اشاره کرده و می‌فرماید: «وَالرَّابِعَةُ أَنْ تُطْلِعَهُ عَلَى سِرِّكَ فَيَكُونَ عِلْمُهُ بِهِ كَعِلْمِكَ بِنَفْسِكَ ثُمَّ يُسِرَّ ذَلِكَ

۱. وسایل الشیعه، ج ۱۲، ص ۴۳، باب ۲۲، استحباب مشاوره التقی العاقل، ح ۱۵۵۹۷.

۲. أَطْلَعَ فُلَانًا عَلَى كَذَا: أَعْلَمَهُ بِهِ وَ أَظْهَرَهُ لَهُ، معجم الوسيط، ص ۵۶۲، ماده طلع.

۳. وسایل الشیعه، ج ۱۲، ص ۴۳، باب ۲۲، استحباب مشاوره التقی العاقل، ح ۱۵۵۹۷.

وَيَكْتُمُهُ... وَإِذَا أُلِّغْتَهُ عَلَى سِرِّكَ فَكَانَ عِلْمُهُ بِهِ كَعِلْمِكَ تَمَّتِ الْمَشُورَةُ  
وَوَكَمَلَتِ النَّصِيحَةُ؛<sup>۱</sup> حدّ چهارم از حدود مشورت این است که مشاور را از  
سرّ خود آگاه کنی. آن هم در حدّی که علم او به سرّ تو مانند علم تو به  
نفس خودت باشد. سپس آن سرّ را مخفی نگه دارد و کتمانش کند. نتیجه  
این کار این است که او در مورد مسئله‌ی تو مانند خود تو آگاه خواهد شد  
و مشورت، تمام و نصیحت و خیرخواهی، کامل خواهد شد.»

#### نقش مشورت در برنامه‌ریزی

دانش پژوهان اگر خوب دقت کنند می‌بینند که برنامه‌های متنوع زیادی در  
مراکز علمی (حوزه و دانشگاه) توسط کارشناسان و مسئولان بخش‌های مختلف،  
طراحی شده که البته در ارتقای سطح علمی و معرفتی ایشان مؤثراند. ولی از کجا  
باید فهمید که کدام برنامه به من به عنوان دانش پژوه کمک خواهد کرد؟ و آیا  
شرکت در برنامه «الف» مناسب با هدف، کار و توان من است و یا شرکت در  
برنامه «ب»؟ این جاست که خودشناسی، وظیفه‌شناسی و زمان‌شناسی از مهم‌ترین  
اموری خواهند بود که ما را در انتخاب درست و به موقع برنامه‌ها کمک خواهند  
کرد. برای روشن‌تر شدن مطلب توجه شما را به دو سؤال جلب می‌کنیم:

سؤال اول: اگر مهم‌ترین و اصلی‌ترین هدف در زندگی، عبارت است از تقرّب  
به خداوند که با تقرّب به معصومین<sup>۷</sup> به دست می‌آید، و راه رسیدن به این هدف،  
خودسازی علمی و عملی است، پس آیا هیچ امری مهم‌تر از اصلاح خود و امور  
خود، یا به اصطلاح خودسازی علمی و عملی، برای ما وجود خواهد داشت؟

سؤال دوم: واقعاً برای خودسازی علمی چه برنامه‌هایی را باید در اولویت قرار

۱. همان.



داد؟ و همچنین برای خودسازی عملی چه کارهایی را باید انجام داد؟  
ملاحظه می‌کنید که کار به آن سادگی هم که فکر می‌کردیم، نیست و درست به  
همین خاطر است که ما حتماً باید با کارشناسان دل‌سوز مشورت کنیم.

نتایج اصل نهم (مشورت)

۱. خروج سریع از سردرگمی: در طول برنامه‌ها زیاد پیش می‌آید که ندانیم  
وظیفه اصلی ما چیست این‌جاست که مشاور کاردان و امین می‌تواند ما را  
از سردرگمی نجات دهد.

۲. رشد کیفی برنامه‌ها: وجود یک مشاور کاردان و دل‌سوز، به راحتی می‌تواند  
ضمانت کیفی برنامه‌های ما را تضمین کند.

۳. پیش‌گیری از برخی مشکلات و موانع کار: از آن‌جا که مشاور باید انسان  
با تجربه‌ای باشد، طبیعی است که او قبل از اقدام، مشکلات و موانع را به  
خوبی می‌شناسد و می‌تواند ما را در پیش‌گیری از آن‌ها یاری کند.

۴. بیشترین استفاده از عمر: در پرتو مشاوره می‌توان بیشترین بهره را از  
عمر خود برد. چنانکه پروین اعتصامی می‌گوید: د عمر گرامی پروین  
آن‌که چون پیر خرد راهنمایی دارد.

۵. به کارگیری تجاربِ موفقِ مشاور: در هر برنامه‌ای می‌توان از تجاربِ خوبِ  
مشاور، استفاده کرد.

۶. عاملی برای موفقیت: مشورت می‌تواند در اجرایی کردن اکثر اصول برنامه  
ریزی که بیان داشتیم، نقش تعیین‌کننده داشته باشد. بی‌تردید اگر از ابتدا  
به دنبال یک مشاور و راهنمای خوب با شرایطی پیش گفته باشیم، توفیق  
بیشتری در هدف‌گیری، برنامه‌ریزی و اجرای برنامه‌ها خواهیم داشت.



عوامل مؤثر در

# نظرمنامه‌ریزی

در این فصل تصمیم داریم در مورد عوامل مؤثر در نظم و برنامه‌ریزی سخن بگوییم، ولی قبل از آن لازم است به این نکته توجه کنیم که برای انجام هر کاری اولاً باید زمینه‌ها و عوامل آن را یافته و در فراهم آوردن آن‌ها تلاش نمائیم. ثانیاً باید موانع آن کار را شناسایی کرده و آن‌ها را از سر راه برداریم. بنابراین ابتدا در مورد عوامل مؤثر در ایجاد نظم و برنامه‌ریزی سخن خواهیم گفت، سپس پیرامون موانع و مراحل تأثیر گذار در اجرای برنامه‌های طراحی شده، بحث خواهیم کرد.

## گفتار اول: عوامل ایجاد نظم

عوامل گوناگونی در ایجاد نظم در زندگی مؤثرند. در این نوشته بیش از هر چیزی تلاش شده است تا دیدگاه حاملان وحی مورد عنایت جدی قرار گیرد. به لطف الهی، اهل بیت ۷ با توجه به اینکه از کامل‌ترین بندگان خداوند هستند، با بهره‌مندی از منبع علم الهی به عوامل مؤثر در ایجاد نظم اشاره و تأکیدات فراوانی داشته‌اند، باشد که ان شاء الله جامعه انسانی اسلامی ما با به کار بستن رهنمودهای اهل بیت ۷ به آن سمت و سو حرکت نماید. اینک برخی از آن عوامل را مورد اشاره قرار می‌دهیم.

۱. امام (ولی امر): حضرت امیر علیه السلام در مورد یکی از عوامل نظم جمعی چنین می‌فرماید: «وَمَا كَانَ الْقِيَمُ بِالْأَمْرِ مَكَانَ النَّظَامِ مِنَ الْخَرْزِ يَجْمَعُهُ وَ يَضُمُّهُ فَإِنْ انْقَطَعَ النَّظَامُ تَفَرَّقَ الْخَرْزُ وَ ذَهَبَ ثُمَّ لَمْ يَجْتَمِعْ بِحَدَافِيرِهِ أَبَدًا!»<sup>۱</sup> جایگاه قیّم و رهبر جامعه مانند ریسمانی محکم است که مهره‌ها را متحد ساخته و به هم پیوند می‌دهد. اگر این رشته از هم بگسلد، مهره‌ها پراکنده شده و هر کدام به سویی خواهند افتاد و سپس هرگز جمع‌آوری نخواهند شد. «مشابه همین بیان را در جای دیگری از حضرت امیر المؤمنین علیه السلام داریم که فرموده‌اند: «فَرَضَ اللَّهُ... الإِمَامَةَ نِظَامًا لِلأُمَّةِ»<sup>۲</sup> یعنی خداوند متعال امامت را برای ایجاد نظم و نظام در امت، واجب قرار داده است.» و شاید به همین خاطر است که آن حضرت فرموده‌اند: «وَأِنَّهُ لَا بُدَّ لِلنَّاسِ مِنْ أَمِيرٍ بَرٍّ أَوْ فَاجِرٍ»<sup>۳</sup> به درستی که مردم ناچارند از داشتن یک امیر و حاکم، چه نیکوکار

۱. نهج البلاغه، خطبه ۱۴۶، بند ۲ و ۳.

۲. بحار الأنوار، ج ۶، الفصل الثالث، ص ۱۱۰. نهج البلاغه، کلمه قصار ۲۵۲، بند ۵.

۳. نهج البلاغه، ص ۸۲، خ ۴۰. در ادامه این سخن می‌فرماید: «يَعْمَلُ فِي إِمْرَتِهِ الْمُؤْمِنُ وَ يَسْتَمْتِعُ فِيهَا الْكَافِرُ»

باشد و چه فاجر و بدکار.» چرا که لا اقل همان طور که خود حضرت در ادامه‌ی روایت فرموده‌اند، وجود یک حاکم در جامعه، باعث ایجاد نظم و مانع وجود هرگونه هرج و مرجی خواهد بود.

۲. قرآن: کتاب آسمانی مسلمین، خود بر اساس نظم خاصی شکل گرفته است، به طوری که یکی از جنبه‌های اعجاز آن، همین انسجام و هماهنگی کلمات آن و تناسب آهنگ واژه‌های آن با محتوای ارزشمندش است که آن را بیش از هر چیزی، دل‌نشین کرده است. خداوند در همین کتاب منظم، سخنان فراوانی دارد که بیان‌گر هماهنگی نظام آفرینش (تکوین) با نظام تشریح و قوانین الهی است. حضرت امیرالمؤمنین<sup>علیه السلام</sup> در تبیین این منبع اصیل برای ایجاد نظم، این‌گونه فرموده‌اند: «أَلَا وَ إِنَّ فِيهِ [یعنی فی القرآن] عِلْمَ مَا يَأْتِي... وَ نَظْمَ مَا بَيْنَكُمْ؛<sup>۱</sup> قرآن از یک سو؛ حامل علم به آن چیزی است که می‌آید (حوادث آینده و معارف مربوط به رشد انسان‌ها در آینده)... و از سوی دیگر؛ حاوی نسخه‌ای است که عمل به آن، امور شما را نظم می‌بخشد.»

آری قرآن با تبیین حدود و کیفیت روابط بین اعضای خانواده، افراد جامعه، خانواده‌ها و اقوام و حتی روابط بین ملل و جوامع، خواهان نظم بخشی به همه امور و روابط بین انسان‌هاست.

---

و يُبَلِّغُ اللَّهُ فِيهَا الْأَجَلَ وَ يُجْمَعُ بِهِ الْفِيءُ وَ يُقَاتَلُ بِهِ الْعُدُوُّ وَ تَأْمَنُ بِهِ السُّلُوبُ وَ يُؤْخَذُ بِهِ الضَّعِيفُ مِنَ الْقَوَى حَتَّى يَسْتَرِيحَ بَرٌّ وَ يُسْتَرَاحَ مِنْ فَاجِرٍ.» (اگر امیری باشد) فرد مؤمن در امارت او کار کند و فرد کافر در امارت او بهره‌مند خواهد بود و خداوند در آن امارت کارها را به اتمام میرساند و بیتالمال جمع‌آوری میشود و با دشمنان مبارزه میشود و راهها امنیت مییابد و از افراد قوی (زورگو) حتی افراد ضعیف گرفته میشود تا انسان نیکوکار در راحتی باشد و دیگران از شر انسان بدکار، در آسایش باشند.

۱. نهج البلاغه، خطبه ۱۵۸، بند ۲.

۳. اطاعت از امام: نه تنها خود وجود امام معصوم، مایه نظم‌بخشی به اجتماع خواهد بود، بلکه اطاعت از ائمه‌ی هدا<sup>۷</sup> نیز جامعه را به سوی نظم و هماهنگی سوق خواهد داد. وجود مقدّس حضرت صدیق‌ه اطهر، فاطمه زهرا: در این خصوص فرموده‌اند: «فَجَعَلَ اللَّهُ... طَاعَتَنَا نِظَامًا لِلْمِلَّةِ؛<sup>۱</sup> خدای متعال اطاعت و پذیرش و به کار بستن سخن ما را مایه نظم یابی مردم و جامعه قرار داده است.» دلیل این مطلب هم بسیار روشن است؛ چرا که زندگی عملی معصومین<sup>۷</sup> و سخنان گهربار ایشان که به اصطلاح به آن «سیره» گفته می‌شود، حاکی از نظم و انسجام و هماهنگی دقیقی است که انسان را شگفت زده می‌کند. و این خود از ارتباط خاصی که بین عالم تکوین و عالم تشریح وجود دارد، حکایت می‌کند.

۴. مراعات حقوق متقابل والی و رعیت: به راستی اگر هر مسئولی در جایگاه مسئولیتش به وظائف خود عمل نکند و مردم هم توجهی به حقوق مسئولین نداشته باشند و وظیفه خود را در قبال ایشان ندانند و یا به آن عمل نکنند، چه خواهد شد؟ غیر از این است که جامعه دچار هرج و مرج می‌شود و نظم و انسجامش به هم می‌ریزد؟ آقا امیر المؤمنین علیه السلام در این خصوص می‌فرماید: «حَقُّ الْوَالِي عَلَى الرَّعِيَّةِ وَ حَقُّ الرَّعِيَّةِ عَلَى الْوَالِي... فَجَعَلَهَا نِظَامًا لِأَلْفَتِهِمْ؛<sup>۲</sup> خداوند حقّ والی بر رعیت و حقّ رعیت بر والی را قرار داده است برای این که باعث نظم در پیوند و الفت ایشان با یکدیگر گردد.» در نظام حقوقی اسلام؛ از رعیت خواسته شده که به تمام شرایط معقول یک جامعه اسلامی پایبند بوده و همه واجبات اجتماعی و مالی خود را

۱. بحار الأنوار، ج ۲۹، ص ۲۲۳.

۲. نهج البلاغه، خطبه ۲۱۶، بند ۶ و ۷.

نسبت به حکومت و اجتماع ادا کند. و از طرفی هم از حاکم دینی خواسته شده تا در راستای ایجاد عدالت، امنیت، رفاه و سلامت تلاش کند و زمینه را برای شکوفایی هرچه بیشتر استعداد‌های فردی و جمعی، فراهم نماید تا همگان با صحت و سرعت، در مسیر بندگی خداوند متعال گام بردارند.

۵. علم به برکات نظم: آگاهی به هریک از برکات نظم برای ایجاد نظم، مؤثر است:

\* اگر ما بدانیم که منظم شدن عبادت است و با ایجاد نظم در زندگی خود، به وصیت نامه امام علی علیه السلام عمل کرده‌ایم.

\* و از طرفی اگر بدانیم که با نظم می‌توانیم فرصت عمر خود را در جهت اهداف متعالی قرار دهیم و از این سرمایه الهی بهره بیشتری ببریم و نظم مانع اتلاف وقت و هدر دادن آن سرمایه خواهد شد.

\* و بالاخره دانستن این که نظم و هماهنگی در امور، باعث می‌شود از وعده‌های خود تخلف نکنیم و به موقع بر سر قرارها حاضر شویم و یا قولی که می‌دهیم حتماً به آن عمل کنیم و به خاطر این امور در جامعه مورد احترام دیگران قرار خواهیم گرفت.

علم به هر کدام از این برکات خود می‌تواند محرک و مشوقی برای انسان باشد تا نسبت به ایجاد نظم در زندگی خویش همت گمارد.

۶. هدف‌مندی: ما برنامه‌های خود را همیشه بر محور اهداف خود تنظیم می‌کنیم. بنابراین اگر هدفی در کار نباشد، برنامه‌ها به هم ریخته و بی‌نظمی بروز پیدا می‌کند. این جاست که هدف داشتن، نقش خود را در ایجاد نظم و هماهنگی نشان می‌دهد.

۷. داشتن طرح و برنامه: به یقین نظم فردی از نظر رتبه مقدم بر نظم اجتماعی

است. لکن در مقام عمل، هم نظم جامعه می‌تواند بر منظم شدن یک فرد تأثیر بگذارد و هم نظم فردی می‌تواند جامعه را به سمت نظم هدایت کند. در هر حال یکی از بهترین راه‌های ایجاد نظم، داشتن طرح و برنامه برای کارهاست؛ چرا که برنامه اگر درست و اصولی طراحی شود، منتهی به نوعی پیوند و هماهنگی میان کارهای ما خواهد شد و معنای نظم هم همین است. حضرت آیه الله مصباح K در این باره می‌فرمایند: «برای رسیدن به نظم سه مرحله را باید طی کنیم؛ در مرحله اول نیازمند یک طرح ذهنی هستیم و در مرحله دوم باید تدبیری بیندیشیم که چه اقداماتی لازم است و از کجا باید شروع کرد و به چه ترتیبی ادامه داد و به کجا ختم نمود که به این کار برنامه‌ریزی گویند. و بالاخره در مرحله سوم، برای تحقق برنامه نیاز است که کار را دائماً مورد مراقبت و رسیدگی قرار دهیم که اصطلاحاً به این مرحله، کنترل می‌گویند.»<sup>۱</sup>

۸. وجود هم نشین منظم: الگوگیری از دیگران یک امر کاملاً عمومی و فراگیر است و شاید بتوان گفت جزو امور فطری بشر است. از این جهت، انسان باید مراقب باشد که با چه کسانی نشست و برخاست دارد، زیرا انسان در مقام الگوگیری بیشتر از هم‌نشینان خود اثر می‌پذیرد. بنابراین هم‌نشین منظم می‌تواند انسان را با گفتار و رفتار خود، به نظم ترغیب کند.

۹. محیط: محیط عبارت است از خانواده، مدرسه، دانشگاه، محل کسب و کار، اداره، مسجد و... بی‌شک انسان‌های اطراف ما و حتی تمام رسانه‌های جمعی چون روزنامه، مجله، تلویزیون و... همگی بر انسان تأثیرگذار هستند. و وقتی محیطی آلوده به بی‌نظمی شد، تمام افراد خود را به این

---

۱. پیام مولا از بستر شهادت، ص ۱۱۷ و ۱۱۸.



سمت سوق می‌دهد. به عنوان مثال در جامعه‌ای که قطار، اتوبوس، تاکسی و مترو و... بی‌نظم است، ممکن نیست که انسان سر وقت و بدون صرف کردن و هدر دادن زمان زیاد، به کارش برسد. بنابراین در بسیاری از مواقع شاهد هستیم که همه این عوامل دست به دست هم داده و انسان را به بی‌انضباطی سوق می‌دهند.

نکته این‌جاست که امروزه برخی از کشورها برای نظم خود ارزش قائل هستند. و انسان وقتی در آن محیط قرار می‌گیرد در امور خود نظم می‌یابد. چرا که اتوبوس و هر وسیله نقلیه دیگری با نظم و سر ساعت معین به ایستگاه می‌رسند و مسافر خود را سوار می‌کنند. در آن محیط اگر کسی با انسان قرار ملاقات بگذارد، می‌داند که ساعت نه، یعنی ساعت نه. بنابراین کافی است که پنج دقیقه تأخیر داشته باشید، تا طرف مقابلتان محلّ قرار را ترک کند و شما از کارتان باز می‌مانید. در آن محیطها نظم و وقت آن قدر جدّی است که یکی از اهرم‌های پلیس راه برای تنبیه افرادی که تخلف دارند، این است که به طور معمول کسانی را که سرعت بیش از حدّ مجاز داشته‌اند، به مدّت نیم ساعت در کنار جاده متوقف می‌کنند تا کار ارزشمندی را از دست بدهند تا این که دفعه‌ی دیگر از هر طریق ممکن برای رسیدن سر وقت، سوء استفاده نکنند.

۱۰. تلقین محاسن نظم و ضررهای بی‌نظمی: از جمله روش‌های تربیتی مهمّ برای رسیدن به عادت‌های خوب، تلقین است. تلقین به این معناست که ما خوبی و یا بدی کاری را در ذهن و دل، با خود مرور کنیم تا در اثر تکرار این امور، آرام آرام به انجام و یا ترک آن روی آوریم. در تلقین دو عنصر مهمّ وجود دارد؛ یکی آگاهی و دیگری تکرار. در روایتی از امام جواد علیه السلام

چنین آمده است: «الْمُؤْمِنُ يَحْتَاجُ إِلَى ثَلَاثِ خِصَالٍ تَوْفِيقِي مِنَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ وَوَاعِظٍ مِنْ نَفْسِهِ وَ قَبُولٍ مِمَّنْ يَنْصَحُهُ»<sup>۱</sup> مؤمن به سه خصلت نیاز دارد؛ توفیقی از جانب خدای متعال، واعظی درونی و قبول کردن نصیحت از کسی که او را نصیحت می‌کند. «تکیه سخن ما روی دوّمین خصلت یعنی واعظ درونی است. تلقین به خوبی می‌تواند نقش این واعظ درونی را در وجود ما ایفاء کند. یعنی ما باید برای تربیت خود، به موعظه خود بپردازیم تا بتوانیم برخی از خوبی‌ها را برای خود تبدیل به ملکه و یا عادت حسنه کنیم. در این جا هم اگر بخواهیم به نظم دست‌رسی پیدا کرده و زندگی خود را به آن بیاراییم، خوب است در کنار همه عوامل یاد شده، هر از گاهی، خوبی‌ها و برکات نظم و نیز ضررها و خسارات بی‌نظمی را، با خود مرور کنیم. چه بسا با این تلقینات مثبت، بتوانیم گامی به سوی منظم شدن برداریم. البته برای تشویق و ترغیب دیگران به نظم هم می‌توان از این روش بهره گرفت. یعنی برکات نظم و مضرات بی‌نظمی را از طریق رسانه‌های مختلف، به مردم متذکر شویم تا حرکتی پویا به سمت جامعه‌ای منظم، شکل بگیرد.

## گفتار دوم: عوامل مؤثر در برنامه‌ریزی

برخی از امور نقش عوامل و بسترها را در انجام برنامه‌ریزی ایفا می‌کنند؛ بنابراین لازم است که آن‌ها را مورد توجه ویژه قرار دهیم تا ما را در انجام بهتر برنامه‌ریزی یاری کنند. در این جا برخی از این عوامل را مورد بررسی قرار می‌دهیم.

۱. مستدرک الوسائل، ج ۸، باب ۱۱، ح ۱، ص ۳۳۹.

۱. درک اهمیت نظم: اگر انسان جایگاه نظم را به خوبی درک کند (که پیش از این درباره آن سخن گفته‌ایم)، حتماً به برنامه‌ریزی روی خواهد آورد؛ زیرا همان طور که بزرگان فرموده‌اند: «مهم‌ترین راه کار ایجاد نظم در امور، طرح و برنامه و کنترل است.»<sup>۱</sup>

۲. توجه به لزوم جبران گذشته: برخی از افراد به دلیل این که برنامه‌ای نداشته و یا پیوسته برنامه‌شان به هم خورده است، دیگر خود را رها کرده‌اند و گمان می‌کنند که دیگر نخواهند توانست کارهایشان را با برنامه‌ریزی سر و سامانی بدهند، غافل از این که ما به مقدار توان خود موظف به جبران گذشته هستیم. پاسخی که امیر المؤمنین علیه السلام به این افراد می‌دهند را ملاحظه کنید؛ امام علی علیه السلام پس از بیان این که خداوند کتاب آسمانی را که تبیان هر چیزی است، بر پیامبر خود نازل فرموده و در آن کتاب اوامر و نواهی خود را بیان نموده و وعده عذاب شدید بر تخلف از آن را داده است، می‌فرماید: «فَاسْتَدْرِكُوا بَقِيَّةَ أَيَّامِكُمْ، وَاصْبِرُوا لَهَا أَنْفُسَكُمْ، فَإِنَّهَا قَلِيلٌ فِي كَثِيرِ الْأَيَّامِ الَّتِي تَكُونُ مِنْكُمْ فِيهَا الْعَفْلَةُ، وَالتَّسَاغُلُ عَنِ الْمُوعِظَةِ، وَ لَا تُرَخِّصُوا لِأَنْفُسِكُمْ، فَتَذْهَبَ بِكُمْ الرُّخْصُ مَذَاهِبَ الظُّلْمَةِ وَ لَا تُدَاهِنُوا، فَيَهْجَمَ بِكُمْ الْإِذْهَانُ عَلَى الْمُعْصِيَةِ؛<sup>۲</sup> پس در این ایام باقی مانده، گذشته [از دست رفته] را جبران کنید و برای دست یابی آنچه از دست رفته شکیبایی کنید! چرا که کم است این ایام باقی مانده در قبال آن همه روزگاری که از شما به غفلت گذشت، و به جای موعظه‌پذیری به یک دیگر مشغول شدید. خود را در رخصت [از آن چه گفته شد] قرار ندهید! چرا که رخصت‌ها شما

۱. پیام مولا از بستر شهادت، ص ۱۱۷ و ۱۱۸.

۲. نهج البلاغه، خ ۸۶، ص ۱۱۶.

را به مسیر اهل ظلم می‌کشانند. و هرگز مداهنه و سست‌کاری نکنید! زیرا که مداهنه شما را به سرعت به معصیت می‌کشاند.» با این بیان، به واقع حضرت به افراد بی‌برنامه‌ای که گذشته خود را تباه کرده‌اند فرموده است که: «هر مقدار از عمر خود را با نظم و برنامه‌ریزی سپری کنید، خواهید توانست گذشته‌ها را جبران کنید و از سردرگمی بیرون خواهید آمد.

۳. همراهی دوستانی که اهل برنامه‌اند: بی‌شک، نشست و برخاست با دیگران؛ در انسان تأثیر جدی دارد. بنابراین لازم است با کسانی مراد داشته باشیم که اهل تصمیم، برنامه و نظم باشند. بر اثر این نشست و برخاست است که ما هم به این امر مهمّ تشویق می‌شویم.

۴. استفاده از روش تلقین به نفس: تلقین یکی از روش‌های تربیتی مهمّ برای ایجاد عادت‌های خوب در زندگی است. شاید بتوان گفت که در روایات از تلقین با عنوان “واعظ درونی” یاد شده است. برای درک اهمّیت این معنا به روایتی اشاره می‌کنیم: در روایتی پیامبر گرامی اسلام ﷺ، می‌فرماید: «إِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِعَبْدٍ خَيْرًا جَعَلَ لَهُ وَاعِظًا مِنْ قَلْبِهِ؛ هر وقت خداوند نسبت به بنده‌ای اراده خیر کند، برای او واعظی از درون قلبش قرار می‌دهد.» در این جا هم برای این که آرام آرام، اهل برنامه‌ریزی در کارها شویم، می‌توان از روش تلقین استفاده کرد. یعنی اهمّیت و فوائد برنامه‌ریزی و زیان‌های بی‌برنامگی را با خود مرور کنیم، تا این که از نوعی موعظه درونی، در جهت داشتن برنامه در امور خود، برخوردار گردیم.

## گفتار سوم: مراحل برنامه‌ریزی

با لحاظ اصول یاد شده، دیگر برنامه‌ریزی کار دشواری نیست و با کمی دقت معلوم می‌شود که مراحل برنامه‌ریزی به قرار زیر است:

۱. اهداف از پیش تعیین شده را در نظر گرفته و برنامه‌های لازم برای رسیدن به آن اهداف را یادداشت کنیم.

۲. برنامه‌ها را اولویت‌بندی کنیم و آن‌ها را بر اساس اولویت در دفتر مخصوصی بنویسیم.

۳. با استمداد از خداوند و توسل به اهل بیت ۷، به ترتیب، برنامه‌ها را اجرا کنیم و در صورت بروز هرگونه تغییر در برنامه‌ها، مورد جایگزین را در دستور کار خود قرار دهیم.

۴. اگر به هر دلیلی برنامه‌ای را نتوانستیم اجرا کنیم، علاوه بر نوشتن دلیل تخلف از برنامه، در صورت ضرورت داشتن، آن برنامه را در دستور کار فردا قرار دهیم.

۵. زمانی را به ارزیابی مراحل اجرای برنامه‌ها اختصاص دهیم؛ چرا که این مسأله ما را در اصلاح اشتباهات یاری خواهد کرد.

## گفتار چهارم: مراحل اجرای برنامه

اگر بخواهیم در اجرای برنامه‌های خود موفق‌تر عمل کنیم، چاره‌ای نداریم جز این که «آداب رابطه» را در اجرای برنامه‌ها به کار بندیم. «مربطه» به معنای مرزبانی است. گرچه مربوطه و آداب آن، مربوط به مباحث عرفانی است، ولی شیوه‌ای است که در جاهای دیگر نیز کاربرد دارد. از جمله موارد کاربرد این شیوه، استفاده از آن برای اجرای کامل و صحیح برنامه‌هاست.

مربطه دارای پنج مرحله است که در این جا باید همه آن مراحل را در نظر گرفت:

۱. مشارطه: این کار به معنای شرط کردن با خود است؛ یعنی در ابتدای هر روز با خود شرط کنیم که به برنامه‌های طرّاحی شده جامه عمل بپوشانیم. به این صورت که برنامه‌های آن روز را همراه با زمان مورد نیاز برای انجام آن‌ها یادداشت کرده و برای ترک هر قسمت از برنامه تنبیه و یا جریمه‌ای در نظر بگیریم و به خود بگوییم: «اگر امروز این کارها را انجام ندادی به فلان شکل تنبیه می‌شوی.» و شرط کنیم که باید به آن برنامه‌ها عمل شود.

۲. مراقبه: این کار به معنای کشیک خود را کشیدن است و در این جا به این معناست که در طول روز، مراقب باشیم که مو به مو برنامه روزانه را اجرا کنیم. در صورت موفّق شدن، باید هر مقدار از برنامه که به اتمام رسید، ثبت شود و در کنار آن، مقداری از برنامه را که به پایان نرسیده و یا به آن عمل نکرده‌ایم به همراه عِلّتِ نقص و یا ترکِ آن، یادداشت کنیم. این کار یک نوع نظارت درونی است که برای بهتر شدن اجرای برنامه‌ها مؤثر است. بهتر است به نظارت الهی نیز توجّه کنیم و در طول روز به یاد داشته باشیم که اعمال ما روزانه دو بار بر وجود مقدّس آقا امام زمان (عجل الله تعالی فرجه الشریف) عرضه می‌شوند. عبدالله بن ابان زیّات که نزد امام رضا علیه السلام بوده می‌گوید: «به حضرت عرض کردم: برای من و خانواده‌ام دعا کنید. حضرت فرمودند: أَوْ لَسْتُ أَفْعَلُ؟ مگر من چنین نمی‌کنم؟ به خدا سوگند که اعمال شما در هر روز و شبی بر من عرضه می‌شود. عبد الله می‌گوید: من این سخن امام را بزرگ شمردم. [احساس کردم حرف خیلی

بزرگ و عجیبی است!]. پس حضرت به من فرمودند: آیا کتاب خدای عز و جل را نخوانده‌ای [که می‌فرماید]: «وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ»؛<sup>۱</sup> و بگو [ای پیامبر]: هر چه می‌خواهید انجام دهید، پس خدا و رسول او و مؤمنین عمل شما را خواهند دید. حضرت [در ادامه] فرمودند: به خدا سوگند، او (المؤمنون در این آیه)، علی بن ابی طالب (علیه السلام) است.»<sup>۲</sup>

۳. محاسبه: این مرحله به معنای حساب‌کشی است. باید در پایان هر روز، خوب بررسی کنیم و ببینیم که آیا طبق شرط عمل کرده‌ایم یا نه؟ و در صورت تخلف از شرط، باید ببینیم دلیل آن چه بوده است. در محاسبه، دقت زیادی لازم است. نباید سرسری از کنار آن گذشت. محاسبه در واقع نوعی ارزیابی برنامه است. در محاسبه ما متوجه خواهیم شد که چه مقدار به برنامه‌ها عمل کرده‌ایم و گاهی چقدر موفق به اتمام برنامه‌ها نشده‌ایم. اگر دیدیم توفیق انجام همه برنامه‌ها را داشته‌ایم، لازم است از خدای متعال سپاس‌گذاری کنیم و اگر خدای ناخواسته تخلف و یا سستی و تنبلی ای را در کار خود مشاهده کردیم، باید اول از خداوند عذرخواهی کنیم و سپس از او استمداد بجوییم تا در آینده بتوانیم اشتباهاتمان را کمتر کرده و بهتر و بیشتر پیش برویم.

۴. معاتبه: در صورت نقص در اجرای برنامه‌ها باید ابتدا خود را سرزنش کنیم که چرا چنین کرده‌ای؟ این کوتاهی و این تنبلی را تا به کی می‌خواهی ادامه دهی؟ با این وضعیت چگونه می‌توانی به عنایات ویژه امام عصر

۱. سوره توبه، آیه ۱۰۵.

۲. الکافی، ج ۱، باب عرض الاعمال علی النبی و الائمه صلوات الله علیهم، ص ۲۱۹.

(ارواحنا فداه) امید داشته باشی؟ با چه رویی می توانی با او مواجه شوی؟ این جملات را باید با خود، حدیث نفس کنیم و با این کار خود را سرزنش کنیم تا شاید نفس ما از کرده خود پشیمان شود و به خود آید که دیگر این اشتباه را تکرار نکند.

۵. معاقبه: این مرحله به این معناست که بعد از سرزنش خود به دلیل ترک برخی برنامه‌ها، باید خود را به تحمّل تنبیه و یا جریمه از پیش تعیین شده، وادار نماییم. البته باید توجه داشته باشیم که تنبیه و جریمه نباید خیلی زیاد و سنگین و سخت باشد؛ چرا که در این صورت ممکن است از زیر بار آن فرار کنیم و یا خود تنبیه، مشکلاتی را برای ما ایجاد کند.

### گفتار پنجم: عوامل مؤثر در اجرای برنامه

خیلی از افراد در برنامه‌ریزی مشکلی ندارند ولی در اجرای برنامه‌ها دچار مشکل می‌شوند. در بخش‌های گذشته به برخی از موانع اجرای برنامه‌ها اشاره کردیم و اینک پس از بیان مراحل اجرای برنامه، به جاست که در مورد عواملی که ما را در اجرای برنامه‌های طراحی شده یاری می‌کنند، سخن بگوییم و آن عوامل را به خوبی شناسایی کنیم تا با کمک آن‌ها بتوانیم در اجرای برنامه‌ها نیز موفق باشیم.

۱. داشتن مهارت در تنظیم اوقات: استاد شهید مطهری . می‌فرماید: «تنها قدر وقت [را] دانستن کافی نیست، مهارت و استادی از نظر بهره‌برداری، لازم است... [چرا که] استفاده از زمان نیز مانند مکان، مهارت و استادی مهندسی لازم دارد. استفاده بیشتر در مدت کمتر، موقوف به این است که اولاً: انسان همیشه برای کارهای خود برنامه و نقشه داشته باشد، ثانیاً: برای هر کار، وقت مناسب همان کار را در نظر بگیرد، ثالثاً: ترتیب کارها



را طوری بدهد که وقت خالی نماند.<sup>۱</sup>

۲. عمل به آداب مرابطه: با پیمودن مراحل مرابطه، هم ضعف‌های ما آشکار می‌شود و هم مقدار توان ما در اجرا مشخص می‌گردد و ما با دانستن این امور است که خواهیم توانست برنامه‌ریزی معقول‌تری داشته باشیم تا در اجرا دچار مشکل کمتری شویم.

۳. جدیت و تلاش: وجود این دو عنصر در هر کاری، ضریب موفقیت انسان را بالاتر می‌برد. خداوند در مورد اهمیت تلاش و مجاهدت می‌فرماید: ﴿وَ جَاهِدُوا فِي سَبِيلِهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾<sup>۲</sup>؛ و در راه او جهاد کنید، باشد که رستگار شوید. مجاهده یعنی به کارگیری تمام وسع و توان در هر کاری.<sup>۳</sup> «سعادت و خوشبختی در خانه کسی را می‌زند که سعی و کوشا باشد. کسانی که جهان را تکان داده‌اند، از نظر مواهب عقلی و فکری زیاد فوق العاده نبوده‌اند، بلکه شالوده موفقیت آن‌ها را کار و کوشش و ثبات و استقامت تشکیل می‌داده است.»<sup>۴</sup> بنابراین برای اجرای هر برنامه باید جدی باشیم و تمام سعی خود را به کار بگیریم تا به نتیجه برسیم. سرسری گرفتن کارها و یا کم گذاشتن و بی‌خیالی، مشکل‌آفرین است و وقتی که کار خراب شد، احساس ناتوانی و شکست، مانع ادامه دادن می‌شود. اگر برنامه‌ریزی کنیم ولی به طور جدی پی‌گیر اجرای آن نباشیم و برای اجرای آن تلاش نکنیم، طبیعی است که کارهای ما معطل می‌ماند و نظم زندگی ما به هم

۱. حکمت‌ها و اندرزها، ج ۲، ص ۱۹۷ و ۱۹۸.

۲. باقی نصرآبادی علی و نگارش حمید، رمز موفقیت استاد مطهری، تهران، نشر خرم امام عصر (عج)، ۱۳۷۸، ص ۸۷.

۳. التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، ج ۲، ص ۱۲۷.

۴. التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، ج ۲، ص ۱۲۷.

می خورد.

۴. حوصله و پیگیری: هر برنامه‌ای را باید با حوصله، بدون عجله و با دقت پیگیری نمود. رسول گرامی اسلام ﷺ می‌فرماید: «اعْلَمُ أَنَّ النَّصْرَ مَعَ الصَّبْرِ؛<sup>۱</sup> بدان که ظفر قرین صبر است. آقا امام حسن مجتبیٰ (علیه السلام) در یکی از خطبه‌های خود می‌فرماید: «اصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ فَلَسْتُمْ أَيُّهَا النَّاسُ نَائِلِينَ مَا تُحِبُّونَ إِلَّا بِالصَّبْرِ عَلَىٰ مَا تَكْرَهُونَ؛<sup>۲</sup> صبر کنید که خداوند با صابران است. آن چه را که دوست دارید، به آن نخواهید رسید، مگر آن که صبر کنید بر آن چه از آن کراهت دارید.»<sup>۳</sup> هم‌چنین امام جواد (علیه السلام) در مورد اهمیت این عامل می‌فرماید: «اتَّيِدُ تُصَبُّ أَوْ تَكْدُ؛<sup>۴</sup> با تائی و آرام (بدون عجله) حرکت کن، یا به هدف می‌رسی و یا [لا اقل] به آن نزدیک می‌شوی.»

۵. وجود یک الگوی موفق: داشتن الگو در هر کاری یک نیاز فطری است. بنابراین نمی‌توان از کسی خواست که الگو نداشته باشد، بلکه باید او را در الگوگیری صحیح جهت داد. به همین جهت قرآن برای بشر الگویی تمام عیار معرفی می‌کند و می‌فرماید: ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ﴾<sup>۵</sup>؛ یقیناً برای شما در [روش و رفتار] پیامبر خدا ﷺ الگوی نیکویی است. اگر انسان در هر کاری یک الگوی درست داشته باشد، کارها را

---

۱. فرید تنکانی، مرتضی، رهنمای انسانیت (سیری دیگر در نهج الفصاحه)، ج ۸، ۱۳۸۱، رهنمای انسانیت

سیری دیگر در نهج الفصاحه)، ص ۴۱۶، ح ۳.

۲. بحار الأنوار، ج ۴۴، ص ۵۰، باب ۱۹.

۳. رمز موفقیت استاد مطهری، ص ۹۸.

۴. بحار الأنوار، ج ۶۸، باب ۸۳، ص ۳۴۰.

۵. سوره احزاب، آیه ۱۲.

راحت‌تر و سریع‌تر به نتیجه می‌رساند. در اجرای برنامه‌ها نیز اگر فردی موفق و اهل برنامه را الگوی خود قرار دهیم، توفیق بیشتری در اجرای آن‌ها پیدا خواهیم کرد.

۶. ثبت کردن مقدار موفقیت: یکی از اموری که ما را برای حرکت در مسیر انجام برنامه‌هایمان امیدوار می‌کند، این است که بدانیم چه مقدار از کارهای خود را به خوبی انجام داده‌ایم و چه مقدار باقی‌مانده است. برای این منظور باید سعی کنیم همه موارد موفقیت در کارها را، ثبت کنیم و هر از گاهی آن‌ها را مرور کنیم تا انگیزه ما برای انجام برنامه‌های آینده افزایش یابد.

۷. داشتن مشوق: وجود یک فرد دل‌سوز که گاهی انسان را تشویق کند و به او انرژی بدهد، بسیار مؤثر است. این فرد می‌تواند یکی از نزدیکان انسان، هم‌درس او و یا دوست خوبش باشد. تشویق‌های زبانی و عمل و ... در رشد و شکوفایی توان‌مندی‌های انسان تأثیر بسزایی دارد.



موانع ایجاد

# نظروں نامہ سبزی

??

??

??

??

## گفتار اول: موانع ایجاد نظم

برای ایجاد نظم در زندگی فردی و اجتماعی خود، لازم است به موانعی که ممکن است بر سر این راه باشد، توجه داشته باشیم. دانستن این موانع، ما را در رسیدن سریع به هدف، یاری می‌کند.

موانع نظم، گاه شناختی است و گاه غیرشناختی که در این قسمت به هر دو نوع، نظری جدی خواهیم داشت.

### موانع شناختی

۱. جهل نسبت به بهای عمر: نادانی همیشه ضربات سنگینی را بر آدمی وارد کرده و خواهد کرد. یکی از ضررهایی که به واسطه نادانی بر انسان تحمیل می‌شود، بی‌نظمی است. انسان چون نمی‌داند چه سرمایه عظیمی در اختیارش قرار گرفته، به راحتی از کنارش می‌گذرد و برای آن برنامه‌ریزی نمی‌کند، بنابراین، با دچار شدن به بی‌نظمی آن‌را از کف می‌دهد. برخی در اثر جهل، وقت و عمر را، دشمن خود می‌دانند! شهید مطهری، می‌فرماید: «برخی از مردم نه تنها ارزشی برای وقت [قابل نیستند]، بلکه دشمن و قاتل وقت خود می‌باشند، آن‌را مودی و مزاحم می‌پندارند، سرگرمی‌هایی برای امرار وقت یعنی به خیال خود برای خلاص شدن از شرّ وقت انتخاب می‌کنند، برای گذراندن وقت، به مخدرات و مسکرات و قمار پناه می‌برند، یعنی از یک دشمن خیالی که دوست واقعی است به یک دشمن واقعی پناه می‌برند. یک اثر علم و کمال و هنرمندی این است که وجود انسان بارور و ثمربخش می‌گردد. [اگر انسان ارزش خود و عمر خود را بداند]، به نوعی از وجود خود بهره‌برداری می‌کند که دیگر نه تنها وقت را دشمن

نمی‌شمارد و زاید نمی‌داند بلکه بهترین دوست خویش را وقت و فراغت می‌شمارد، دیگر هیچ‌گاه به دامن تفریحات ناسالم نمی‌افتد.»<sup>۱</sup> اگر انسان زمان را مزاحم خود دانست، هیچ نظم و برنامه‌ای برای آن نخواهد داشت و به راحتی آن را از دست خواهد داد.

۲. جهل نسبت به ارزش نظم: برخی واقعاً ارزش و برکات نظم را نمی‌دانند. شاید اهل قلم هم در این زمینه مقصّر باشند. امروزه یکی از دردهای جامعه ما این است که متأسفانه هنوز در این جهت از نظر اسلامی رشد کاملی نداشته‌ایم تا آن‌چه را که برای جامعه اسلامی لازم تر و ضروری‌تر است، بنویسیم و انتشار دهیم نه آن‌چه را که درآمد بیشتری دارد! به هر حال یکی از ضروری‌ترین مسایل جامعه اسلامی ما همین مسئله نظم و انضباط است که در پرتو آن، هم برکات مادی فراوانی به دست می‌آید و هم مواهب معنوی زیادی چه در حیطه فردی و چه در عرصه اجتماعی عاید ما می‌گردد.

۳. جهل نسبت به شیوه‌های ایجاد نظم: برخی واقعاً نمی‌دانند برای منظم شدن از کجا باید شروع کرد، چگونه باید کارها را ترتیب داد و برنامه‌ها را نظم و چینش بخشید. ان شاء الله این نوشتار برای آن‌ها راهنمای خوبی خواهد بود.

۴. شبهات موجود در مورد نظم: در هر امری خوب است توجّه داشته باشیم که چه سوالات و شبهاتی ممکن است در آن امر وجود داشته باشد، آن‌ها را بیابیم و پاسخ دهیم تا در ضمن کار دچار مشکل نشویم. نسبت به لزوم نظم و برکات آن در زندگی، شبهاتی وجود دارد که نیافتن پاسخ مطلوب

---

۱. حکمتها و اندرزها، ج ۲، ص ۱۹۵ و ۱۹۶، با کمی تغییر.

و قانع کننده برای آن شبهات، باعث می‌شود انسان قدر نظم و برنامه را در زندگی نداند و خود را از داشتن آن محروم کند. بنابراین، بهتر است به مقدار وسع، به تعدادی از شبهات این باب اشاره کرده و پاسخ مناسبی به آن‌ها ارائه دهیم تا به این وسیله، شناخت مخاطبین را نسبت به ارزش نظم افزایش دهیم:

\* خط‌کشی شدن: برخی گمان می‌کنند که نظم، انسان را در یک چهارچوب خاصی قرار می‌دهد که هیچ‌گونه تخلف و نوسان و انعطافی در آن وجود ندارد، و به اصطلاح، انسان را خط‌کشی می‌کند.<sup>۱</sup>

پاسخ

به راستی چرا گمان می‌کنیم که خط‌کشی شدن بد است؟. بله خط‌کشی کردن خشک باعث خستگی و یا دل‌زدگی خواهد شد. اما پیش از این در تعریف نظم گفته‌ایم که: نظم نوعی چینش برنامه‌ها و کارها چه در امور فردی و چه در امور اجتماعی است که البته رابطه امور فردی و اجتماعی را نیز به گونه‌ای ترتیب می‌دهد که هرگز امر مهم و یا پُر اهمیت را به خاطر امر غیر مهم و یا کم اهمیت، از دست ندهیم. این معنا انسان را خط‌کشی نمی‌کند و این‌طور نیست که به انسان مجال هیچ‌گونه نوسان و انعطافی را ندهد. گرچه از نوسانات غیر ضروری و بی‌جا هم جلوگیری می‌کند. اساساً یکی از اصول مهم در برنامه‌ریزی، وجود انعطاف در برنامه‌هاست که پس از این به آن اشاره کردیم.

\* مانع ریسک‌پذیری: برخی فکر می‌کنند که چون انسان باید ریسک

---

۱. یکی از اساتید دانشگاهی در کشور خودمان، که حضوری با من صحبت می‌کرد، همین مطلب را به عنوان بدی نظم بیان کرد.



پذیر باشد، و نظم مانع ریسک پذیری است، بنابراین نظم نمی‌تواند ایده‌ای مطلوب باشد چرا که دست و بال انسان را می‌بندد!

پاسخ

این نیز، سخن ناصوابی است زیرا؛

اولاً: ریسک‌پذیری و خطر‌پذیری، شیوه عقلاست، از آن جهت که در انجام برخی از کارها و برنامه‌ها باید خطرهای احتمالی را پذیرا شد. ولی این شیوه هیچ منافاتی با نظم ندارد چون نظم عبارت است از چینش برنامه‌ها در راستای نیل به اهداف؛ و پرواضح است که انسان می‌تواند برنامه‌ای را که دارای ریسک و خطر باشد، نیز در دستور کار خود قرار دهد و آن را به موقع و به صورت منظم تا پایان دنبال کند.

ثانیاً: وجود روحیه نظم در کارها باعث پایداری خواهد بود. فرد منظمی که در خود این توان را می‌بیند که بطور جهشی وارد معرکه شود، مورد اعتماد این و آن قرار خواهد گرفت. ما هم اگر بخواهیم در کاری ریسک کنیم و خود را به دل‌خطر بزنیم، طبیعی است که به آدم‌های منظم اعتماد می‌کنیم و آن‌ها را وارد کار می‌کنیم و هرگز حاضر نیستیم با انسان بی‌نظم و غیر منضبط قول و قراری بگذاریم؛ چرا که ممکن است با بی‌نظمی خود، کار را خراب کند و ضرر جبران‌ناپذیری بر ما وارد نماید.

\* رابطه نظم و بی‌نظمی

امروزه کم نیستند کسانی که گمان می‌کنند نظم در بی‌نظمی است؟! و شما هم کم و بیش این سخن را حتی از کسانی که انتظارش نمی‌رود، شنیده‌اید. این شبهه ناظر به شیوه و راه رسیدن به نظم است. گوینده نمی‌گوید نظم بد است بلکه می‌گوید راه رسیدن به آن، همین بی‌نظم

زیستن است. آیا حق با گویندگان این کلام است؟!

پاسخ

این سخن عجیبی است که با تحلیل آن درمی‌یابیم که پاسخ آن در خودش نهفته است. اساساً چگونه ممکن است یک امر را با نقیضش ایجاد کنیم و چگونه ممکن است تحقق یک امر، مساوی و عین تحقق نقیض آن باشد؟ آیا این اجتماع نقیضین نیست؟ در ضمن در این جا سؤالی مطرح است که: اگر واقعاً نظم در بی‌نظمی است، پس چرا خداوند متعال، از این شیوه بهره نگرفته است و در تمام عالم وجود، حتی شاهد یک مورد بی‌نظمی هم نیستیم؟! و چرا زندگی پیامبر اکرم ﷺ و اهل بیت عصمت و طهارت ۷ سراسر نظم و برنامه و انضباط بوده و ذره‌ای بی‌نظمی را نمی‌توان در آن یافت؟ و یا چرا ما را به بی‌نظمی دعوت نکرده‌اند؟! جالب‌تر این که توجه کنیم که انبیای الهی و اهل بیت عصمت ۷ متخلّق به اخلاق الهی بوده و آینه تمام‌نمای جمال و کمال او هستند. واقعاً نمی‌دانیم این ادعا از کجا آمده و ره‌سپار به کدام دیار است؟ و قائلین به این سخن بر اساس کدام الگو و اسوه دینی، می‌گویند: نظم در بی‌نظمی است؟

موانع غیر شناختی

در کنار کاستی‌هایی که از فقدان شناخت نشأت می‌گیرد، امور دیگر نیز مطرح هستند که باعث بی‌نظمی در امور فردی و جمعی ما می‌شوند و ما هم اکنون به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

۱. بی‌هدف بودن: پیش از این گفتیم که نظم باید حول یک محور اصلی به نام هدف باشد. یعنی ما باید برنامه‌های خود را بر اساس هدفی که داریم،

تنظیم نماییم. بنابراین اگر هدفی نداشته باشیم، برنامه‌های ما بهم ریخته خواهند بود و بی‌نظمی در کارهایمان بروز خواهد کرد. پس همان‌طور که هدف‌مندی، ما را در منظم شدن یاری می‌کند، بی‌هدف بودن نیز موجب بی‌نظمی ما خواهد شد.

۲. بی‌برنامه بودن: بدون تردید یکی از عوامل مهم در دستیابی به نظم، برنامه‌ریزی است. بنابراین اگر بخواهیم از بی‌نظمی جلوگیری کنیم باید بعد از تبیین اهداف خود، برنامه‌هایی را نیز برای رسیدن به آن اهداف، تعریف کنیم. بدیهی است صرف هدف‌مندی برای حرکت به سمت نظم، کافی نیست و پُر واضح است که بی‌برنامه بودن زمینه مساعدی برای بی‌نظم شدن است.

۳. هم‌نشینی بی‌نظم: از آن جهت که انسان تحت تأثیر اطرافیان خویش است، پس دوستان و هم‌نشینان او می‌توانند محرک و مشوق او به سمت نظم و یا بی‌نظمی باشند. بنابراین، باید نسبت به دوستان و به ویژه کسی که بیشتر با او مراد و نشست و برخاست داریم، دقت لازم را به کار ببریم و سعی کنیم بیشتر با افراد منظم ارتباط داشته باشیم، تا آن که روحیه نظم و انضباط پذیری در ما تقویت شود.

۴. محیط نامنظم: حتی در صورتی که ما از بی‌نظم بودن دیگران الگوگیری نکنیم، اما باز متأسفانه بی‌نظمی‌های ایشان در مواردی مانع منظم شدن ما خواهد بود. به عنوان مثال ما به خاطر بی‌نظمی در سیستم حمل و نقل کشور، مجبوریم زودتر از موعد حرکت کنیم تا دچار بی‌نظمی نشویم و یا در مواقعی شاهد هستیم که بی‌نظمی برخی مسئولین ادارات، برنامه‌های ما را بهم ریخته و موجب می‌گردد که در مدت زمانی که می‌توانستیم چند

کار را به انجام رسانیم، تنها موفق به انجام یکی از کارهایمان شویم. البته این، جای بسی تأسف است که هنوز در جامعه اسلامی ما برخی از افرادی که مسئولیت دارند، بی‌نظمند و تدبیری هم برای برخورد با بی‌نظمی آنها اندیشیده نشده است. باید قانونی وجود داشته باشد که در صورت وارد شدن هرگونه خسارت بر مراجعین، در اثر بی‌نظمی مسئولین، بتوان مسئول مربوط را بازخواست کرده و حق را به کرسی نشاند.

### گفتار دوم: موانع برنامه‌ریزی

در ضمن مباحث گذشته به برخی از موانع برنامه‌ریزی اشاره کرده‌ایم و اینک می‌خواهیم آن موانع را به همراه راه‌کار درمان آنها به تفصیل بیان کنیم.

۱. موانع نظم: آنچه که مانع نظم است، می‌تواند ما را از برنامه‌ریزی هم بازدارد. طبق مباحث گذشته موانع نظم عبارت بودند از: جهل نسبت به بهای عمر، جهل نسبت به ارزش برنامه، داشتن یک هم نشین بی‌نظم و بی‌برنامه، این موانع می‌توانند انسان را به بی‌برنامگی هم دچار کنند؛ زیرا کسی که ارزش عمر خود را نداند، هرگز به فکر استفاده درست از آن نمی‌افتد و زندگی با بی‌برنامگی می‌گذرد و در نتیجه، بی‌نظمی در کارهای او موج می‌زند. و از طرفی اگر انسان ارزش برنامه‌ریزی در کارها را نداند، بازهم از این توفیق بی‌بهره می‌ماند و بالاخره کافی است در بین دوستان ما یک فرد بی‌نظم و بی‌برنامه وجود داشته باشد تا با تلقین گفتاری و رفتاری او، آرام آرام گرایش بی‌برنامگی در ما هم رشد کند. بنابراین بسیار به‌جاست تا برای این که توفیق برنامه‌ریزی را پیدا کنیم، ابتدا موانع نظم در زندگی خود را برطرف نماییم. برای این منظور باید در مورد ارزش عمر

که سرمایه‌ای خدادادی انسان است، بیندیشیم و قدر و بهای آن را بدانیم. به گفته جناب سعدی:

مکن عمر ضایع به افسوس و حیف که فرصت عزیز است و اَلْوَقْتُ ضَیْفٌ  
اگر در مورد ارزش برنامه نیز تأمل کنیم، خواهیم دید که هر کس در هر  
زمینه‌ای در دنیا موفقیتی کسب کرده است، توفیق خود را مرهون داشتن  
برنامه و اجرای دقیق آن است. به همین دلیل باید از وجود دوستان منظم و  
اهل برنامه بهره‌مند باشیم تا ما را در طراحی و اجرای برنامه یاری کند.

۲. سرخوردگی و شکست در اجرای برنامه‌ها: گاهی انسان در اثر شکست در  
برنامه‌های قبلی، تصمیم می‌گیرد که کارهای بعدی خود را بدون برنامه  
انجام دهد. این شکست و سرخوردگی نوعاً به جهت رعایت نکردن اصول  
برنامه‌ریزی است. به عنوان مثال ممکن است برنامه‌ای را که مافوق توان  
ماست، طراحی کنیم و چون توان انجام آن را نداریم، طبیعی است که  
به شکست بینجامد. گاهی نیز ممکن است به دلیل عدم اولویت‌بندی  
برنامه‌های خود از یک برنامه بسیار مهم عقب بمانیم و یا در اثر عدم  
انعطاف در برنامه، خود را دچار خستگی و یا زدگی کنیم و... کافی است  
که چند بار این اتفاق بیفتد تا ما را به سمت سرخوردگی نسبت به اصل  
برنامه‌ریزی بکشاند. به‌طور کلی نبودن هر یک از اصول برنامه‌ریزی  
می‌تواند ما را نسبت به داشتن برنامه، بی‌اعتنا کند و یا به کلی ما را از  
داشتن برنامه متنفر نماید. این در حالی است که همه عقلا می‌گویند؛ هر  
شکستی می‌تواند مقدمه یک پیروزی باشد. فکر کردن در مورد گذشته،  
زمانی مفید است که برای عبرت‌گیری و یادآوری نقاط ضعف باشد نه

زمانی که منجر به احساس خودکم‌بینی شود و یا باعث از دست رفتن فرصت‌های بعدی گردد. در روایات فراوانی بر مغتنم شمردن اوقاتی که در آن قرار داریم تأکید شده است؛ حضرت امیر علیه السلام می‌فرماید: «مَاضِي يَوْمِكَ فَائْتُ وَ آتِيهِ مُتَّهَمٌ وَ وَقْتُكَ مُغْتَنَّمٌ فَبَادِرْ فِيهِ فُرْصَةَ الْإِمْكَانِ؛<sup>۱</sup> روز گذشته‌ات فوت شده و از دست رفته است و روز آینده‌ات متهم است (یعنی معلوم نیست که بیاید و ممکن است مرگ، زودتر از آن به سراغ تو بیاید) و این وقتی که در آن هستی، فرصت مغتنمی است پس در این وقت به آن چه که برایت امکان دارد مبادرت بورز.»

۳. غرور بی‌جا: برخی فکر می‌کنند که همیشه شرایط به همین شکل فعلی است. به عنوان مثال برخی در اثر آسانی درس‌ها، عدم مشکلات و گرفتاری‌های زندگی و سلامتی جسم و جان، از آمادگی خوبی برای فهمیدن درس‌ها در کلاس برخوردارند بنابراین دچار غرور می‌شوند و به خود زحمت مطالعه درس‌ها و تحقیق در موضوعات علمی را نمی‌دهند و احياناً با پیش مطالعه، مباحثه و خلاصه نویسی درس‌ها میانه‌ای ندارند و آرام آرام به این وضع عادت می‌کنند. به همین دلیل هنگامی که درس‌ها مشکل‌تر شد و یا مشکلاتی برایشان پیش آمد که ذهنشان را به خود مشغول کرد، دچار عقب افتادگی درسی می‌شوند و چون روحیه مطالعه را در خود ایجاد نکرده‌اند، از درس و بحث متنفر می‌شوند. با این بیان معنای حدیث امیرالمؤمنین علیه السلام روشن می‌شود که فرموده‌اند: «مَاضِي يَوْمِكَ فَائْتُ وَ آتِيهِ مُتَّهَمٌ وَ وَقْتُكَ مُغْتَنَّمٌ فَبَادِرْ فِيهِ فُرْصَةَ الْإِمْكَانِ وَ إِيَّاكَ أَنْ تَتَّقَ

۱. غرر الحکم، ص ۴۷۳، ح ۱۰۸۰۸.

بِالزَّمَانِ؛<sup>۱</sup> آن چه از روزت گذشته است، فوت شده و آن چه از آن می آید، مورد اتهام است [که تو را از آن سهمی باشد یا نه؟] و [فقط] الآن تو مغتم است، پس در این روز مبادرت بورز به [استفاده از] فرصت ممکنی که در اختیار داری، و بپرهیز از این که به زمانه و روزگار اعتماد کنی.» یعنی گمان نکنی که روزگار همیشه به کام تو است و این امکانات و سلامتی و فرصتهایی که در اختیار داری، همیشگی است. خیر، روزگار همیشه به انسان اقبال ندارد، گاهی هم حالت ادبار پیدا می کند و به انسان پشت می کند و مسایلی را پیش می آورد که کام انسان را تلخ می کند و مجال رسیدگی به امور مهم را از او می گیرد.

### گفتار سوم: موانع اجرای برنامه‌ها

گاهی دیده‌ایم که افرادی در مرحله اجرای برنامه‌های خود دچار مشکل می شوند و دائماً با موانعی بر سر راه اجرای برنامه‌های خود دست و پنجه نرم می کنند. ما نیز اگر به طور جدی عزم خود را جزم کرده‌ایم که برای کارهای خود در زندگی برنامه‌ریزی کنیم، چاره‌ای نداریم جز این که موانع اجرای برنامه‌ها را شناسایی کنیم تا در مرحله حساس اجراء، دچار فتور و سستی نشویم. در این قسمت مناسب است به بررسی اموری بپردازیم که به نوعی می توانند مانع اجرای برنامه‌های ما شوند، و راه مبارزه با هر یک را بیان کنیم. بدون تردید پرداختن به این مسئله موجب می گردد که از این پس برنامه‌های خود را با خاطری آسوده به اجرا درآوریم. جالب توجه است که برخی از این امور را اهل بیت عصمت و طهارت ۷ به راهیان طریق سعادت، یادآور شده‌اند.

---

۱. غرر الحکم، ص ۴۷۳، ح ۱۰۸۰۸.

## تعمیل قبل از امکان

یکی از موانع اجرای برنامه‌ها این است که پیش از فرا رسیدن وقت مناسب برنامه، با عجله بخواهیم کار را به انجام برسانیم و یا در زمان انجام کار، سرعت عمل بیش از حد به کار ببریم به طوری که کار عجولانه دنبال شود. همین مسئله باعث می‌شود، کار خراب شود و انسان انگیزه انجام برنامه‌های بعدی را از دست بدهد. انسان به قدری در کارهایش عجله می‌کند که خداوند در مورد او می‌فرماید: ﴿خُلِقَ الْإِنْسَانُ مِنْ عَجَلٍ...﴾<sup>۱</sup>؛ انسان از عجله آفریده شده است. در جای دیگر نیز فرموده است: ﴿وَكَانَ الْإِنْسَانُ عَجُولًا﴾<sup>۲</sup> و انسان عجول است. عجله، در انجام برنامه‌ها باعث هدر رفتن زحمات انسان می‌شود. به جاست در این مجال، عوامل و آثار تعجیل در کارها را بیان کنیم تا خوانندگان محترم را در شناخت بیشتر این مانع یاری نموده باشیم؛

### عوامل تعجیل در امور

۱. ضعف عقیده: نوعاً انسانی عجله می‌کند که می‌ترسد دیر شود و او فرصت را از دست بدهد و دیگران کار را زودتر به سرانجام برسانند. او به خود می‌گوید: نکند نشود؟! نکند دیگری چنین کند؟! نکند من نتوانم و... چنین کسی گویا به خداوند متعال حسن ظن و اعتماد ندارد و در توکل ضعیف است. حضرت امیر علیه السلام می‌فرماید: «الْعَجَلَةُ فِي الْأُمُورِ... دَلِيلٌ عَلَى ضَعْفِ

---

۱. سوره انبیاء، آیه ۳۷، جناب سیّد مرتضی (ره) در کتاب غرر در ذیل این آیه فرموده است: «در مورد این آیه تأویلات مختلفی ذکر شده که آن‌ها را بیان کرده و برترین آن‌ها را ترجیح خواهیم داد. اولین تأویل این است که آیه در صدد مبالغه در توصیف انسان به کثرت عجله باشد و این که انسان تعجیل شدیدی در وجودش هست؛ نسبت به اموری است که جلب منفعت و یا دفع ضرری از او می‌کنند.» در نهایت ایشان همین قول را می‌پذیرند، ر.ک: بحار الأنوار، ج ۵۷، ص ۳۰۵.

۲. سوره اسراء، آیه ۱۱.



العَقِيدَةُ؛<sup>۱</sup> تعجیل در کارها دلالت بر ضعف اعتقاد انسان دارد.» زیرا اگر انسان به خداوند تکیه کند و کار را با حوصله انجام دهد، در صورتی که رزق او باشد، ثمره کار را هم خواهد دید. عجله حتی اگر کار را خراب نکند، مشکلی را هم حل نخواهد کرد.

۲. وسوسه شیطان: عجله، کاری شیطانی است. امام باقر علیه السلام از رسول خدا صلی الله علیه و آله نقل می‌کند که حضرت فرمودند: «لَأَنَّهُ مِنَ اللَّهِ وَالْعَجَلَةُ مِنَ الشَّيْطَانِ؛<sup>۲</sup> عدم تعجیل در امور<sup>۳</sup> از خداوند است و عجله کردن در کارها از شیطان است.»

۳. حماقت: هر کاری ابزار ویژه، زمان مناسب و توان خاص خود را می‌طلبد. عجله کردن باعث می‌شود که انسان بی‌گدار به آب بزند و کار را خراب کند. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «مِنَ الْخُرْقِ الْمُعَاجِلَةُ قَبْلَ الْإِمْكَانِ...؛<sup>۴</sup> عجله کردن قبل از این که امکان انجام کاری پیدا شود، از حماقت است.»

#### آثار عجله در امور

عجله در هر کاری آثار بدی به جای خواهد گذاشت که در این جا مناسب است

۱. شرح نهج البلاغه، ج ۲۰، ص ۲۷۲، الحكم المنسوبة الى امير المؤمنين علیه السلام.

۲. وسائل الشیعة، ج ۲۷، ص ۱۶۹، باب ۱۲، ح ۳۳۵۱۴.

۳. این معنا را جناب علامه مجلسی، ذکر کرده است، ر.ک: بحار الأنوار، ج ۵۴، ص ۱۲۶، تحقیق فی دفع شبهة.

۴. نهج البلاغه، ص ۵۳۸، کلمه قصار ۳۶۳؛ ر.ک: حکمت‌ها و اندرزها، ج ۲، ص ۲۵؛ در روایتی دیگر آمده است: «عَنْ أَبِي التُّعْمَانِ عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ علیه السلام قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «لَأَنَّهُ مِنَ اللَّهِ وَالْعَجَلَةُ مِنَ الشَّيْطَانِ»، وسائل الشیعة، ج ۲۷، ص ۱۶۹، باب ۱۲؛ در جای دیگر می‌خوانیم: «الْعَجَلَةُ سَفْهُ»، بحار الأنوار، ج ۷۵، ص ۱۲۲، باب ۲۰، مواعظ الحسين بن أمير المؤمنين علیهما السلام.

به برخی از آثار و تبعات سوء عجله اشاره کنیم:

۱. مانع نتیجه‌گیری: ممکن است فکر کنیم که با عجله کردن می‌توانیم زودتر به نتیجه برسیم، اما لازم است توجه داشته باشیم که گاهی نتایج زود هنگام، کار را دچار مشکل می‌کند. امام صادق علیه السلام فرموده‌اند: «وَمَنْ ابْتَدَأَ بِعَمَلٍ فِي غَيْرِ وَقْتِهِ كَانَ بُلُوغُهُ فِي غَيْرِ حِينِهِ؛<sup>۱</sup> هر کس عملی را در غیر وقت خاص خودش شروع کند، آن کار در غیر زمان خودش به نتیجه خواهد رسید.» یعنی زمانی نتیجه خواهد داد که فایده‌ای برای ما ندارد. البته این روایت، هم در مورد زود شروع کردن کارهاست و هم در مورد دیر شروع کردن و به تأخیر انداختن بی‌مورد کارها. در روایتی دیگر امیرالمؤمنین علیه السلام فرموده‌اند: «الْعَجَلَةُ تَمْنَعُ الْإِصَابَةَ؛<sup>۲</sup> عجله کردن مانع رسیدن به نتیجه و هدف است.»

۲. پشیمانی: از آن‌جا که عجله نوعاً کارها را خراب می‌کند، انسان عجزول دچار پشیمانی خواهد شد. در روایت آمده است که امام صادق علیه السلام می‌فرمود: «مَعَ التَّثَبُّتِ تَكُونُ السَّلَامَةُ وَ مَعَ الْعَجَلَةِ تَكُونُ النَّدَامَةُ...؛<sup>۳</sup> با تثبّت و عدم تعجیل، سلامتی در امور حاصل می‌شود و با عجله پشیمانی همراه است.» امیرالمؤمنین علیه السلام نیز می‌فرمایند: «وَالْعَجَلَةُ فِي الْأُمُورِ... زِمَامٌ لِلنَّدَامَةِ؛<sup>۴</sup> یعنی عجله در کارها ملاکی برای ندامت است.»<sup>۵</sup> بالآخره هر کاری، زمان، شرایط و ابزار خاص خود را می‌طلبد و عجله کردن به معنای در نظر

۱. بحار الأنوار، ج ۸ ص ۳۳۸، باب ۸۳.

۲. غرر الحکم، ص ۵۷۸، ۲۶۷.

۳. بحار الأنوار، ج ۸ ص ۳۳۸، باب ۸۳.

۴. شرح نهج البلاغه، ج ۲۰، ص ۲۷۲، الحکم المنسوبة الی امیرالمؤمنین علیه السلام.

۵. زمام امر: هم به معنای پیشوا و رهبر است و هم به معنای ملاک، رک: معجم الوسیط، ص ۴۰۱.

نگرفتن این امور، هنگام اقدام است. بنابراین به خوبی روشن است که با عجله کار خراب خواهد شد و جز پشیمانی چیزی به بار نخواهد آورد.

۳. ذلت: خراب شدن کارها که گاهی ریشه در عجله کردن انسان دارد، موجب ذلت و سرافکنندگی انسان خواهد شد. امیرالمؤمنین علیه السلام در این باره می‌فرمایند: «... وَ الْعَجَلَةُ فِي الْأُمُورِ مُكْسِبَةٌ لِلْمَذَلَّةِ؛ و عجله در کارها، ذلت را در پی خواهد داشت.»

۴. سلب مروّت: از آن‌جا که با عجله کارها به ثمر نمی‌رسند، انسان عجول را نوعاً مرد کامل نمی‌دانند. امیرالمؤمنین علیه السلام در این باره می‌فرمایند: «الْعَجَلَةُ فِي الْأُمُورِ... سَلْبٌ لِلْمَرْوَةِ؛ عجله در امور، مروّت را سلب می‌کند.»

۵. زشتی عقل: عجله نقطه مقابل به کارگیری عقل و حزم در کارهاست. بنابراین تعجیل برای انسان عاقل، بسیار زشت است. امیرالمؤمنین علیه السلام در این زمینه می‌فرمایند: «الْعَجَلَةُ فِي الْأُمُورِ... شَيْنٌ لِلْحَجِي؛<sup>۱</sup> تعجیل در امور زشتی برای عقل انسان محسوب می‌شود.»

۶. سقوط و لغزش: عجله نوعاً موجب برهم خوردن کار و توقّف کامل آن می‌شود، مانند کسی که خیلی تند راه می‌رود و به زمین می‌خورد. امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرمایند: «ثَمَرَةُ الْعَجَلَةِ الْعِثَارُ؛<sup>۲</sup> ثمره عجله کردن، لغزش و سقوط است.»

۷. هلاکت: زواره از امام باقر علیه السلام و آن حضرت از رسول خدا صلی الله علیه و آله نقل کرده که حضرت فرمودند: «إِنَّمَا أَهْلَكَ النَّاسَ الْعَجَلَةُ وَ لَوْ أَنَّ النَّاسَ تَلَبَّثُوا لَمْ يَهْلِكْ

---

۱. الْحِجَا بِالْكَسْرِ وَ الْقَصْرِ: الْعَقْلُ. «أُولَى الْحِجَا» أَصْحَابُ الْقَوْلِ؛ ر.ک: مجمع البحرين، ج ۱، ص ۹۵. الْحِجَا مَقْضُورًا: الْعَقْلُ وَ الْفِطْنَةُ. ر.ک: لسان العرب، ج ۱۴، ص ۱۶۵.

۲. غرر الحکم، ص ۲۶۷، ج ۵۷۸۳.

أَحَدٌ؛<sup>۱</sup> همانا مردم را عجله هلاک کرده است و اگر مردم [قدری] درنگ می کردند، احدی هلاک نمی شد.»<sup>۲</sup>

راه کارهای درمان تعجیل در امور

برای درمان تعجیل در کارها، راه‌هایی وجود دارد که هم‌اکنون به بیان برخی از آن‌ها می‌پردازیم؛

۱. درمان عوامل آن: برای درمان این وضعیت، باید عوامل تعجیل را درمان کنیم. همین که توجه کنیم تعجیل کاری احمقانه است و از وسوسه‌های شیطان و ضعف عقیده ناشی می‌شود، خود گام مهمی در جهت اصلاح این حالت در انسان است و نیز اگر توجه کنیم که با تعجیل نه تنها زود به نتیجه نخواهیم رسید بلکه ممکن است به کلی امکان انجام کار را از دست داده و شخصیت خود را در انظار عمومی خراب کنیم، شاید دیگر هیچ‌گاه کارهایمان را با عجله دنبال نکنیم.

۲. مداومت و مقاومت: «مداومت در کارها همراه با مقاومت و پایداری می‌تواند جلو عجله کردن انسان را بگیرد.»<sup>۳</sup>

از دست دادن فرصت‌ها

یکی دیگر از موانع اجرای برنامه، از دست دادن فرصت‌هاست. برخی با سستی

۱. وسایل الشیعه، ج ۲۷، ص ۱۶۸، باب ۱۲.

۲. این روایت با لفظ «تَثْبُتُوا» نیز آمده است که به معنای تأنی و عدم تعجیل است؛ ر.ک: بحار الأنوار، ج ۶۸، ص ۳۴۰، باب ۸۳، ح ۱، به نقل از محاسن برقی.

۳. ر.ک آفات‌پرانی، مرتضی، اهمال کاری (بررسی علل و راه کارهای درمان)، قم: مرکز انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی رحمته، چاپ ۴، بهار ۱۳۸۶، ص ۷۸.

کردن در وقت عمل، فرصت را از دست می‌دهند و همه چیز را خراب می‌کنند. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «مِنَ التُّرُقِ تَرَكَ الْفُرْصَةَ عِنْدَ الْإِمْكَانِ؛» از حماقت است که انسان وقتی امکان انجام کاری را دارد، فرصت را از دست بدهد. «شهید مطهری. در این باره فرموده است: «انسان باید همیشه مراقب باشد، فرصتهایی را که در زندگی پیش می‌آید، مغتنم بشمارد و نگذارد هدر برود. این یکی از دستورات عمل‌های مهم زندگی است. موفقیت‌هایی که نصیب بسیاری از افراد شده و می‌شود، بیش از آن مقدار که مربوط به استعداد و لیاقت آنها باشد، مربوط به استفاده کردن از فرصت‌هاست. و همچنین بدبختی‌ها و محرومیت‌های دسته دیگر، بیشتر به واسطه هدر دادن وقت‌ها و از کف دادن فرصت‌هاست نه از بی‌لیاقتی و بی‌استعدادی.<sup>۱</sup> اگر از فرصتهایی که پیش می‌آید و به تعبیر پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله: «نسیم‌های رحمتی که از جانب خداوند می‌وزد»<sup>۲</sup>، استفاده صحیح بشود، بعدها فرصت‌های بیشتری پیش خواهد آمد؛ چرا که خداوند می‌فرماید: ﴿لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾<sup>۳</sup> و در نقطه مقابل اگر لاقیدی و مسامحه شود، دیگر مجال و فرصتی پیش نخواهد آمد.<sup>۴</sup> زیرا خداوند می‌فرماید: ﴿وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ﴾<sup>۵</sup> به تعبیری؛

شکر نعمت نعمت افزون کند      کفر نعمت از کفت بیرون کند.

۱. غرر الحکم، ص ۴۷۴، ج ۱۰۸۴۳.

۲. حکمت‌ها و اندرزها، ج ۲، ص ۲۶.

۳. کَمَا رَوَى عَنِ النَّبِيِّ (صَلَّوَاتُ اللَّهِ عَلَيْهِ): «إِنَّ لِرَبِّكُمْ فِي أَيَّامِ ذَهْرِكُمْ نَفْحَاتٍ أَلَا فَتَعَرَّضُوا لَهَا». یعنی همانا برای پروردگارتان در ایام عمرتان نسیم‌های رحمتی وجود دارد، آگاه باشید و خود را در معرض نسیم‌ها قرار دهید. بحار الأنوار، ج ۶۸، ص ۲۲۱، باب ۶۶.

۴. سوره ابراهیم، آیه ۷.

۵. حکمت‌ها و اندرزها، ج ۲، ص ۲۶، با اندکی تفاوت در عبارت.

۶. سوره ابراهیم، آیه ۷.

شهید مطهری. در ادامه می‌فرماید: «فرصت‌ها مختلف است: برخی در ظرف یک سال، ممکن است یک بار پیش بیاید؛ مانند فرصت‌هایی که برای یک کشاورز در امور کشاورزی رخ می‌دهد. بعضی فرصت‌هاست که در عمر فقط یک بار پیش می‌آید مانند؛ فرصت‌های ایام جوانی، فراغت خاطر و سلامت مزاج برای دانشجو. بعضی از فرصت‌ها پس از قرن‌ها یک مرتبه پیش می‌آید و آن فرصت‌هایی است که برای ملل و جماعات پیش می‌آید. در خلال این فرصت‌هاست که یک ملت می‌تواند سرنوشت خود را تغییر دهد. مانند فرصت اتفاق و هماهنگی افراد جامعه.»<sup>۱</sup>

#### درمان فرصت‌سوزی

برای درمان این وضعیّت راه‌کارهایی وجود دارد که به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

۱. درک اهمّیت زمان: برای درمان فرصت‌سوزی، چاره‌ای جز توجّه به اهمّیت این فرصت‌ها نداریم. آنان که به عنوان مثال فرصت جوانی را به سرگرمی و کارهای لهُو سپری می‌کنند، آیا فکر می‌کنند که دوباره چنین فرصتی به آن‌ها داده خواهد شد که به راحتی آن‌را هدر می‌دهند؟ امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرماید: «وَأَغْتَنِمُ عَفْوَ الزَّمَانِ وَ أَنْتَهَزُ فُرْصَةَ الْإِمْكَانِ»<sup>۲</sup> و غنیمت بشمار بخشش زمان را [که بخشی از خود را در اختیار تو قرار داده] و این فرصت ممکن را قدر بدان. «یعنی معلوم نیست که بار دیگر چنین امکانی را به تو بدهند.

۱. حکمت‌ها و اندرزها، ج ۲، ص ۲۶ و ۲۷.

۲. غرر الحکم، ص ۱۴۹، ح ۲۷۲۳.

۲. درک لطف خداوند: باید بدانیم که در صورت استفاده بهینه از زمان، درست مانند استفاده از هر نعمت دیگری، خداوند لطف فرموده و نعمت را بر ما می‌افزاید؛ زیرا خود فرموده است: ﴿لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾<sup>۱</sup> اگر شما شاکر باشید، [نعمت] شما را می‌افزایم.

۳. ترس از عذاب الهی: باید به این مطلب نیز توجه داشته باشیم که اگر خدای ناکرده ناسپاسی کنیم و از نعمت عمر خود به خوبی بهره نبریم، مستحق عذاب خداوند خواهیم شد؛ زیرا خود فرموده است: ﴿وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ﴾<sup>۲</sup> و اگر کفران نعمت ورزید، همانا عذاب من شدید است.

#### تسویف در امور

یکی دیگر از موانع اجرای برنامه‌ها، تسویف است. کم و بیش دیده‌ایم افرادی را که با امروز و فردا کردن، فرصت‌ها را به راحتی از دست می‌دهند. تا زمان را در اختیار دارند، توجه به گذر آن و استفاده درست از آن ندارند و همین که آن را از دست دادند به التماس می‌افتند که به ما فرصتی دوباره و یا فرصت بیشتری بدهید. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «مِنَ الْخُرْقِ... الْأَنَاةُ بَعْدَ الْفُرْصَةِ»<sup>۳</sup> اناة به معنای تأنی و به تعویق انداختن کارهاست. بنابراین معنای روایت این است که تسویف در کارها و این دست و آن دست کردن در انجام کارها بعد از این که فرصت مناسبی به دست آمد، نوعی حماقت است. در جای دیگر حضرت می‌فرماید: «كُلُّ مُعَاجِلٍ يَسْأَلُ

۱. سوره ابراهیم، آیه ۷.

۲. سوره ابراهیم، آیه ۷.

۳. نهج البلاغه، ص ۵۳۸، کلمه قصار ۳۶۳؛ ر.ک: حکمت‌ها و اندرزها، ج ۲، ص ۲۵.

الْإِنْتِظَارَ وَ كُلُّ مُؤَجَّلٍ يَتَعَلَّلُ بِالتَّسْوِيفِ؛<sup>۱</sup> آنان که وقتشان تمام شده است، خواستار مهلت‌اند و آنان که مهلت دارند با امروز و فردا کردن کوتاهی می‌ورزند.» این جمله ما را به یاد این آیات شریفه می‌اندازد که: ﴿حَتَّىٰ إِذَا جَاءَ أَحَدَهُمُ الْمَوْتُ قَالَ رَبِّ ارْجِعُونِ \* لَعَلِّي أَعْمَلُ صَالِحًا فِيمَا تَرَكْتُ كَلَّا إِنَّهَا كَلِمَةٌ هُوَ قَائِلُهَا وَمِنْ وَرَائِهِمْ بَرْزَخٌ إِلَىٰ يَوْمِ يُبْعَثُونَ﴾<sup>۲</sup> وقتی که مرگ به سراغ یکی از آن‌ها می‌آید، می‌گوید: پروردگارا من را بازگردان، شاید من عمل صالحی انجام دهم در دنیا! هرگز چنین نیست. این سخنی است که او می‌گوید. [ اما کسی به آن گوش نخواهد داد ] و در مقابل ایشان برزخی هست تا روزی که مبعوث شوند. امیر المؤمنین علیه السلام در ضمن نامه‌ای که در آن یکی از اصحاب خود را موعظه نموده‌اند، چنین می‌نویسند: «فَتَدَارِكُ مَا بَقِيَ مِنْ عُمْرِكَ وَلَا تَقُلْ غَدًا أَوْ بَعْدَ غَدٍ فَإِنَّمَا هَلَكَ مَنْ كَانَ قَبْلَكَ بِإِقَامَتِهِمْ عَلَى الْأَمَانِيِّ وَ التَّسْوِيفِ حَتَّىٰ أَتَاهُمْ أَمْرُ اللَّهِ بَعْتَهُ وَ هُمْ غَافِلُونَ»<sup>۳</sup> پس جبران کن آنچه را که از عمرت باقی مانده است، و نگو: فردا و پس فردا، زیرا گذشتگانی که به هلاکت رسیدند به خاطر پایداری در آرزوها و امروز و فردا کردن بود؛ تا آن که ناگهان فرمان خدا (مرگ) به سویشان آمد، در حالی که غافل بودند.

راه کارهای درمان تسويف

۱. توجه به حرمت اتلاف وقت: کسی که اهل تسويف و امروز و فردا کردن در کارهاست، نوعاً وقت خود را با لهو و لعب هدر می‌دهد. در حالی که لهو و بیهوده‌کاری به اتفاق فقهای شیعه حرام است. روایات، لهو را از علایم

۱. نهج البلاغه، ص ۵۲۵، کلمه قصار ۲۸۵؛ شرح نهج البلاغه، ج ۱۹، ص ۱۷۷.

۲. سوره مؤمنون، آیه ۱۰۰.

۳. الکافی، ج ۲، ص ۱۳۶، باب ذم الدنیا و الزهد فیها.



انسان غافل و فاسق دانسته<sup>۱</sup> و آن را قوت حماقت<sup>۲</sup> و از ثمرات جهل<sup>۳</sup> معرفی کرده‌اند. حضرت امیر علیه السلام در مورد خطرات پرداختن به لهو می‌فرمایند: «اللَّهُوُ يُسَخِّطُ الرَّحْمَنَ وَ يُرْضِي الشَّيْطَانَ وَ يُنْسِي الْقُرْآنَ عَلَيكُمْ؛<sup>۴</sup> لهو و بیهوده‌کاری، خداوند رحمان را به سخط و ناراضیتی وامی‌دارد و رضایت شیطان را جلب می‌کند و موجب فراموشی قرآن بر شما می‌شود.»

۲. دریافتن امروز: امام سجاد علیه السلام نقل می‌کند که آقا امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرمودند: «إِنَّمَا الدَّهْرُ ثَلَاثَةٌ أَبْيَامٌ أَنْتَ فِيهَا بَيْنَهُنَّ؛ همانا روزگار سه روز است و تو در بین آن‌ها قرار داری! مَضَى أَمْسٍ بِمَا فِيهِ فَلَا يَرْجِعُ أَبَدًا؛ دیروز گذشت و هرگز برنخواهد گشت. فَإِنْ كُنْتَ عَمِلْتَ فِيهِ خَيْرًا لَمْ تَحْزَنْ لِدَهَابِهِ وَ فَرِحْتَ بِمَا اسْتَقْبَلْتَهُ مِنْهُ پس اگر تو در آن روز کار خیری انجام داده‌ای، به خاطر رفتنش محزون نیستی و از آن‌چه به استقبال خواهد آمد از آن روز، خوشحال خواهی شد. وَ إِنْ كُنْتَ قَدْ فَرَطْتَ فِيهِ فَحَسْرَتُكَ شَدِيدَةٌ لِدَهَابِهِ وَ تَفْرِيطُكَ فِيهِ؛ اما اگر در آن روز تفریط [کوتاهی] کرده باشی، پس حسرت تو به خاطر از دست رفتن آن و تفریطی که کرده‌ای، زیاد خواهد بود. وَ أَنْتَ فِي يَوْمِكَ الَّذِي أَصْبَحْتَ فِيهِ مِنْ غَدٍ فِي غَيْرَةٍ وَ لَا تَدْرِي لَعَلَّكَ لَا تَبْلُغُهُ؛ و تو [الان] در روز خود قرار داری که شب را در آن به روز رسانده‌ای و نسبت به فردای آن مغروری و نمی‌دانی [که] شاید به آن نرسی! وَ إِنْ بَلَغْتَهُ لَعَلَّ حَظَّكَ فِيهِ فِي التَّفْرِيطِ مِثْلُ حَظِّكَ فِي الْأَمْسِ الْمَاضِي عَنْكَ؛ و

۱. بحار الأنوار، ج ۱، باب ۴، علامات العقل و جنوده، ص ۱۲۱.

۲. غرر الحکم، ص ۴۶۰، ح ۱۰۵۳۸.

۳. غرر الحکم، ص ۴۶۰، ح ۱۰۵۳۷.

۴. بحار الأنوار، ج ۷۵، تنمّه باب ۱۵، مواعظ أمير المؤمنين علیه السلام، ص ۹، ح ۶۶.

اگر هم به فردا بررسی، شاید بهره‌ات در آن از کوتاهی کردن، مانند همان بهره دیروزت باشد. فَيَوْمٌ مِنَ الثَّلَاثَةِ قَدْ مَضَى أَنْتَ فِيهِ مُفْرَطٌ وَ يَوْمٌ تَنْتَظِرُهُ لَسْتَ أَنْتَ مِنْهُ عَلَى يَقِينٍ مِنْ تَرْكِ التَّفْرِيطِ وَإِنَّمَا هُوَ يَوْمُكَ الَّذِي أَصْبَحْتَ فِيهِ؛ پس یکی از سه روز گذشته است و تو در آن کوتاهی کردی و روزی هم که تو منتظر آن هستی، نسبت به ترک تفریط در آن یقین نداری و فقط همین روزت می‌ماند که شب را در آن به صبح رساندی. وَ قَدْ يَنْبَغِي لَكَ أَنْ عَقَلْتَ وَ فَكَّرْتَ فِيمَا فَرَطْتَ فِي الْأَمْسِ الْمَاضِي مِمَّا فَاتَكَ فِيهِ مِنْ حَسَنَاتٍ أَلَّا تَكُونَ اِكْتَسَبْتَهَا وَ مِنْ سَيِّئَاتٍ أَلَّا تَكُونَ أَقْصَرْتَ عَنْهَا؛ و برای تو سزاوار است که در تفریط دیروز گذشته‌ات تفکر کنی نسبت به حسناتی که از دست رفته که چرا آن‌ها را کسب نکردی؟ و نسبت به بدی‌ها که چرا ترکشان نکردی؟ وَ أَنْتَ مَعَ هَذَا مَعَ اسْتِقْبَالِ غَدٍ عَلَى غَيْرِ ثِقَةٍ مِنْ أَنْ تَبْلُغَهُ؛ و تو با این وجود با این که فردا را در پیش داری، اطمینان نداری که به آن بررسی! وَ عَلَى غَيْرِ يَقِينٍ مِنْ اِكْتِسَابِ حَسَنَةٍ أَوْ مُرْتَدِعٍ عَنْ سَيِّئَةٍ مُحِيطَةٍ؛ و یقین نداری که آیا عمل نیکی کسب خواهی کرد؟ و یا از گناهی که موجب نابودی اعمال است دست بر خواهی داشت؟ فَأَنْتَ مِنْ يَوْمِكَ الَّذِي تَسْتَقْبِلُ عَلَى مِثْلِ يَوْمِكَ الَّذِي اسْتَدْبُرْتَ؛ بنابراین تو نسبت به روز آینده مثل روزی هستی که گذشته است. فَأَعْمَلْ عَمَلِ رَجُلٍ لَيْسَ يَأْمُلُ مِنَ الْأَيَّامِ إِلَّا يَوْمَهُ الَّذِي أَصْبَحَ فِيهِ وَ لَيْلَتَهُ فَأَعْمَلْ أَوْ دَعُ وَ اللَّهُ الْمُعِينُ عَلَى ذَلِكَ؛<sup>۱</sup> پس مانند کسی کار کن که از روزها جز به امروز که در آن صبح کرده و امشب، چشم‌داشتی نداشته باشد. پس عمل کن [به خوبی‌ها] و یا رها کن [بدی‌ها را]، و [بدان که] خداوند [تو را] بر آن یاری می‌کند.»

۱. الکافی، ج ۲، بَابُ مُحَاسَبَةِ الْعَمَلِ، ص ۴۵۳، ح ۱.

۳. جدیت در کارها: راه نجات از این اهمال و بی توجهی در انجام کارها، تقویت جدیت و تلاش است. امام علی علیه السلام در این باره می‌فرماید: «إِنْ كُنْتُمْ لِلنَّجَاةِ طَالِبِينَ فَارْقُضُوا الْغَفْلَةَ وَاللَّهُوَ وَالزَّمُوا الْإِجْتِهَادَ وَالْجِدَّ؛ اگر طالب نجات هستید، پس غفلت و لهو را کنار بزنید و خود را ملازم تلاش و جدیت قرار دهید.» این معنا گاهی با داشتن دوستان و همراهان مشوق و گاهی با توجه نمودن به جلب رضایت حق تعالی شدنی است.

### آرمانی بودن برنامه

یکی دیگر از موانع اجرای برنامه‌ها، آرمانی بودن آن‌هاست. به راستی چرا در زندگی خود به دستورات خداوند متعال توجه نمی‌کنیم؛ با این که به خوبی می‌دانیم که او خالق ماست، ولی ماست و بهتر از هر کس دیگر ما را می‌شناسد. خداوند در کتاب هدایت خود، قرآن کریم فرموده است: «لَا يَكْفُفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا»<sup>۲</sup> خداوند هیچ کس را تکلیف نکرده است مگر به مقدار وسع و توانش. پس چرا ما توان خود را در برنامه‌ریزی لحاظ نمی‌کنیم؟! اگر از خداوند تقاضا می‌کنیم که: «رَبَّنَا وَ لَا تُحْمَلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ»<sup>۳</sup> پروردگارا آن چه را که طاقت آن را نداریم بر ما تحمیل نکن؛ پس چرا گاهی برنامه‌هایی را بر خود تحمیل می‌کنیم که از حد طاقت ما بیرون هستند؟! اگر برنامه‌ای فوق توان ما باشد، اولاً: خود این برنامه نتیجه نخواهد داد و به طور ناتمام روی زمین خواهد ماند. ثانیاً: سایر برنامه‌های ما را نیز تحت تأثیر خود قرار داده و در آن‌ها نیز خلل ایجاد می‌کند. ثالثاً: مانع اجرای

۱. غرر الحکم، ص ۲۶۶، ح ۵۷۴۹.

۲. سوره بقره، آیه ۲۸۶.

۳. سوره بقره، آیه ۲۸۶.

برخی از برنامه‌های ما خواهد شد؛ چرا که با زمانی که برای جبران آن می‌بایست صرف کنیم، زمان را برای پی‌گیری برخی از برنامه‌های دیگر، از دست می‌دهیم. درمان این مانع هم همان طور که در اصل دوّم از اصول برنامه‌ریزی گذشت به این است که، توان خود را در انجام برنامه در نظر بگیریم. یعنی مجری برنامه باید از نظر جسمی، روحی، علمی، امکانات و زمان لازم، آمادگی کافی برای پذیرش برنامه را داشته باشد، در غیر این صورت کار را خراب خواهد کرد و عزّت خود را هم مخدوش خواهد کرد.

### تشویش افکار

یکی دیگر از موانع اجرای برنامه‌ها، تشویش افکار است. گاهی فکری به سراغ انسان می‌آید و مدام ذهن را به خود مشغول می‌کند و زمان را از چنگ انسان درمی‌آورد. گاهی هم توالی افکار گوناگون چنان ذهن و دل را به خود مشغول می‌کند که انسان متوجّه گذر زمان نمی‌شود و یا همان افکار گوناگون باعث می‌شوند که انسان در اصل صحّت کار خود دچار تردید شود که همین مانع ادامه کار خواهد شد. در چنین مواردی چه باید کرد؟

### درمان تشویش افکار

برای درمان این مسئله، باید دید که فرد مبتلا به چه چیزهایی می‌اندیشد و چگونه فکر او دچار آشفتگی و تشویش می‌شود؟! نوعاً انسان به دو چیز می‌اندیشد: یکی اموری که با آن‌ها مواجه است و دیگری اموری که برای او مهمّ است. فکر کردن در مورد دسته اوّل (اموری که با آن‌ها مواجه هستیم)، گاهی بدون اختیار صورت می‌گیرد؛ یعنی ذهن به طور ناخواسته سراغ آن‌ها می‌رود و گاهی با

اختیار و انتخاب خودمان صورت می‌گیرد. در صورت اول؛ هم می‌توان از ابتدا با عدم توجه دقیق به آن‌ها (خیره نشدن و زل نزدن در آن‌ها) مانع به‌خاطر سپردن آن‌ها در ذهن شد و هم بعداً با عدم تمرکزِ فکر روی آن‌ها می‌توان به مرور آن‌ها را به فراموشی سپرد. در صورت دوم؛ باید به دو نکته توجه داشته باشیم: اول این که اگر افکاری که به اختیار خود بر می‌گزینیم، گناه و بد هستند، حتماً خطر آن‌ها را به خود متذکر شویم که در روایتی از امیرالمؤمنین علیه السلام آمده است: «مَنْ كَثُرَ فِكْرُهُ فِي الْمَعَاصِي دَعَتْهُ إِلَيْهَا»<sup>۱</sup> هر کس در مورد گناهان زیاد فکر کند، همین کار او را به معاصی دعوت می‌کند. دومین نکته نیز این است که یادمان باشد که این افکار بد، علاوه بر این که وقت را از دست ما می‌گیرند، هیچ فایده‌ای نصیبمان نخواهند کرد.

و اما در مورد فکر کردن به دسته دوم (اموری که برای ما مهم است) باید به دو نکته توجه جدی داشته باشیم؛ نکته اول این است که برخی امور «مهم نما» هستند. یعنی از اهمیت واقعی برخوردار نیستند، ولی برای ما مهم جلوه می‌کنند و ما بی‌دلیل خود را مشغول آن‌ها کرده‌ایم، در این صورت لازم است که با کارشناس مشورت کنیم تا بی‌اهمیتی این امور را فهمیده و فکر کردن به آن امور را از دستور کار خود خارج کنیم. پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله فرموده‌اند: «لَوْ لَا تَكْثِيرُ فِي كَلَامِكُمْ وَ تَمْرِيحُ فِي قُلُوبِكُمْ لَرَأَيْتُمْ مَا أَرَى وَ لَسَمِعْتُمْ مَا أَسْمَعُ»<sup>۲</sup> اگر زیاد حرف نمی‌زدید و این همه دل مشغولی نمی‌داشتید، حتماً آن‌چه را من می‌دیدم، شما هم می‌دیدید و آن‌چه را من می‌شنیدم، شما هم می‌شنیدید. نکته دوم این است که برخی امور هم وجود دارند که واقعاً مهم‌اند و باید نسبت به آن‌ها دل مشغولی داشته باشیم، اما

۱. غرر الحکم، ص ۱۸۶، ذم معصیة الله، ح ۳۵۴۳.

۲. المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۵، ص ۲۷۱.

در همین امور مهمّ نیز باید دقّت و مشورت به خرج دهیم تا درصد اهمّیت آن‌ها را به خوبی درک کرده و بر اساس اهمّیتی که دارند، آن‌ها را دسته‌بندی کنیم و مهم‌ترین‌ها را مقدّم کرده و کار رسیدگی به آن‌ها را شروع کنیم. اگر چنین کردیم، این دل‌مشغولی ما نتیجه بخش و پُر فایده خواهد بود.

### مزاحمت‌های دیگران

گاهی مزاحمت‌های بی‌مورد دیگران کارهای انسان را به هم می‌زند و مانع اجرای برنامه او می‌شود. در این جا قاطعیت انسان در گفتن کلمه «نه» مشکل را حلّ می‌کند. اگر دیگران قاطعیّت ما را در پایبندی به برنامه‌ای ببینند، هرگز به خود اجازه نمی‌دهند که مزاحم ما شوند.

# آسیب‌شناسی بی‌نظمی

بارها برای اکثر ما پیش آمده است که به اداره‌ای مراجعه کرده‌ایم ولی متأسفانه مسئول مورد نظرمان در محل کار خود حضور نداشته و باعث معطلی ما شده است. در مواردی دیده‌ایم که وسایل حمل و نقل عمومی با تأخیر، مردم را جا به جا می‌کنند و باعث دیرکرد آن‌ها و اختلال در نظم اجتماعی شده‌اند. گاه ممکن است یک ماده قانونی یا یک بخش نامه که باید مدافع نظم باشد، باعث بی‌نظمی در بخش‌هایی از جامعه شده است. همه این موارد را بی‌نظمی می‌نامیم و به این نتیجه می‌رسیم که: بدون شک بی‌نظمی دارای مفاسد و خطراتی است و آسیب‌های آن گاه فردی و گاه جمعی است. در این جا جهت اطلاع مخاطبین گرامی به برخی از این آسیب‌ها اشاره می‌کنیم.

## گفتار اول: آسیب‌های فردی

۱. فرصت‌سوزی: یکی از پیامدهای جدی بی‌نظمی، از دست دادن مهم‌ترین سرمایه زندگی، یعنی وقت و عمر است. شهید مطهری می‌فرماید: «ارزش هر چیز برای انسان وابسته به دو چیز است: یکی مقدار اثری که در سعادت زندگی دارد، و یکی هم فراوانی و یا کمیابی آن چیز است. به هر اندازه که یک چیز مؤثرتر و کمیاب‌تر باشد قیمت و ارزش بیشتری پیدا می‌کند. وقت و زمان پر ارزش‌ترین سرمایه‌های انسانی است، اما چون افراد بشر غالباً به اهمیت آن پی نبرده‌اند، آن را به رایگان از دست می‌دهند.»<sup>۱</sup> نکته مهم این است که وقت‌کشی در اسلام از مصادیق لَهْو است که به فتوای بسیاری از بزرگان حرام است. گذشته از این که هر عاقلی به این نکته قایل است که انسان نباید قیمتی‌ترین دارایی خود را که عمرش است، این‌گونه در معرض مخاطره قرار دهد. لذا اولیای اسلام فرموده‌اند: «فَاتَّهَزُوا فُرْصَ الْخَيْرِ»<sup>۲</sup> فرصت‌های نیک را دریابید.»
۲. روزمرگی و زیان: اگر نظم و برنامه نداشته باشیم، دچار روزمرگی می‌شویم و به اصطلاح هیچ یک از روزهای ما با روز قبل فرقی نخواهد کرد. امام صادق (علیه السلام) در این باره می‌فرماید: «مَنْ اسْتَوَى يَوْمَهُ فَهُوَ مَغْبُونٌ»<sup>۳</sup> کسی که دو روزش برابر باشد پس او [زمان را] باخته و [زیان کرده است.] در مورد معنای «مغبون» جناب راغب اصفهانی می‌نویسد: «الْمَغْبُونُ: أَنْ تَبَخَسَ

---

۱. حکمت‌ها و اندرزها، ج ۲، ص ۱۹۵.

۲. وسائل الشیعه، ج ۱۶، ص ۸۴، باب ۹۱.

۳. وسائل الشیعه، ج ۱۶، ص ۹۴، باب ۹۵.



صَاحِبِكَ فِي مُعَامَلَةٍ بَيْنَكَ وَ بَيْنَهُ يَضْرِبُ مِنَ الْإِخْفَاءِ؛<sup>۱</sup> غِبْن (فربین) این است که در معامله با دوستت، به صورت مخفیانه‌ای از سهم او بکاهی.» بنابراین مغبون یعنی کسی که در معامله‌ای از سهمش کم بگذارند و او متضرر شود. پس معنای روایت این است که: هر کس دو روزش مساوی باشد، مغبون است و در معامله روز دوم متضرر شده است. شهید مطهری . در تفسیر این کلام نورانی امام صادق علیه السلام فرموده است: «زیرا به قدر یک روز سرمایه از کف داده و در عوض چیزی به کف نیاورده است.»<sup>۲</sup>

۳. بدنامی: روشن است که همان‌گونه که انسان منظم نزد عقلا، محترم و خوش‌نام است، در مقابل، انسان بی‌نظم نزد ایشان بدنام است و مورد احترام نخواهد بود. اگر قدری به فرد بی‌نظم توجه کنیم، خواهیم دید که هیچ کاری را درست و به جا و به موقع انجام نمی‌دهد و آرام آرام به سمت نهادهینه کردن بدقولی، بدحسابی، سرباری و... در زندگی خود پیش می‌رود... و همین امور، عوامل بدنامی او خواهند شد.

## گفتار دوم: آسیب‌های جمعی

۱. تضييع وقت ديگران: می‌دانیم که گناهایی مانند؛ بدقولی (خلف وعده)، معطل کردن دیگران، تأخیر در برنامه‌های تعیین شده و مانند آن، ریشه

۱. معجم مفردات الفاظ القرآن، ص ۳۷۰، ماده غبن؛ جناب طریحی نیز می‌فرماید: «الْمَغْبُونُ: الَّذِي يَبِيعُ الْكَثِيرَ بِالْقَلِيلِ وَ مِنْ حَيْثُ اشْتِغَالَ الْمُكَلَّفُ أَيَّامَ الصَّحَّةِ وَ الْفَرَاغَةَ بِالْأُمُورِ الدُّنْيَوِيَّةِ، يَكُونُ مَغْبُونًا لِأَنَّهُ قَدْ بَاعَ أَيَّامَ الصَّحَّةِ وَ الْفَرَاغَةَ الَّتِي لَا قِيَمَةَ لَهَا بِشَيْءٍ لَا قِيَمَةَ لَهُ مِنَ الْأُمُورِ الْحَقِيرَةِ الْفَانِيَةِ الْمُنْقِضَةِ بِشَوَائِبِ الْكُدُورَاتِ، مجمع البحرين، ج ۶، ص ۲۸۸.

۲. حکمت‌ها و اندرزها، ج ۲، ص ۱۹۷.

در بی‌نظمی افراد دارند و هر کدام از آن‌ها به نوعی باعث هدر رفتن عمر دیگران می‌شود. و این مسئله انسان را مدیون می‌کند خواه خود شخص متوجه بشود یا نشود. بی‌نظمی نوعاً باعث ارتکاب یک یا چند مورد از این گناهان می‌شود که دارای اثرات اجتماعی بزرگ و غیر قابل اغمازی است.<sup>۱</sup>

۲. القاء فرهنگ بی‌نظمی: ما در جامعه‌ای اسلامی بسر می‌بریم و اسلام دینی است بسیار منظم و تأکیدات فراوانی روی نظم فردی و گروهی دارد. بنابراین توجه به این نکته برای همه ما بایسته است که؛ بدترین اثر سوء بی‌نظمی‌های فردی این است که فرهنگ غلطی را به جامعه القا می‌کند که عبارت است از «فرهنگ بی‌نظمی» و «فرهنگ بی‌توجهی به عمر خود و دیگران». و این خود گناهی نابخشودنی و دنباله دار است. چرا که رسول خدا ﷺ فرموده‌اند: «مَنْ سَنَّ سُنَّةً حَسَنَةً كَانَ لَهُ أَجْرُهَا وَ أَجْرَ مَنْ عَمِلَ بِهَا إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ وَ مَنْ سَنَّ سُنَّةً سَيِّئَةً كَانَ عَلَيْهِ وِزْرُهَا وَ وِزْرُ مَنْ عَمِلَ بِهَا إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ»<sup>۲</sup> هر کس سنت نیکویی را پایه‌گذاری کند، اجر آن سنت برای اوست و هم چنین اجر کسانی که تا قیامت به آن سنت عمل کنند، نیز برای او خواهد بود. و [بر عکس] هر کس سنت بدی را پایه‌گذاری کند، وزر و وبال آن سنت بد برای اوست و هم چنین وزر و وبال کسانی که به آن عمل کنند نیز تا روز قیامت دامن‌گیر او [که بانی شر است] خواهد شد. «القاء فرهنگ بی‌نظمی هم از این قاعده مستثنی نیست چرا که بی‌نظمی

---

۱. برخی از کلمات این قسمت را از شهید مطهری. گرفته‌ام. رک: حکمت‌ها و اندرزها، ج ۲، ص ۱۹۵.  
۲. مفید، محمد بن محمد بن نعمان (شیخ مفید)، الفصول المختارة، قم: انتشارات کنگره جهانی شیخ مفید، ۱۴۱۳ق، ص ۱۳۶.

خود یک سنت بد و ناپسند است و قادر است جامعه‌ای را به انحراف و حکومتی را به انحطاط و فروپاشی بکشاند. از منظر فقهی هم بی‌نظمی و هرج و مرج حرام دانسته شده زیرا عامل اختلال در جامعه است.

۳. از دست دادن فرصت‌های اجتماعی: در یک جامعه کافی است که مسئولین از جهت کارها و برنامه‌ها منظم نباشند و بینشان هماهنگی لازم وجود نداشته باشد، آن وقت است که فاجعه‌ای جبران ناپذیر به بار خواهد آمد. چرا که در پرتو این بی‌نظمی و ناهماهنگی، به راحتی فرصت‌های طلایی از دست خواهد رفت. فرصت‌هایی که به قول معلم انقلاب، استاد شهید مرتضی مطهری: «بعضی از فرصت‌ها پس از قرن‌ها یک مرتبه پیش می‌آید و آن فرصت‌هایی است که برای ملل و جماعات پیش می‌آید. در خلال این فرصت‌هاست که یک ملت می‌تواند سرنوشت خود را تغییر دهد. مانند فرصت اتفاق و هماهنگی افراد جامعه.»<sup>۱</sup> به راستی از دست دادن چنین فرصت‌های بزرگی را جز فاجعه، چه می‌توان نامید؟ اگر این فرصت‌ها از دست برود، جامعه دچار عقب افتادگی خواهد شد.

### گفتار سوم: بهداشت روانی بی‌نظمی

برای مبارزه با بی‌نظمی از دو راه باید وارد شد؛ که یکی، راه پیش‌گیری و دیگری راه درمان است. همان طور که در چاره‌اندیشی برای بیماری‌های جسمانی از این دو راه استفاده می‌شود، برای اصلاح همه رذایل اخلاقی نیز همین مسیر را باید طی کرد. در این میان اصلاح بی‌نظمی نیز، به عنوان یک رذیله اخلاقی، نیاز به توجه به این دو راه اساسی دارد.

۱. حکمت‌ها و اندرزها، ج ۲، ص ۲۶ و ۲۷.

## محیط سازی

قبل از پرداختن به بیان راه کارهای پیش گیری و درمان بی نظمی، توجه به این نکته لازم است که برخی راه کارها، مشترک است یعنی هم می تواند به عنوان پیش گیری از آن استفاده کرد و هم به عنوان درمان. که ما از آن ها تعبیر به «محیط سازی» می کنیم.

محیط سازی، خود دارای شکل های مختلفی است که در این جا مناسب است به آن ها اشاره ای نماییم.

۱. تبیین جایگاه نظم: همان گونه که جهل به اهمیت و جایگاه نظم، عاملی

برای بی نظمی انسان است، روشن شدن جایگاه نظم نیز، چه در محدوده فردی و چه در عرصه اجتماعی، می تواند در منظم شدن افراد بی نظم، مؤثر باشد. البته این وظیفه رسانه های جامعه و به خصوص رسانه ملی است، که در این جهت آگاهی لازم را به جامعه ارائه دهند.

۲. برخورد با مظاهر بی نظمی: اگر فرد، ارگان و یا گروهی، بی نظم هستند و با بی نظمی خود، موجب بی نظمی در امور سایر افراد یک محیط می شوند، باید با آن ها برخورد کرد و جلو بی نظمی را گرفت. حتی اگر در بین دوستان، فرد بی نظم و انضباطی وجود دارد، نباید نسبت به او بی تفاوت باشیم. «باید عادت کنیم تخلفات را به روی طرف بیاوریم، تا آرام آرام کار زشتی تلقی شود. مثل زمانی که سیگار کشیدن نمونه روشن فکری و... به حساب می آمد ولی الآن نه، چون روی مردم کار فرهنگی شد. اگر کسی مبتلا باشد، خجالت کشیده و در گوشه ای تنها به آن مبادرت می ورزد. در زمینه بی نظمی هم این کار را باید کرد.»<sup>۱</sup>

۱. آفاتهرانی، مرتضی، دولت کریمه (مجموعه درس های اخلاق در هیأت دولت نهم)، ۱۳۸۵.

۳. معرفی الگوهای منظم: بسیار بجاست که الگوهای منظم را به جامعه معرفی کنیم. در رأس این الگوها، چهارده معصوم قرار دارند که سرآمد نظم در زندگی بشر بوده‌اند. تأثیر این کار در منظم شدن جامعه قابل انکار نیست، چرا که «مطالعه، شنیدن و دیدن رفتارهای منظم انسان‌های منظم، و الگوگیری از آن‌ها زمینه نظم را در انسان شکوفا می‌کند.»<sup>۱</sup> بنابراین، معرفی الگوهای نظم، می‌تواند کسانی را که دچار بی‌نظمی شده‌اند، متنبه کند و زمینه‌ای را هم برای ایجاد نظم در جامعه فراهم سازد.

۴. پاداش و تنبیه: دو روش از روش‌های مهم در تربیت فرد و جامعه، روش پاداش و تنبیه است. البته این دو روش هم برای پیش‌گیری از بی‌نظمی و هم برای درمان آن قابل استفاده است. «بر مبنای تنبیه و پاداش، افراد نسبت به خوبی‌ها شرطی خواهند شد. بنابراین، از این دو عامل مؤثر، گاه به صورت مستقیم و گاه غیر مستقیم باید در شرطی شدن انسان‌ها بهره برد. انسان نامنظم باید توییح شده و به انسان منظم پاداش داده شود. مرحوم آیه الله شهید قدوسی . از یکی از اساتید دعوت کردند که به مدرسه حقانی بیاید و به ما روش کلاس داری بیاموزد. این خاطره به دو سه سال قبل از انقلاب برمی‌گردد. ایشان از روحیه مدیر مدرسه بی‌خبر بود که او وقت شناس است. دفتر مدیر روی بالکن در مدرسه بود. همان روز اولی که آمد یک ربع دیر رسیده بود که مرحوم شهید از طبقه بالا به ایشان سلام کرد و پرسید آقا بیخشید قرار کلاس ما کی است؟ خود استاد می‌گفت: گفتم: ساعت ۸ صبح، آقا فرمود: پس چرا الان؟ این برخورد اثر خود را گذاشت، طوری که بعدها این استاد می‌گفت: اینک کارم به جایی رسیده که حتی

---

۱. دولت کریمه (مجموعه درس‌های اخلاق در هیأت دولت نهم)، ۱۳۸۵، با اندکی تصرف.

دقیقه‌ای تأخیر را به خود نمی‌بخشم. یاد دارم اگر می‌دیدم لحظه‌ای به مدرسه دیر می‌رسم، مسیر را میان بر زده و از وسط قبرستان ابو‌حسین می‌دویدم در حالی که در منظر مردم هیچ خوب نبود.»<sup>۱</sup>

### راه کارهای پیش‌گیری

پیش‌گیری به صورت طبیعی مقدّم بر درمان است چرا که مربوط به قبل از بروز خطر و بیماری است در حالی که درمان مربوط به بعد از ابتلای به بیماری است. به فرموده حضرت آیة الله مصباح یزدی K: «در همه ردایل اخلاقی لازم است انسان مراقبت کند تا زمینه‌های بروز آن‌ها ایجاد نشود.»<sup>۲</sup> با این بیان روشن می‌شود که برای جلوگیری از بی‌نظمی در امور خود و یا جامعه، باید به فکر راه‌کارهایی جهت پیش‌گیری باشیم. لذا در این قسمت لازم است که این راه‌کارها را مورد اشاره قرار دهیم. البته باید توجه داشته باشیم که گونه‌های مختلف بیان شده در بحث «محیط سازی»، برای پیش‌گیری از بی‌نظمی نیز مؤثرند.

۱. برخورد با موانع ایجاد نظم: پیش از این گفتیم که موانع ایجاد نظم، گاه شناختی است و گاه غیر شناختی. برای پیش‌گیری از بی‌نظمی لازم است هر کدام از این موانع را شناسایی کرده و با هر یک از آن‌ها، به گونه مناسب خودش برخورد نماییم. بحث در این رابطه پیش از این مطرح گردید.
۲. هدف‌مندی: در مبحث برنامه‌ریزی، به تفصیل در رابطه‌ی با اهداف، سخن

---

۱. دولت کریمه (مجموعه درس‌های اخلاق در هیأت دولت نهم)، ۱۳۸۵، با اندکی تصرف.  
۲. حضرت آیت‌الله مصباح یزدی (دامت برکاته) در پاسخ به یکی از متریبان مدیریت تربیت مربی اخلاق در سال ۱۳۸۵ این را فرمودند.

گفته شد ولی در این جا لازم است نقش هدف‌مندی را در ایجاد نظم و نیز تأثیر بی‌هدف بودن را در ایجاد بی‌نظمی، مورد توجه قرار دهیم. پیش از این گفتیم که نظم باید حول یک محور اساسی به نام هدف باشد. یعنی باید برنامه‌های خود را بر محور اهدافمان بچینیم تا نظم شکل بگیرد. اگر هدفی نباشد، برنامه‌ها به هم ریخته خواهند بود و بی‌نظمی در کارها بروز خواهد کرد.

۳. برنامه‌ریزی: به طور حتم یکی از عوامل مهمی که در ایجاد نظم مؤثر است، برنامه‌ریزی است. اگر بخواهیم از بی‌نظمی جلوگیری کنیم، بعد از تعیین اهداف خود، باید برنامه‌هایی برای رسیدن به آن اهداف تعریف کنیم و پُر واضح است که بی‌برنامه بودن، زمینه‌ی مساعد برای بی‌نظم شدن است. از نکات بسیار آموزنده‌ای که در زندگی استاد مطهری . وجود داشت، نظم در امور فردی و اجتماعی ایشان بود. جناب استاد از عمر خود بهره می‌گرفت و سرمایه عمر برای او کیمیا گونه بود به همین جهت بود که همواره می‌خواست از لحظه به لحظه عمر خود استفاده کند، آن را بیهوده صرف نکند، به موقع حرکت کند و به موقع ملاقات داشته باشد. همسر شهید مطهری اظهار داشته است که استاد مطهری . در تنظیم وقت ابتکار عجیبی داشت و چنان اوقات شبانه روزی خود را تنظیم می‌نمود که به تمام کارهایش می‌رسید. گویا خداوند به وقت او برکت داده بود. استاد شهید مطهری . یکی از درخشانترین و موفق‌ترین چهره‌هایی است که در جهت انضباط، نظم، برنامه اجتماعی و وجدان کاری، گوی سبقت را از همگان ربوده بود. کارهای او به ترتیب مخصوص، جایگاه ویژه ی خود را داشت به گونه‌ای که جابه‌جایی یکی از آن کارها یا گنجاندن کار دیگری

در این ترتیب، خالی از فایده و یا غیر ممکن بود. گویی استاد مطهری . نتایج وجدان کاری و نظم و انضباط اجتماعی خویش را از امام بزرگوارش به ارث برده بود.<sup>۱</sup>

۴. دقت در انتخاب هم‌نشین: اگر بخواهیم از بی‌نظمی در کارهای خود جلوگیری کنیم، یکی از راه‌کارهای پیش‌گیری این است که با افراد منظم مراد داشته باشیم و از افراد بی‌نظم دوری کنیم، تا خدای ناکرده به طور ناخواسته به بی‌نظمی آلوده نشویم. البته تحقق این شرط بسته به این است که در انتخاب محیط کار و یا همکاران خود، اختیار داشته باشیم. از این رو سزاوار است در یک محیط منظم مشغول به فعالیت شویم تا از همراهی همکاران منظم بهره‌مند گردیم.

۵. تقویت روحیه تکلیف‌محوری: پیداست که انسان‌های تکلیف‌محور، آسان‌تر می‌توانند منظم شوند. بنابراین، با تقویت این روحیه در افراد، می‌توان زمینه مساعدی را برای نظم‌پذیری در جامعه ایجاد نمود. به راستی، انسان تکلیف‌محور، چه انسانی است؟ دارای چه خصوصیات است؟

شاخصه‌های تکلیف‌محوری

بهبتر است شاخصه‌های تکلیف‌محوری را برشماریم تا برای رسیدن به این روحیه مقدس، راه را هموار نماییم.

\* مهمّ شمردن لحظات عمر: انسان تکلیف‌محور، تمام لحظات عمر شریف خود را گرمی می‌دارد و تلاش می‌کند تا برای همه‌ی عمر خود، برنامه داشته باشد. به فرموده‌ی مقام معظم رهبری K شهدا چنین بودند. ایشان در یک مصاحبه تلویزیونی فرمودند: «شهدا بعضاً خود را مأمور

۱. رمز موفقیت استاد مطهری، ص ۷۶.



لحظه می‌دانستند.» دلیل مطلب هم روشن است. زیرا جبهه این اقتضا را داشت. یعنی هر لحظه ممکن بود وظیفه عوض شود. اگر ما این ویژگی را در خود و محیط و جامعه خود ایجاد کنیم، بستر مناسبی برای نظم‌پذیری فراهم خواهد شد. زیرا اگر یادگرفتیم برای همه لحظات خود برنامه داشته باشیم و در عین حال آماده بودیم تا در صورت عوض شدن وظیفه، به تکلیف جدید خود عمل کنیم، آرام آرام، نظم در لحظه لحظه زندگی ما، خود را نشان خواهد داد.

\* پرهیز از نتیجه گرایی: کسانی که تکلیف‌محورند، خود انجام تکلیف را، هدف می‌دانند و معطل نتیجه آن نمی‌مانند. به اصطلاح می‌گویند: ما وظیفه خود را عمل می‌کنیم، حال نتیجه هر چه شد، شد. چرا که معتقدند به «إِحْدَى الْحُسْنَيْنِ»<sup>۱</sup>. یعنی یا پیروزی ظاهری بر ایشان حاصل می‌گردد و یا اجر اخروی. و هر دوی این‌ها پیروزی واقعی است.

\* عدم تأثیر پذیری از ملامت‌ها: خیلی‌ها ممکن است انسان را به خاطر عمل به وظیفه، سرزنش کنند، ولی انسان تکلیف‌محور، هرگز به این سرزنش‌ها گوش نمی‌سپارد. این از خصایص اهل بیت ۷ است. به همین جهت است که در زیارت نامه‌های آن عزیزان چنین می‌خوانیم: «لَا تَأْخُذُهُ فِي اللَّهِ لَوْمَةٌ لَّائِمٌ»<sup>۲</sup>؛ هرگز سرزنش انسان‌های سرزنش‌گر در ایشان تأثیری

---

۱. سوره توبه، آیه ۵۲.

۲. قمی، شیخ عباس، مفاتیح الجنان، بی‌جا، انتشارات اسوه، بی‌تا، ص ۳۴۴ و ۳۷۴ و ۴۴۸ و ۵۳۴؛ ابن طاووس، رضی‌الدین، علی بن موسی بن جعفر، إقبال الأعمال، تهران: دار الکتب الإسلامیة، ۱۳۶۷ش، ج ۱، ص ۵۰۷، فصل ۱۸ و ج ۲، ص ۳۰۷، فصل ۱۶؛ حلی، رضی‌الدین علی بن یوسف، العدد القویة، قم: انتشارات کتاب‌خانه آیه‌الله مرعشی، ۱۴۰۸ق، ج ۱ ص ۱۷۳، خطبة النبی ﷺ، یوم غدیر خم؛ کفعمی، ابراهیم، جنّة الأمان، قم: انتشارات رضی (زاهدی)، چاپ دوّم، ۱۴۰۵ق، ج ۱، ص ۶۸۵، الفصل الثامن و الاربعون.

نمی‌گذارد.» در روایتی از پیامبر گرامی اسلام ﷺ می‌خوانیم که فرمودند: «أَنَّ عَلِيًّا عَلَيْهِ السَّلَامُ لَأَخِيَشَنَّ فِي ذَاتِ اللَّهِ؛<sup>۱</sup> به درستی که علی عليه السلام بسیار خشن است در امور الهی.» جناب سید علی خان کبیر . در معنای آن روایت نبوی صلى الله عليه وآله فرموده است: «وَالْمَعْنَى: أَنَّهُ عليه السلام شَدِيدُ التَّصَلُّبِ وَ التَّشَدُّدِ فِي الْأُمُورِ الْإِلَهِيَّةِ لَا يُدَارِي فِيهَا وَلَا يُدَاهِنُ وَلَا تَأْخُذُهُ لَوْمَةٌ لَأَيِّمٍ؛<sup>۲</sup> حضرت امیر عليه السلام در امور الهی بسیار محکم و شدیدند و در آن امور هرگز مدارا و مدهانه نمی‌کنند و تحت تأثیر سرزنش سرزنش‌گران قرار نمی‌گیرند.» و بالاخره این که مرحوم فیض کاشانی . این ویژگی را از علایم محبت به خدای متعال دانسته است.<sup>۳</sup>

\* پایداری و استقامت: انسان تکلیف‌محور دارای روحیه استواری است و هرگز صحنه را خالی نمی‌گذارد. این به دلیل ایمان راسخی است که دارد. و به خاطر همین استواری، خدای متعال به ایشان وعده یاری داده است و هرگونه خوف و حزنی را از دلشان بیرون می‌کند. خداوند می‌فرماید: «إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَ أَبْشُرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ»؛<sup>۴</sup> به درستی کسانی که گفتند: پروردگار ما «الله» است، سپس استقامت ورزیدند، فرشتگان بر ایشان نازل می‌شوند که نهراسید و اندوهگین نشوید و بشارت دهید [خود را] به بهشتی

۱. متن روایت را چنین یافتیم: إِنَّ عَلِيًّا لَأَخِيَشَنَّ فِي ذَاتِ اللَّهِ، بحار الأنوار، ج ۱۰۷، ص ۳۱.

۲. حسینی مدنی شیرازی، سید علی خان، (معروف به سید علی خان مدنی کبیر)، ریاض السالکین، بی جا، دفتر انتشارات اسلامی، ج ۱ در سال ۱۴۰۹ و مابقی در ۱۴۱۱ق، ج ۱، ص ۳۴.

۳. فیض کاشانی، ملا محسن، المحجّة البيضاء، بی جا، دفتر انتشارات اسلامی، چاپ چهارم، ۱۴۱۷ق، ج ۹، ص ۷۳.

۴. سوره فصلت، آیه ۳۰.

که به شما وعده داده شده است. از این آیه به خوبی استفاده می‌شود که مقاومت در سایه حرکت به سوی خداوند متعال، آن قدر والا است که بر شخص مقاوم، ملائکه فرود آمده و پس از زدودن هرگونه خوف و حزنی از او، چنان بشارت‌هایی را به او می‌دهند. خداوند در آیه‌ای دیگر از قرآن می‌فرماید: ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾<sup>۱</sup> به درستی کسانی که گفتند: پروردگار ما «الله» است، سپس استقامت ورزیدند، پس نه هراسی بر آنان هست و نه اندوهگین می‌شوند. بزرگان می‌فرمایند: «خوف عبارت است از سوزش دل به سبب امر مکروهی که در آینده دامن‌گیر فرد خواهد شد.»<sup>۲</sup> و حزن عبارت است از «اندوهی که به خاطر از دست دادن مطلوبی در گذشته، درون دل انسان ایجاد می‌شود.»<sup>۳</sup> و از آن‌جا که انسان تکلیف‌محور، همیشه دنبال وظیفه است و پس از تشخیص صحیح، به وظیفه خود عمل می‌کند، دیگر نه از گذشته اندوه و حزنی بر دل دارد و نه به خاطر از دست دادن مطلوبی در آینده، خائف و نگران است. البته چنین انسانی، فردای قیامت نیز، حزن و اندوهی در دل نخواهد داشت.

### راه کارهای درمان

متأسفانه بسیاری از افراد هستند که در زندگی و کارهای خود مبتلا به بی‌نظمی‌اند و خوشبختانه برای درمان بی‌نظمی راه کارهای عملی خوبی وجود دارد. ما در این جا

۱. سوره احقاف، آیه ۱۳.

۲. محمد محسن، فیض، الحقایق فی محاسن الاخلاق، ص ۱۵۶ و نیز المَجَّهُ البیضاء، ج ۷، ص ۲۴۹.

۳. جزوه خوف از کلید واژه‌ها، متن درسی در مدیریت تربیت مربی اخلاق، ۱۳۸۲.

به برخی از آن راه کارها اشاره می‌کنیم. توجه به این نکته لازم است که راه کارهای ارائه شده در مبحث «محیط سازی» برای درمان بی‌نظمی نیز مفیدند.

۱. توجه به عوامل ایجاد نظم: اگر بی‌نظم هستیم خوب است عوامل مؤثر در ایجاد نظم را مرور کنیم و به آن‌ها توجه ویژه‌ای داشته باشیم.<sup>۱</sup> این مسئله باعث می‌گردد که در جریان اشتباه، به خود آمده و دست از بی‌انضباطی برداریم.

۲. پرهیز از توجیه‌گرایی: یکی از نکاتی که بی‌نظمی را در انسان نهادینه می‌کند، توجیه‌گرایی است. با تخمین نسبتاً دقیقی می‌توان گفت: تمام کسانی که مرتکب اشتباه می‌شوند، به واسطه توجیه کردن، وجدان خود را از سرزنش بازداشته و دیگران را نیز قانع می‌کنند. پس باید اولاً خود، از توجیه کردن اشتباه پرهیز کنیم که گفته‌اند: «تَوْجِيهُ الْعَلَطِ غَلَطٌ آخَرُ؛ توجیه غلط، خود غلط دیگری است.» و ثانیاً توجیه دیگران را هیچ وقت نپذیریم. بنابراین راه کار دیگر برخورد با بی‌نظمی این است که: «هر کس قرار گذاشته، خود او باید برنامه خود را مدیریت کند. هیچ ضرورتی ندارد که او دلیل دیر کردن خود را به ما بگوید. شاید وجه صحیح این باشد که از اول بگوییم کار شما به من هیچ ربطی ندارد و هرگز مایل به شنیدن توجیه شما در مورد این که چرا دیر شده نیستیم. وقتی او مسیر توجیه را طی می‌کند، خود به نوعی، پاداش دریافت می‌کند که طرف را قانع کرده است. ما قرارمان با او به عنوان مثال ساعت ۸ بوده و این زمان و تاریخ

---

۱. آن عوامل عبارتند از: توجه به برکات نظم، توجه به ضررهای بی‌نظمی، داشتن دوستان منظم، بهره‌مندی از محیط منظم و برنامه ریزی.

معنای خاص خود را دارد که با زمان دیگر نباید خلط شود.<sup>۱</sup>

۳. جسارت در «نه» گفتن: خیلی از بی‌نظمی‌ها، در اثر دخالت مستقیم و یا غیر مستقیم دیگران در برنامه‌های ما اتفاق می‌افتد. در این صورت، جسارت در گفتن کلمه «نه» و ایستادگی در برابر خواسته‌های غیر ضروری دیگران، هم مانع بی‌نظمی و به هم ریختن برنامه‌های ما می‌شود و هم به ما این امکان را می‌دهد تا از فرصت‌های خود به خوبی استفاده کنیم.

---

۱. دولت کریمه، با اندکی تصرف.

## نتیجه

در پایان می‌توان نتایج بحث‌ها را این‌گونه بیان کرد:

۱. نظم در زندگی، راه رسیدن به همه خوبی‌هاست و بدون آن نمی‌توان حتی به تقوا رسید.

۲. برای دست‌یافتن به نظم، باید برنامه‌ریزی کرد.

۳. یک برنامه خوب دارای اصول و مراحل است که بدون مراعات آن‌ها هرگز به نتیجه مطلوب نخواهیم رسید.

۴. در این راستا باید موانع برنامه‌ریزی و موانع اجرای برنامه‌ها را نیز از سر راه برداریم.

۵. در این میان توجه به عوامل مؤثر در برنامه‌ریزی و اجرای برنامه‌ها نیز ضروری است.

## منابع

۱. قرآن.
۲. امام علی علیه السلام، نهج البلاغه، قم: انتشارات دار الهجرة، بی تا.
۳. امام سجاد علیه السلام، الصحیفة السّجّادیة، قم: دفتر نشر الهادی، ۱۳۷۶ ش.
۴. آقانهانی، مرتضی، اهمال کاری (بررسی علل و راه کارهای درمان)، قم: مرکز انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی رضی الله عنه، چاپ ۴، بهار ۱۳۸۶.
۵. آقانهانی، مرتضی، جزوه‌ی خوف از کلید واژه‌ها، متن درسی در مدیریت تربیت مربی اخلاق، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی رضی الله عنه، ۱۳۸۲.
۶. آقانهانی، مرتضی، دولت کریمه (ماهیت، اهداف، وظایف و آسیب‌ها) درس‌های اخلاق ارائه شده در هیأت دولت نهم، ۱۳۸۵ ش.
۷. ابراهیم انیس و عبد الحلیم منتصر، معجم الوسیط، بی جا، بی جا، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، طبع ۴، ۱۳۷۳ ش.
۸. ابن ابی الحدید معتزلی، ابو حامد، عبد الحمید بن هبّه الله، شرح نهج البلاغه، قم: انتشارات کتابخانه آیت‌الله مرعشی، ۱۴۰۴ ق.
۹. ابن طاووس، رضی الدّین، علی بن موسی بن جعفر، إقبال الأعمال، تهران: دار الکتب الإسلامیة، ۱۳۶۷ ش.
۱۰. ابن منظور، محمّد بن مکرم، لسان العرب، بیروت: دار صادر، چاپ سوم، ۱۴۱۴ ق.
۱۱. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمّد، غرر الحکم و درر الکلم، قم: انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۶۶ ش.
۱۲. جمعی از نویسندگان، مدیریت زمان و برنامه‌ریزی، دبیرخانه کمیته تهذیب و اخلاق وابسته به مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی رضی الله عنه.
۱۳. حرّ عاملی، محمّد بن حسن بن علی بن محمّد بن حسین، (معروف به شیخ حرّ عاملی)، وسایل الشیعة،

- قم: مؤسسه آل البيت ۷، ۱۴۰۹ق.
۱۴. حسینی مدنی شیرازی، سید علی خان، (معروف به سید علی خان مدنی کبیر)، ریاض السالکین، بی جا، دفتر انتشارات اسلامی، ج ۱ در سال ۱۴۰۹ و مابقی در ۱۴۱۱ق.
۱۵. حلی، رضی الدین علی بن یوسف، العدد القویة، قم: انتشارات کتابخانه آیة الله مرعشی، ۱۴۰۸ق.
۱۶. دشتی، محمد، ترجمه نهج البلاغه امام علی (علیه السلام)، قم: موسسه انتشارات مشهور، ۱۳۷۹ ش.
۱۷. دفتر مقام معظم رهبری (مدیریت ویژه نشر آثار)، حوزه و روحانیت در آیین رهنمودهای مقام معظم رهبری، تهران: سازمان تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۵ش.
۱۸. دلشاد تهرانی، مصطفی، سیره نبوی (منطق عملی)، دفتر اول سیره فردی، تهران: سازمان چاپ و انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، چاپ دوم، بهار ۱۳۷۶ ش.
۱۹. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، معجم مفردات الفاظ فی غریب القرآن، دمشق بیروت: دارالعلم الدار الشامیة، ۱۴۱۲ق، تحقیق: صفوان عدنان داودی. و چاپ مکتبه المرتضویة، بی جا، ۱۳۹۲ق.
۲۰. صبحی صالح، نهج البلاغه (صبحی صالح)، قم: موسسه دارالهجرة، بی تا.
۲۱. طباطبایی، سید محمد حسین، المیزان فی تفسیر القرآن، قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه، چاپ پنجم، ۱۴۱۷ق.
۲۲. طریحی، فخر الدین، مجمع البحرین، تهران: کتابفروشی مرتضوی، چاپ سوم، ۱۳۷۵ش، تحقیق: سید احمد حسینی.
۲۳. طوسی، ابو جعفر محمد بن حسن بن علی بن حسن، مصباح المتهجد، بیروت: مؤسسه فقه الشیعه، ۱۴۱۱ق.
۲۴. عاملی کفعمی، ابراهیم بن علی، المصباح، قم: انتشارات رضی، ۱۴۰۵ق.
۲۵. عبدوس، محمد تقی و محمدی اشتیاردی، بیست و پنج اصل از اصول اخلاقی امامان (علیهم السلام) محمد، قم: مرکز انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی، ج ۸، ۱۳۷۷.
۲۶. علی باقی نصر آبادی و حمید نگارش، رمز موفقیت استاد مطهری، تهران: نشر خرم امام عصر



- (عجل الله تعالى فرجه الشريف)، ج ۲، ۱۳۷۸ ش.
۲۷. فخرالدین، رازی ابو عبد الله محمد بن عمر، مفاتیح الغیب، بیروت: انتشارات دار احیاء التراث العربی، چاپ سوم، ۱۴۲۰ ق.
۲۸. فراهیدی، خلیل بن احمد، کتاب العین، قم: انتشارات هجرت، چاپ دوم، ۱۴۱۰ ق.
۲۹. فرید تنکابنی، مرتضی، رهنمای انسانیت (سیری دیگر در نهج الفصاحه)، ج ۸، ۱۳۸۱ ش.
۳۰. فیض کاشانی، ملا محسن، المحجّه البيضاء، بی جا، دفتر انتشارات اسلامی، چاپ چهارم، ۱۴۱۷ ق.
۳۱. فیوضات، یحیی، مبانی برنامه‌ریزی آموزشی، تهران: مؤسسه نشر ویرایش، تابستان ۱۳۷۴ ش.
۳۲. قرشی، سید علی اکبر، قاموس قرآن، تهران: دار الکتب الإسلامیة، چاپ ششم، ۱۳۷۱ ش.
۳۳. القمی، ابو جعفر محمد بن علی بن الحسین بن بابویه (المسمی بالصدوق)، معانی الأخبار، تصحیح علی اکبر غفاری، قم، انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۳۶۱.
۳۴. قمی، شیخ عباس، مفاتیح الجنان، بی جا، انتشارات اسوه، بی تا.
۳۵. کفعمی، ابراهیم، جنّه الأمان، قم: انتشارات رضی (زاهدی)، چاپ دوم، ۱۴۰۵ ق.
۳۶. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، تهران: دار الکتب الإسلامیة، چاپ چهارم، ۱۳۶۵ ش.
۳۷. مان، نرمان ل، اصول روان شناسی، ترجمه و اقتباس دکتر محمود ساعت‌چی، تهران: مؤسسه انتشارات امیرکبیر، ج ۱۳، ۱۳۷۵ ش.
- ماهنامه فرهنگی اجتماعی پرسمان، شماره ۷۲، دی ماه ۱۳۸۷.
۳۸. مجلسی، محمد تقی، بحار الانوار، لبنان: مؤسسه الوفاء، ۱۴۰۴ ق.
۳۹. محمد محسن فیض، الحقایق فی محاسن الاخلاق.
۴۰. مدرّسی، محمد تقی، من هدی القرآن، تهران: انتشارات دار محبّی الحسین، ۱۴۱۹ ق.
۴۱. مصباح یزدی، محمد تقی، آوای توحید.
۴۲. مصباح یزدی، محمد تقی، پیام مولا از بستر شهادت، قم: مرکز انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام، ۱۳۸۵ ش.

۴۳. مصباح یزدی، محمد تقی، مباحثی در باره حوزه، قم: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام، ۱۳۷۶ ش.
۴۴. مصطفوی، حسن، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، تهران: نگاه ترجمه و نشر کتاب، ۱۳۶۰ ش.
۴۵. مطهری، مرتضی، امدادهای غیبی در زندگی بشر، تهران: انتشارات صدرا، چ ۱۷، اسفند ۱۳۸۵.
۴۶. مطهری، مرتضی، حکمت‌ها و اندرزها، تهران: انتشارات صدرا، بهمن ۱۳۸۵ ش.
۴۷. مطهری، مرتضی، نقدی برمارکسیسم، تهران: انتشارات صدرا، ۱۳۶۳ ش.
۴۸. مفید، محمد بن محمد بن نعمان (شیخ مفید)، الفصول المختارة، قم: انتشارات کنگره جهانی شیخ مفید، ۱۴۱۳ ق.
۴۹. الموسوی الخمينی، روح الله، چهل حدیث، تهران: مؤسسه‌ی تنظیم و نشر آثار امام خمینی، چاپ بیستم، ۱۳۷۸ ش.
۵۰. الموسوی الخمينی، روح الله، صحیفه نور.
۵۱. مهبیار، رضا، فرهنگ ابجدی عربی- فارسی، بی تا، بی جا.
۵۲. نوری، میرزا حسین، مستدرک الوسایل، قم: مؤسسه آل البيت ۷، ۱۴۰۸ ق.
۵۳. واحد خاطرات واسطه به مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی علیه السلام، پرتوی از خورشید، مجموعه ۳۶۵ خاطره از زندگی حضرت امام خمینی، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی علیه السلام، پاییز ۱۳۷۸ ش.
۵۴. ورام، بن ابی فراس، مجموعه ورام، قم: انتشارات مکتبه الفقیه، بی تا.



