

بسم الله الرحمن الرحيم

«وَالْعَصْرِ. إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ. إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ»

به عصر سوگند؛ که انسانها همه در زیانند؛ مگر کسانی که ایمان آورده و اعمال صالح انجام داده‌اند، و یکدیگر را به حق سفارش کرده و یکدیگر را به شکیبایی و استقامت توصیه نموده‌اند.

برنامه ریزی یعنی چه؟

زمان از ارزشمندترین منابع زندگی و وسیله به دست آوردن بقیه چیزهای مهم زندگی ماست. زمان از دست رفته هیچ وقت دوباره به دست نیاید، پس برای اینکه بتوانیم بهترین استفاده رو ازش ببریم نیازمند برنامه ریزی هستیم. امام علی (ع) فرمود: «الفرصة تمرّ مرّ السحاب؛ زمان و فرصت همچون ابر در حال گذر است.» مثلاً اگر زمانی که در حال حرکت در کوه هستید برنامه ریزی درست داشته باشید، علاوه بر اینکه بهتر از زمانتون استفاده می‌کنید و به موقع به مقصد می‌رسید، می‌تونید استراحت کافی هم بکنید، و در نهایت هم از مناظر لذت ببرید هم از فتح قله!

از وقتی که عزم حرکت به سمت قله کردید برنامه ریزی مهمه! چیزی که باید در برنامه ریزی رعایت کنیم، اولویت بندی کارهاست؛ باید به کارهایی با اولویت بالاتر توجه بیشتری کنیم و در وقت همزمانی کارها، از کارهای اولویت پایین‌تر چشم‌پوشی کنیم. «فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ. وَإِلَى رَبِّكَ فَارْغَبْ» پس هنگامی که از کار مهمی فارغ می‌شوی به مهم دیگری پرداز، و به سوی پروردگارت توجه کن. (سوره انشراح، آیات ۷ و ۸)

در روایات زیادی به موضوع برنامه ریزی اشاره شده. امام علی (ع) فرمود: «للمؤمن ثلاث ساعات؛ فساعة ينجى فيها ربه و ساعة يرمّ معاشه و ساعة يخلّى بين نفسه و بين لذّتها فيما يحلّ و يجمل؛ سزاوار است برای مؤمن سه زمان باشد: زمانی که در آن با پروردگارش راز و نیاز کند، و زمانی که هزینه های زندگی را تأمین کند، و زمانی را به خوشی های حلال و زیبا، اختصاص دهد.» تقسیم زمان روز به بخش های مختلف، یکی از استراتژی های برنامه ریزیه و باعث می شه که در زندگی نظم به وجود بیاد.

راهکارهای مختلفی برای برنامه ریزی وجود داره. در کل برای یک برنامه ریزی خوب، می‌تونیم کارهایی رو که برای هر روز داریم لیست کنیم، اولویت بندی شون کنیم و بعد زمانی از روز رو برای انجام اون کارها اختصاص بدیم. برای اینکه بتونیم کارهای خودمون رو با کیفیت و در زمان بهینه انجام بدیم، لازمه که موقع انجام کار، تمرکز و توجه کافی داشته باشیم، پس باید تمام عوامل برهم زننده ی تمرکز رو از خودمون دور کنیم. حتماً لازمه که توی برنامه هامون هدف های کوچیک و کوتاه مدت داشته باشیم، تا با رسیدن به اونها حس رضایت بهمون دست بده و کمک کنه که بتونیم به برنامه مون پایبند باشیم.

یکی از مهم ترین موانعی که نمی‌ذاره ما به برنامه مون همل کنیم، تنبلیه. هدف نداشتن یکی از اون عواملیه که باعث می شه تنبل بشیم پس باید سعی کنیم همیشه یک سری اهداف کوچیک و بزرگ مشخص کنیم و برای رسیدن به اونها تلاش کنیم.

اصلاً یکی از فوائد برنامه ریزی، دوری از تنبلیه. برنامه ریزی فوائد دیگه ای هم داره مثلاً باعث می شه که استرس و اضطراب ما توی زندگی خیلی کمتر بشه و بدونیم که داریم چیکار می کنیم، باعث می شه که بتونیم به ابعاد مختلف زندگی مون پردازیم و فقط مشغول به یک بعد نباشیم، همچنین باعث این می شه که زمان بیشتری رو ذخیره کنیم و زمان مون هدر نمی ره.

چالش چیه؟

خب حالا که مختصراً با «برنامه ریزی» آشنا شدید، برای اینکه از پس این چالش بریاید و به مسیر ادامه بدید باید به فعالیت متناسب با این موضوع انجام بدید تا شایستگی لازم رو کسب کنید. اما:

✓ یادتون نره قبلش حتما و حتما رهنمای مسیر - شماره ۲ رو با دقت خونده باشید (یا فیلمش رو دیده باشید).

✓ علاوه بر این، برای اینکه بتونید متناسب با موضوع، قالب خوبی انتخاب کنید، حتما رهنمای مسیر - شماره ۳ رو هم بخونید (یا فیلمش رو ببینید).

○ برای اینکه به درک دقیقتر و بهتری از مفهوم «صبر و استقامت» برسید پیشنهاد میشه از منابع زیر هم کمک بگیرید:

- انسان کامل شهید مطهری. صفحه ۲۸. اپلیکیشن شهید مطهری
- جست و جو در احادیث. جامع الاحادیث

❖ دستتون بازه که با ایده پردازی و خلاقیت خودتون از مفاهیم **قرآنی** استفاده کنید و به شیوهی مناسب بهشون پردازید، اما ما هم چند پیشنهاد جزئی براتون داریم تا اگر کسی هیییییییچ ایده ای نداشت ازونا کمک بگیره! اما دقت کنید که اینا صرفاً چند پیشنهاد هستن برای کمک!

پس تلاش کنید خودتون ایده بزنید:

- پیشنهاد ۱: بررسی زندگی یک فرد موفق که برنامه ریزی در موفقیت او تاثیر داشته است.
- پیشنهاد ۲: روش های برنامه ریزی، ویژگی های یک برنامه خوب.
- پیشنهاد ۳: موانع عمل به برنامه ریزی.
- پیشنهاد ۴: برنامه ریزی برای ایجاد یک عادت خوب در خود یا خانواده.
- پیشنهاد ۵: بررسی روایات و احادیث مربوط به برنامه ریزی.