

بسمه تعالی

انگیزه، هدف‌گذاری، مدیریت زمان و برنامه‌ریزی

(مخصوص مشاورین)

بسته مشاوره‌ای نیم سال اول طرح جامع تربیتی طلاب سراسر کشور

مدیریت مشاوره و خانواده معاونت تهذیب حوزه های علمیه

ویراست اول

اسفند ۹۶

- ۱ ..... انگیزه، هدف گذاری، مدیریت زمان و برنامه ریزی.
- ۱ ..... انگیزه و هدف گذاری.
- ۱ ..... انگیزه.
- ۱ ..... سیر بحث.
- ۱ ..... اهمیت وجود انگیزه در تحصیل.
- ۲ ..... تعریف انگیزه و انگیزه تحصیلی.
- ۲ ..... انگیزه در لغت.
- ۲ ..... انگیزه در اصطلاح.
- ۳ ..... انگیزه تحصیلی.
- ۳ ..... انواع انگیزش.
- ۳ ..... انگیزه های درونی.
- ۳ ..... انگیزه های بیرونی.
- ۴ ..... عوامل موثر در کاهش انگیزه.
- ۴ ..... ۱. خطاهای شناختی.
- ۴ ..... - تلقین سختی دروس.
- ۵ ..... - عدم تناسب حوزه با اهداف من.
- ۵ ..... - عدم تفاوت در سیستم آموزشی حوزه با سایر مراکز آموزشی.
- ۵ ..... - بی ارزش سازی دروس.
- ۷ ..... - نگاه غلط و توقع بی جا از ابتدای ورود به حوزه.
- ۷ ..... - عدم تامین نیازهای مادی من در حوزه.
- ۷ ..... - مقایسه منفی خود با دیگران.
- ۸ ..... - تلقین طولانی بودن مسیر.

- ۸ - تصورات غلط از کارکردهای طلبگی..... ۸
- خطاهای رفتاری..... ۸
- ۸ - استفاده از شیوه‌های غلط در مطالعه و شیوه حضور در کلاس..... ۸
- ۸ - ارتباطات غیر لازم..... ۸
- ۹ - دوستی‌های غیر ضروری..... ۹
- ۹ - اشتغال..... ۹
- ۹ - انجام فعالیت‌های غیر ضرور..... ۹
- ۹ - مشاهده برخی رفتارها، که مناسب با فضای اخلاقی حوزه نیست و برداشت نادرست از آنها..... ۹
- ۱۰ - تعلل و به تعویق انداختن کار..... ۱۰
- خطاهای عاطفی..... ۱۰
- ۱۰ - محبت افراطی نسبت به دوستان..... ۱۰
- ۱۰ - احساس گناه کاذب..... ۱۰
- ۱۰ - احساس تنهایی و غربت..... ۱۰
- ۱۱ - ضعف عزت نفس و اعتماد به نفس..... ۱۱
- ۱۱ - حساسیت بیش از حد در زمینه‌های عاطفی..... ۱۱
- ۱۱ - راه‌کارهای ایجاد یا تقویت انگیزه برای تحصیل..... ۱۱
- ۱۱ - ۱. اطلاعات اولیه..... ۱۱
- هدف از تحصیل..... ۱۱
- دروس..... ۱۱
- ۱۲ - آینده یک طلبه..... ۱۲
- تذکر..... ۱۲
- سؤال..... ۱۲

- ۲- توجه به توانمندی..... ۱۲
- الف- خودمان را دست کم نگیریم..... ۱۳
- ب- خودمان را با دیگران زیاد مقایسه نکنیم..... ۱۳
۳. کشف قوانین..... ۱۳
۴. اراده قوی..... ۱۳
- راه کارهای تقویت اراده..... ۱۴
- ۱- توجه به موفقیت ها..... ۱۴
- ۲- تمرکز بخشیدن به فعالیت های گوناگون..... ۱۴
- ۳- به پایان بردن کارهای نیمه تمام..... ۱۴
- ۴- تلقین به خود..... ۱۴
- ۵- نداشتن روحیه راحت طلبی (لذت گرایی)..... ۱۴
- ۶- عدم مقایسه منفی خود با دیگران..... ۱۵
- ۷- تجربه اندوزی از شکست ها..... ۱۵
- ۸- مبارزه با خواسته های نفسانی..... ۱۵
- ۹- گوش نکردن به موسیقی غنا..... ۱۵
- ۱۰- نصب روایات و اشعار تقویت کننده اراده..... ۱۶
- ۱۱- مطالعه سرگذشت افراد با اراده..... ۱۶
۵. توجه به لذت های نهایی نه دشواری مسیر..... ۱۶
- مطلب اول: همه در سختی زندگی می کنند..... ۱۶
- مطلب دوم: لذت های نهایی طلبگی چیست؟..... ۱۷
۶. اهتمام به معنویت..... ۱۷
- آثار معنویت در تحصیل..... ۱۷

- ۱۷ ..... ۱. تقویت اراده.....
- ۱۷ ..... ۲- تقویت انگیزه.....
- ۱۷ ..... ۳- جلب توفیق الهی.....
- ۱۸ ..... ۴- ارائه هدفی بی نظیر.....
- ۱۸ ..... سه پیشنهاد.....
- ۱۸ ..... ۱- اهتمام به نماز اول وقت و حضور قلب در آن.....
- ۱۸ ..... ۲- عادت کردن به سحرخیزی.....
- ۱۸ ..... ۳- شرکت در درس اخلاق.....
- ۱۹ ..... ۹- آشنایی با آثار و فوائد مطالعه.....
- ۱۹ ..... الف) فوائد خوب فهمیدن دروس.....
- ۱۹ ..... ۱- ارضای یکی از نیازهای درونی یعنی نیاز به دانستن و فهمیدن.....
- ۱۹ ..... ۲- آخرت نیکو (به دلیل انجام وظیفه).....
- ۲۰ ..... ب) فوائد تحصیل علوم دینی.....
- ۲۰ ..... ۱- شناخت خداوند به صورت استدلالی.....
- ۲۰ ..... ۲- کسب مستدل دین.....
- ۲۰ ..... ۳- جلوگیری از انحراف فکری و اعتقادی.....
- ۲۰ ..... ۴- یافتن معنای زندگی.....
- ۲۱ ..... ۱۰- داشتن روش صحیح مطالعه.....
- ۲۱ ..... ۱۱- آشنایی با الگوهای موفق.....
- ۲۱ ..... دو نکته مهم.....
- ۲۱ ..... چند توصیه برای افزایش انگیزه.....
- ۲۳ ..... هدف.....

۲۳	.....مقدمه
۲۶	.....تعریف هدف
۲۷	.....فواید داشتن هدف
۲۷	.....۱- تاثیر هدف در زندگی بر جسم انسان
۲۷	.....۲- تاثیر هدف در زندگی بر روح و روان انسان
۲۸	.....تفاوت هدف با مقصد و ارزش
۲۹	.....عناصر لازم برای معنا داری اهداف
۲۹	.....۱. مالکیت
۳۰	.....۲. قابلیت تصویرسازی هدف
۳۰	.....۳. ضروری بودن هدف
۳۱	.....۴. واقع بینی
۳۲	.....۵. انعطاف پذیری
۳۳	.....۶. قابلیت اندازه گیری هدف
۳۳	.....۷. روشن و واضح بودن هدف
۳۳	.....۸. قابل باور بودن هدف
۳۳	.....۹. زمان مند بودن هدف
۳۴	.....اهداف کوتاه مدت در مقابل اهداف بلند مدت
۳۴	.....تمرین ۱: مشخص کردن اهداف کوتاه مدت و بلند مدت
۳۵	.....تمرین ۲: اهداف کوتاه مدت
۳۶	.....تعریف هدف گذاری
۳۶	.....فواید هدف گذاری
۳۷	.....عوامل موثر در فرایند هدف گذاری

۱. مشخص کردن ارزش‌های شخصی ..... ۳۷
- برخی از ارزش‌های تحصیل علم ..... ۳۷
- تفاوت هدف‌گذاری با ارزش‌گذاری ..... ۳۸
۲. توجه به قوانین هدف‌گذاری ..... ۳۸
- الف). اهداف خود را بصورت منظم ارزیابی کنید ..... ۳۸
- ب). برای رسیدن به اهداف کوتاه‌ترین مسیر را تعیین کنید ..... ۳۸
- ج). باورهای غلط خود را تغییر دهید و سعی کنید که مثبت‌اندیش باشید ..... ۳۸
- د). بجای توجه به نقاط منفی بر نقاط مثبت تمرکز کنید ..... ۳۹
- ه). بخاطر پیش‌بینی ناپذیر بودن آینده خود را برای هر موقعیتی آماده کنید ..... ۳۹
- و). واقعیت‌های خودتان توجه کنید و از خیال‌بافی پرهیز کنید ..... ۳۹
- ز). منتظر بقیه برای شروع برنامه خود نباشید ..... ۳۹
- ح). سعی کنید بجای تمرکز بر مشکل از آن درس بگیرید ..... ۴۰
۳. توجه به زمینه‌های موثر در موفقیت در هدف‌گذاری ..... ۴۰
- فرایند هدف‌گذاری ..... ۴۴
- آشنایی با شیوه هدف‌گذاری اسمارت ..... ۴۵
- ۱- اهداف خود را معین، روشن و شفاف بیان کنید ..... ۴۵
- ۲- هدف‌هایتان باید قابل اندازه‌گیری باشد ..... ۴۵
- ۳- در انتخاب هدف واقع‌بین باشید ..... ۴۶
- ۴- هدف‌های دست‌یافتنی، عمده و اساسی زندگی خود را تعیین کنید ..... ۴۶
- ۵- هدف‌ها باید قابل زمان‌بندی باشند ..... ۴۶
- هدف‌گذاری منتخب ..... ۴۶
۱. مرحله اول هدف‌گذاری تفکر است ..... ۴۶

۲. مرحله دوم هدف گذاری مرحله تصور است..... ۴۸
۳. مرحله سوم نوشتن اهداف است..... ۴۸
۴. مرحله چهارم تصمیم گیری در مورد اهداف و اولویت بندی آنها است..... ۴۸
۵. مرحله پنجم در هدف گذاری زمان بندی اهداف است..... ۴۸
۶. مرحله ششم شناسایی عواملی که موثر بر رشد هدف تاثیر گذارند..... ۴۸
- جدول شناسایی عوامل..... ۴۸
- عادت های خوب عادت های بد..... ۴۹
- دانش و مهارت های لازم برای رسیدن به هدف..... ۴۹
- شناسایی افرادی که با ارتباط با آنها به اهدافتان نزدیکتر می شوید و یا دور..... ۵۰
- شناسایی گروه مشاورین مناسب با هدف..... ۵۰
- با توجه به مطالب بالا یک لیست برای هر هدف خود تهیه کنید..... ۵۰
- مدیریت زمان و برنامه ریزی..... ۵۲
- مقدمه..... ۵۲
- تعریف مدیریت زمان..... ۵۴
- تعریف برنامه ریزی..... ۵۴
- فوائد مدیریت زمان و برنامه ریزی..... ۵۵
- کاهش استرس..... ۵۵
- بهره وری بیشتر..... ۵۵
- افزایش اعتماد به نفس..... ۵۶
- انتخاب درست کارها..... ۵۶
- ارزیابی سریع کارها و بررسی مقدار پیشرفت کار..... ۵۶
- قدرت برای ادامه کار توسط خود انسان و یا شخص دیگر..... ۵۷



- نشانه‌های ضعف در مدیریت زمان و برنامه ریزی ..... ۵۷
- تعطل و دلایل آن ..... ۵۷
- الف. فقدان انگیزه برای کنترل اهداف و زندگی خود ..... ۵۸
- ب. ترس از شکست ..... ۵۸
- ج. واهمه از شروع کردن ..... ۵۹
- د. روبرو کردن خود با مسائل بسیار دشوار ..... ۶۰
- اصول برنامه‌ریزی ..... ۶۱
- اصل اول: داشتن هدفی صحیح و قابل دسترسی ..... ۶۱
- اصل دوم: جامعیت برنامه ..... ۶۱
- اصل سوم: تناسب برنامه با توان ما ..... ۶۲
- اصل چهارم: اولویت‌بندی کارها ..... ۶۳
- اصل پنجم: بهره‌وری از زمان (فراگیری برنامه نسبت به تمام شبانه روز) ..... ۶۳
- اصل ششم: تنوع در برنامه‌ها ..... ۶۳
- اصل هفتم: چینش و قابلیت انعطاف برنامه ..... ۶۳
- نکته: ..... ۶۴
- اصل هشتم: تناسب برنامه با وظایف انسان ..... ۶۴
- اصل نهم: مشورت کردن ..... ۶۵
- مراحل هفت‌گانه مدیریت زمان و برنامه ریزی ..... ۶۵
1. هدف‌گذاری ..... ۶۵
- تقسیم‌بندی اهداف ..... ۶۶
2. اولویت‌گذاری ..... ۶۷
333. تعیین زمان مورد نیاز برای اهداف کوتاه مدت ..... ۶۸

۶۸	۴. شناسایی و کنترل سارقان زمان
۷۱	۵. تدوین برنامه زمانی
۷۲	۶. تعیین پاداش و جریمه
۷۲	۷. ارزیابی
۷۳	مراحل اجرای برنامه
۷۴	۱. مشارطه
۷۴	۲. مراقبه
۷۴	۳. محاسبه
۷۴	۴. معاتبه
۷۵	۵. معاقبه
۷۵	عوامل مؤثر در اجرای برنامه
۷۵	۱. داشتن مهارت در تنظیم اوقات
۷۵	۲. عمل به آداب مرابطه
۷۵	۳. جدیت و تلاش
۷۶	۴. حوصله و پیگیری
۷۶	۵. وجود یک الگوی موفق
۷۶	۶. ثبت کردن مقدار موفقیت
۷۶	۷. داشتن مشوق
۷۶	موانع اجرای برنامه‌ها
۷۷	تعجیل قبل از امکان
۷۷	آثار عجله در امور
۷۸	از دست دادن فرصت‌ها

۷۸	.....	تسویف در امور.....
۷۹	.....	آرمانی بودن برنامه.....
۷۹	.....	مزاحمت‌های دیگران.....
۷۹	.....	سرخوردگی و شکست در اجرای برنامه‌ها.....
۸۰	.....	غرور بیجا.....
۸۰	.....	دو نکته پایانی.....
۸۱	.....	منابع.....

بسمه تعالی

## انگیزه و هدف گذاری

### انگیزه

#### سیر بحث

- ✓ اهمیت وجود انگیزه در تحصیل
- ✓ تعریف انگیزه
- ✓ انواع انگیزه
- ✓ عوامل موثر در کاهش انگیزه
- ✓ عوامل موثر در افزایش انگیزه
- ✓ گام‌ها و تمرینات عملی تقویت انگیزه

#### اهمیت وجود انگیزه در تحصیل

برخی در مسیر زندگی و تحصیل هدف معینی نداشته و در بین راه احساس می‌کنند مسیر را گم کرده‌اند. وقتی دچار این سردرگمی می‌گردند، این سوال برایشان پیش می‌آید که چرا باید درس خواند؟

برخی دیگر نمی‌دانند مطالعه دروس چه ثمره‌ای برای آن‌ها دارد؟ اینجاست که انگیزه آنان به شدت پایین می‌آید و حوصله درس خواندن نخواهند داشت وقتی کتاب را باز می‌کند، تمرکز لازم را نداشته و حوصله نگاه کردن به آن را ندارند؛ نتیجه آن خواهد شد که مطالعه تمام دروس برای شب امتحان باقی می‌ماند. دلیل تمام این موارد نداشتن انگیزه کافی است.

یکی از عوامل بسیار مهم در پیشرفت تحصیلی، داشتن علاقه و انگیزه است. روشن است اگر افراد دارای علاقه و انگیزه باشند، با نیرو و توان بیشتری در جهت علم‌آموزی حرکت خواهند کرد و در کلاس، توجه و تمرکز بیشتری داشته و مطالب علمی را بهتر فرا می‌گیرند؛ بر مشکلات به راحتی فائق آمده و هر روز گام‌های بلندتری را برای رسیدن به اهداف عالی خود برخواهند داشت. گرچه عواملی چون وراثت، محیط، هوش، غنی‌سازی محیط آموزشی و بهبود روش‌های تدریس تا اندازه‌ی زیادی در بهبود وضع آموزشی تأثیر دارد، ولی هسته اصلی یادگیری، انگیزه است.

برای رسیدن به هر هدف و مقصودی باید انگیزه کافی داشت تا در مسیر حرکت، مشکلات و کاستی‌ها نتوانند مانع رسیدن به هدف گردند. انگیزه، شما را پر انرژی نگه داشته و در مسیر هدایت می‌کند. فرازها و نشیب‌های مسیر هموار شده و شما را ناامید و دلسرد نخواهد کرد.

امام صادق علیه السلام در خصوص اهمیت و ثمرات داشتن انگیزه می فرماید: مَا ضَعْفَ بَدَنٌ عَمَّا قَوِيَتْ عَلَيْهِ النَّيَّةُ<sup>۱</sup> جسمی که انگیزه قوی داشته باشد رو به ضعف و سستی نمی نهد.

بنابراین داشتن انگیزه یکی از ارکان موفقیت است. البته برای رسیدن به موفقیت، انگیزه به تنهایی کافی نیست بلکه سایر مهارت‌های دیگر نیز لازم است و باید برای رسیدن به آن اقدام و تلاش نمود.

## تعریف انگیزه و انگیزه تحصیلی

### انگیزه در لغت

ترغیب و تحریک، سبب و باعث چیزها<sup>۲</sup> آنچه کسی را به کاری برانگیزاند، علت.<sup>۳</sup>

### انگیزه در اصطلاح

نیرو یا انرژی همراه با یک حالت درونی که فرد را برای ارضاء یک نیاز یا خواسته به انجام رفتاری وا می‌دارد.<sup>۴</sup> در قلمرو روان‌شناسی از انگیزش برای توصیف و تبیین رفتار استفاده می‌شود و از نظر فیزیولوژی انگیزش چیزی نیست جز فرایندهایی که موجب برانگیختگی، جهت‌دهی و ماندگاری رفتار می‌شود. در واقع، انگیزه، فرایندی درونی است که رفتار را در طول زمان فعال کرده، هدایت نموده و نگه می‌دارد.<sup>۵</sup> پس در تعریف اصطلاحی انگیزه دو جنبه لحاظ شده است. از یک سوی، محرک رفتار است که همان عامل و نیروی درونی است و رفتار فرد را موجب می‌شود و از سوی دیگر، دارای نتیجه و هدف است که همیشه از جنبه‌ی تأثیر در رفتار، به هدفی توجه دارد؛ چرا که هیچ رفتاری بدون انگیزه انجام نمی‌شود. بنابراین، می‌توان گفت انگیزه، مفهومی دو منظوره است که از سویی، به محرک رفتار و از سوی دیگر، به نتیجه و هدف رفتار اشاره دارد.<sup>۶</sup> نکته‌ی مهم در این تعریف، وجود حالتی درونی است که شخص را برای انجام کاری بر می‌انگیزاند و می‌توانیم آن را انگیزه بنامیم که عاملی درونی به شمار می‌آید. بنابراین، انگیزه، عاملی درونی است که انسان را به حرکت وا می‌دارد و انگیزش، حالتی است که در اثر دخالت انگیزه به انسان دست می‌دهد.<sup>۷</sup>

<sup>۱</sup> وسائل الشیعه، ج ۱، ص ۵۳

<sup>۲</sup> لغت نامه دهخدا ذیل واژه انگیزه

<sup>۳</sup> فرهنگ فارسی عمید ذیل واژه انگیزه

<sup>۴</sup> واژه نامه جامع روانپزشکی و روانشناسی، ص ۱۴۳ علی اصغر احمدی و محمد نقی فراهانی، روان‌شناسی عمومی، ص ۱۵۱.

<sup>۵</sup> ر. ک: محمد کریم خدا پناهی، انگیزش و هیجان، ص ۱۲.

<sup>۶</sup> محمد صادق شجاعی، دیدگاه‌های روان‌شناختی حضرت آیت الله مصباح یزدی، ص ۶۰.

<sup>۷</sup> محمد صادق شجاعی، دیدگاه‌های روان‌شناختی حضرت آیت الله مصباح یزدی، ص ۶۰.

## انگیزه تحصیلی

ایجاد میل و کنش برای بهتر درس خواندن و پیشرفت درسی است.

## انواع انگیزش

در تعریف انگیزه گفتیم که انگیزه یک عامل درونی است اما انگیزه خود ممکن است از عامل یا محرکی خارجی متأثر باشد. برای مثال، فرد با دیدن غذا، به غذا میل پیدا کند یا با شنیدن فریاد کسی، در پی صدا برود. عامل خارجی برانگیخته شدن فرد برای خوردن غذا یا حرکت کردن، دیدن غذا یا شنیدن فریاد بوده است. و یا این که عاملی درونی سبب انگیزه فرد شود<sup>۱</sup> به همین دلیل برای انگیزه به اعتبارات مختلف تقسیم‌بندی‌های متفاوتی بیان شده است، که غالب آن‌ها با یکدیگر هم‌پوشانی دارند اما در یک تقسیم‌بندی بسیار معروف و کاربردی انگیزه به دو نوع درونی و بیرونی قابل تقسیم است.

## انگیزه‌های درونی

به مواردی اطلاق می‌شود که پاداش مورد انتظار فرد در قبال رفتاری معین، یک منبع درونی است. یعنی فرد جهت رسیدن به تقویت‌های درونی عمل ویژه‌ای را انجام می‌دهد، خواه این عوامل درونی با عوامل بیرونی همخوانی داشته باشند یا نداشته باشند و حتی موجب تنبیه فرد شوند. انگیزش درونی موجب می‌شود تا فرد برای رسیدن به یک حالت یا شرایط معین بیرونی رفتاری را انجام دهد.

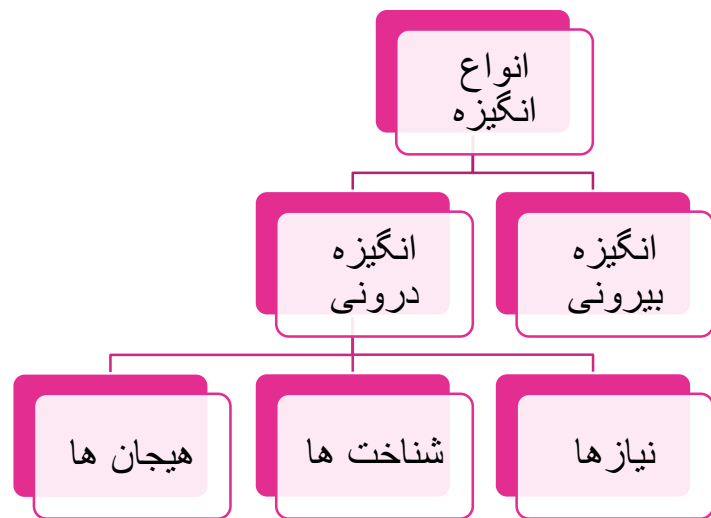
از انواع انگیزه‌های درونی می‌توان به: عمل به تکلیف الهی، رضایت خاطر، احساس رشد همه جانبه و... اشاره کرد.

در یک تحلیل کلی می‌توان عوامل انگیزه‌های درونی را می‌توان در سه دسته قرار داد ۱. نیازها ۲. شناخت‌ها ۳. هیجان‌ها

## انگیزه‌های بیرونی

به آن دسته از انگیزه‌ها گفته می‌شود که منبع و کانون اثر بخش آن‌ها در محیط فرد قرار داشته و به عنوان یک عامل بیرونی فرد را ترغیب به انجام فعالیتی خاص می‌کند. پاداش‌هایی که فرد در قبال انجام فعالیت‌های مبتنی بر این انگیزه‌ها دریافت می‌دارد، پاداش‌های بیرونی هستند. این پاداش‌ها اغلب پاداش‌هایی ملموس و همگانی هستند. فرد با پیش‌بینی و آگاهی از احتمال دریافت این پاداش‌ها رفتارهای خود را سازمان می‌بخشد و بسته به شدت تمایلی که این پاداش‌ها در وی ایجاد می‌کند فعالیت خود را تا رسیدن به آن تداوم می‌بخشد. این پاداش‌ها هر چند ممکن است مبنی بر نیازهای فردی باشد، اما اغلب مبتنی بر نیازهای همگانی هستند، همانند: حقوق، افزایش حقوق، تائید، محبت، احترام، نمره، تشویق یا تنبیه و...

<sup>۱</sup> ریو جان مارشال، انگیزش و هیجان، ترجمه ی یحیی سید محمدی، ص ۱۰.



جدول انواع انگیزه

از نظر علمی ثابت شده است انگیزه‌های درونی پایدارتر، اثر بخش تر و انرژی بیشتری به فرد می‌دهد.

#### عوامل موثر در کاهش انگیزه

وجود برخی از خطاها سبب کاهش انگیزه در تحصیل می‌شوند که در ادامه به آن‌ها می‌پردازیم:

۱. خطاهای شناختی

۲. خطاهای رفتاری

۳. خطای هیجانی

۱. خطاهای شناختی

در مواردی برخی از افرادی که ابتدا با انگیزه خوبی وارد عرصه تحصیل در علوم دینی می‌شوند و پس از مدتی دچار ضعف انگیزه می‌شوند، در حقیقت به دام خطاهای شناختی و نگرشی متعددی گرفتار شده‌اند که خود از آن کاملاً بی‌خبرند. در ادامه به خطاهای شناختی موثر در کاهش انگیزه پرداخته و راه‌کارهایی نیز برای رفع آن ارائه خواهیم کرد:

#### - تلقین سختی دروس

درس‌های حوزه سخت هستند و من موفق نمی‌شم.

جواب: شما در هر رشته تحصیلی که وارد شوید و بخواهید مراحل بالا و تخصصی آن را طی نمایید چاره‌ای جز تلاش و مجاهدت مستمر و خستگی‌ناپذیر ندارید.

تحصیل در حوزه هم از این قاعده مستثنی نبوده و برای رسیدن به مدارج علمی بالا باید از هیچ تلاشی مضایقه نکرد. چرا که علم در رفاه و راحت طلبی کسب نمی‌شود، بلکه مجاهدتی عالمانه نیاز دارد تا شما بتوانید به قلّه‌های علم و عمل نائل آید.

در این میان برخی این تلاش‌ها را به موانع موجود در این راه توصیف کرده و با تلقین سختی دروس حوزوی و اینکه طالبان این رشته در محنت و سختی مضاعف گرفتار خواهند شد و موجب سلب توفیق و رکود و بی‌انگیزگی در میان طلاب عزیز می‌گردند. بدیهی است پاسخ به این شبهات و تلقینات با بیانات فوق روشن و آشکار می‌گردد. گفتنی است شما به هر اندازه که تلاش خالصانه و کوششی خستگی‌ناپذیر در کسب علم داشته باشید می‌توانید رسالت‌ها و وظایف مختلفی را ایفاء نمایید از اجتهاد در فقه و اصول و رشته‌های تخصصی گرفته تا سایر رشته‌ها و گرایش‌های مختلف در تحقیق، تبلیغ، تدریس و... که هر کدام می‌تواند منشأ خیرات و برکاتی باشد.

#### - عدم تناسب حوزه با اهداف من

من برای شناخت بهتر دین و پیشرفت معنوی به حوزه آمده‌ام ولی اکثر دروس در مورد صرف، نحو، منطق، اصول و... می‌باشد که ارتباطی با هدف من ندارند.

جواب: خودسازی ماندگار و به دور از انحراف، بدون شناخت دقیق اسلام و آگاهی از قرآن و روایات ممکن نیست و شناخت دقیق اسلام هم بدون آشنایی با دروس فوق که مقدمه آگاهی از قرآن و روایات است امکان ندارد. به عبارت دیگر خودسازی یک هدف بلند مدت است که باید از طریق اهداف کوتاه مدت (دروس فوق) به آن رسید.

#### - عدم تفاوت در سیستم آموزشی حوزه با سایر مراکز آموزشی

سیستم آموزشی حوزه فرقی با راهنمایی و دبیرستان ندارد و با همان شیوه تحصیل در حوزه موفق خواهیم بود.

جواب: سیستم آموزشی حوزه و دورس مختلفی که در حوزه وجود دارند باید با شیوه متفاوتی از دروس قبلی تحصیل شوند لذا آشنا شدن با دروس حوزه و نحوه تحصیل در حوزه می‌تواند در رفع این خطا کمک کند.

#### - بی‌ارزش‌سازی دروس

گاهی این شبهه الغا می‌گردد که دروسی که خوانده می‌شود مفید و کارآیی لازم را ندارد و متناسب با نیاز روز جامعه نبوده و با این بیان موجب بی‌ارزش‌سازی دروس در افکار شما می‌گردد و نتیجه‌ای جز افت انگیزه و علاقه نسبت به فراگیری دروس نخواهد داشت.



**جواب:** تحول در نظام آموزشی حوزه در راستای پاسخگویی به نیازهای جامعه، امری بدیهی و غیر قابل انکار است. لکن تا آن زمان شما نباید از روش و مراحل تحصیلی که بزرگان حوزه در گذشته و حال پیمودند و به توفیقات و موفقیت‌های بزرگی نائل گردیده‌اند، غفلت ورزید و با پرداختن به شبهات و یا ایده‌آل‌هایی، ذهن و فکر خود را مشغول و از ادامه تحصیل باز ایستید.

از طرفی خواندن برخی دروس شاید در بدو امر متناسب با نیاز جامعه نبوده و در این زمینه کارآیی لازم را نداشته باشد ولی باید دقت داشته باشید که خواندن برخی از این دروس همانند رشته‌های تخصص دیگر جزو علوم پایه بوده و مقدمات فهم مراحل بعدی را فراهم می‌سازد که این امری بدیهی می‌باشد.

برخی این شبهه را در خواندن ادبیات عرب در حوزه بیان می‌کنند و خواندن این مقدار ادبیات را غیر ضروری می‌پندارند و رجوع به شروح و ترجمه‌ها را کافی می‌دانند. در پاسخ نکاتی در این مورد ارائه می‌گردد:

الف- هر علمی یک زبان تخصصی دارد بعنوان مثال تا زمانی که زبان انگلیسی را ندانید نمی‌توانید در علم پزشکی متخصص شوید. زبان تخصصی اسلام، عربی است و متن تمامی منابع اسلامی و کتب درسی حوزوی، عربی می‌باشد؛ پس فردی می‌تواند در علوم اسلامی متخصص شود که زبان عربی را بداند.

ب- در تبلیغ و تحقیق شما باید در آینده به استقلال و اجتهاد رسیده و وابسته به دیگران نباشید. نسبت به خواندن و برداشت مطالب از منابع اصلی مستقل و صاحب نظر گردید و نیازی به ترجمه و برداشت دیگری نداشته باشید؛ چرا که در غیر این صورت شما باز مصرف کننده خواهید بود و برداشت جدید و عمیق‌تری برای شما مقدور نخواهد بود و صرفاً ناقل حرف‌ها و برداشت‌های دیگران می‌گردید.

ج- برخی کلمات و عبارات عربی ترجمه دقیق نشده، بنابراین کسی دقیق‌تر آیات و روایات را می‌فهمد که خودش قدرت بر ترجمه و فهم آن را داشته باشد.

د- فهم دقیق کلمات و عبارات عربی آیات و روایات بدون نیاز به واسطه چنان لذت‌بخش خواهد بود که تنها کسانی که تجربه آن را کرده باشند این امر را تصدیق می‌نمایند.

از طرفی خواندن هر کتاب حوزوی (ادبیات عرب یا فقه و اصول) دو ثمره بر آن مترتب می‌گردد:

۱- فراگیری محتوای کتاب درسی ۲- بالا رفتن ظرفیت و توان فکری و فراگیری نحوه استدلال در فرآیندهای علمی. اگرچه به نظر برخی از طلاب محتوای برخی از کتب خیلی مورد نیاز نیست ولی خوب مطالعه کردن آن قسمت نیز حداقل باعث بالا رفتن ظرفیت فکری می‌گردد. در ادبیات عرب بررسی تمامی احتمالات و در کتب فقهی با آوردن «إن قلت، قلت»

و اشکال و جواب‌های مختلف، قوه تفکر تقویت و نحوه استدلال کردن در فقه آموخته می‌شود. از این ارتقاء ظرفیت فکری و توان در استدلال، می‌توان در سایر علوم اسلامی نظیر: اخلاق، کلام، تفسیر، سیاست و... استفاده کرد.

### – نگاه غلط و توقع بی‌جا از ابتدای ورود به حوزه

مانند توقع زود نتیجه گرفتن

اولاً: مهم نیست که طلاب با نگاه غلط وارد حوزه شوند بلکه مهم این است که فکر غلط برای آن‌ها نماند و اصلاح شود. ثانیاً: در تمامی کارهای سطحی و غیر عمیق، زود به نتیجه می‌رسیم ولی همیشه در کارهای عمیق و ماندگار نتیجه آن زود آشکار نمی‌شود. در تأیید این سخن آیه‌الله جوادی آملی (حفظه‌الله) فرمودند: «بزرگان هم، از اوّل بزرگ نبودند»

### – عدم تأمین نیازهای مادی من در حوزه

تحصیل در حوزه نیازهای مادی مرا تأمین نمی‌کند و در آینده هیچ موقعیت اجتماعی در جامعه نخواهم داشت. جواب: گرچه هدف از تحصیل در حوزه، مال اندوزی نیست ولی هر طلبه‌ای با داشتن دو شرط می‌تواند از نظر مالی و موقعیت اجتماعی در آینده کاملاً تأمین باشد و نگرانی از این جهت نداشته باشد. ۱- داشتن تخصص ۲- اهمیت به معنویت. همان‌گونه که با کمی دقت می‌توانیم موقعیت نمونه‌هایی که این دو شرط را دارند در اطراف خود ملاحظه کنیم. افرادی را می‌بینیم که از مال و موقعیت اجتماعی گریزانند ولی چون این دو شرط را دارند، مال و موقعیت اجتماعی است که آنان را رها نمی‌کند.

### – مقایسه منفی خود با دیگران

برخی از طلاب درون خود را با ظاهر زندگی دوستان خود مقایسه می‌کنند که این امر سبب کاهش انگیزه آن‌ها می‌شود مثلاً طلبه‌ای می‌گوید که من در روز دو برابر دوست خودم مطالعه می‌کنم اما او همیشه نمره بالاتری از من می‌گیرد و همین سبب کاهش انگیزه من شده است.

این مقایسه، مقایسه غلطی است چون ممکن است شما با دوستان تفاوت در استعداد دارید و این مساله سبب بالاتر بودن نمره اوست. یا ممکن است روش مطالعه آن دوست روش بهتری باشد لذا نتیجه بهتری هم می‌گیرد و یا اینکه احتمال دارد شما با وجود مطالعه خوب، بنخاطر استرس امتحان را خراب کنید، در اینگونه موارد مناسب است به جای ناامیدی به دنبال رفع مشکل باشید. در ضمن به این نکته نیز توجه داشته باشید همیشه بالا بودن نمره به معنای بالا بودن علم نیست در برخی موارد فرد، مطالب را طوطی وار حفظ می‌کند امتحان خوب می‌دهد ولی فوراً مطالب را بنخاطر اینکه درک نکرده است زود فراموش می‌کند.

### - تلقین طولانی بودن مسیر

برخی این فکر را به ذهن خود تلقین می نمایند و با خود می گویند: تا گرفتن اجتهاد و رسیدن به مدارج علمی بالا، مسیر طولانی در پیش است؛ در حالی که من توان پیمودن این مسیر و خواندن این همه درس را ندارم.

در جواب باید گفت که افراد موفق با داشتن پشتکار، امید و توکل به خداوند تلاش ها و مجاهدت ها در سخت ترین شرایط انجام داده اند. خواندن شرح حال زندگی بزرگان و افراد موفق انسان را به این نکته واقف خواهد کرد و موجب دلگرمی و الگوی گیری خواهد گردید.

تعریف اهداف کوتاه مدت برای حرکت به سمت اهداف بزرگ می تواند این مسیر را هموار سازد، طی کردن هر یک از اهداف کوتاه مدت و پله های ترقی و موفقیت، روح امید و دلگرمی به موفقیت را در انسان روزافزون کرده و به همان اندازه برای انسان، قانع کننده و مفید خواهد بود.

### - تصورات غلط از کارکردهای طلبگی

برخی از دوستان طلبه تصورشان این است که کارکرد طلبگی فقط تبلیغ آن هم به شیوه سخنرانی است و یا اجتهاد و چون استعدادی در زمینه سخنوری ندارند و استعداد آن ها برای رسیدن به اجتهاد کفایت نمی کند لذا نسبت به حوزه و تحصیل در آن کم انگیزه می شوند در حالی که اگر نسبت به کارکردهای طلبگی اطلاع بیشتری کسب کنند متوجه تصورات غلط خود خواهند شد.

### خطاهای رفتاری

#### - استفاده از شیوه های غلط در مطالعه و شیوه حضور در کلاس

شیوه مطالعه و حضور در کلاس تاثیر مهمی بر رشد تحصیلی افراد دارد افرادی که از شیوه های نادرست در مطالعه استفاده می کنند به لحاظ علمی از رشد کمتری نسبت به کسانی که از شیوه های درست استفاده می کنند برخوردارند.

#### - ارتباطات غیر لازم

دوستی، معاشرت و ارتباطات غیر لازم با دوستان، خویشان و والدین موجب اتلاف وقت و انرژی از شما می شود. بدیهی است افراط و تفریط در روابط و ارتباطات، هر کدام آسیب های خاص خود را بدنبال دارد.

### - دوستی های غیر ضروری

انتخاب نامناسب دوست، هم حجره و هم مباحثه می تواند تأثیرات فراوانی بر هر یک از طرفین داشته باشد. کسی را که شما برای معاشرت انتخاب می کنید باید نسبت به او شناخت کافی داشته باشید، چرا که آن شخص اگر بی انگیزه و دارای هدف مشخصی نباشد و اهل تلاش و درس خواندن نباشد، تأثیرات منفی بر شما خواهد گذاشت.

### - اشتغال

ورود به عرصه کار و تبلیغ اگر به موقع و تحت شرایط مناسبی صورت نگیرد باعث رکود و افت تحصیلی می گردد. بنابر این شما برای ورود به فعالیت ها و کارهای اجتماعی و امور تبلیغی باید متناسب با تحصیلات و شرایط خود و با مشورت از اساتید و مشاورین، زمان و نحوه آن را تعیین نمایید. چرا که اقدام شتاب زده و نسنجیده باعث هدر رفتن عمر شما و موجب تغییر مسیر ناخواسته و عقب افتادن از مسیر اصلی زندگی و تحصیلی می گردد.

### نکته

اگر فرد بتواند به تناسب شرایط تحصیلی مطالب آموخته شده را در قالب تبلیغ بکار ببرد احساس مفید بون خواهد کرد و انگیزه او برای ادامه تحصیل بیشتر هم می شود؛ مثلاً طلبه پایه سوم هفته ای یک جلسه در مسجد محل کلاس احکام یا تجوید برای کودکان بگذارد و آموزش هایی به آنها بدهد از طلبه بودن خود بیشتر لذت می برد و انگیزه پیدا می کند تا در کلاس احکام حوزه تمرکز بیشتری داشته باشد مطالب را خوب یاد بگیرد تا بتواند خوب آموزش دهد.

### - انجام فعالیت های غیر ضرور

فعالیت هایی همانند کارهای افراطی در زمینه های فرهنگی شرکت در جلسات بسیج، هیئت، روضه که نامرتبط با فضای درسی حوزه اند وجود گعده های شبانه بی هدف و صرفاً برای گذراندن وقت، تفریح های نامناسب با فضای طلبگی.

### - کمال گرایی در امر تحصیل

و وسواس بیش از حد درباره موضوعات تحصیل

### - مشاهده برخی رفتارها، که مناسب با فضای اخلاقی حوزه نیست و برداشت نادرست از آنها

برخی از طلاب بواسطه مشاهده رفتارهایی خارج از چارچوب طلبگی نسبت به طلبگی دچار یاس و ناامیدی می گردند و نسبت به تحصیل در حوزه بی انگیزه می گردند به این دسته از طلاب عزیز باید گفت: طلاب همگی معصوم نیستند و برخی خطا می کنند همان گونه که در هر قشری، افراد خوب و بد وجود دارد. چنین توقعی که در فضای حوزه، هیچ رفتار نامناسبی دیده نشود، توقع به جایی است اما در مقام عمل چنین مساله ای ممکن است اتفاق نیفتد.

### - تعلل و به تعویق انداختن کار

تعلل در انجام تکالیف و وظایف و به تعویق انداختن آن به زمان‌های بعدی، موجب خواهد شد زمان و عمر انسان از دست رفته و اهتمام و جدیت در انجام کارها از انسان سلب گردد. همان تعبیر معرفی که "کار امروز را به فردا نینداز" بیانگر این واقعیت هست که شما باید رسالت‌ها و وظایف امروز خود را بخوبی انجام دهید، چرا که برای فردا وظایف و کارهای دیگری خواهد بود که باید بدان پرداخت که جایگزینی برای آن وجود ندارد.

گاهی پرداختن به امور غیر لازم و ضروری شما را از وظایف اصلی خود در مسیر تحصیل علم باز می‌دارد. در این جا لازم است با هوشیاری کامل و با گرفتن مشاوره‌های مورد نیاز، از گرفتار شدن در مسیرهای غیر ضروری و وقت‌گیر اجتناب کرده و با مدیریت زمان و انرژی، تمام همّت خود را در تحصیل علم بگمارید.

### خطاهای عاطفی

#### - محبت افراطی نسبت به دوستان

در دوره نوجوانی بخاطر رشد سریعی که در حوزه روان وی اتفاق می‌افتد برخی از رفتارهای او از حالت تعادل خارج شده و حالت افراط به خود می‌گیرد مانند افراط در دوستی و محبت نسبت به دوستان، افراط در محبت به سبب این که انرژی فراوانی از فرد می‌گیرد انگیزه او را نسبت به تحصیل کاهش می‌دهد لذا یاد گرفتن کنترل احساس و مدیریت آن امری مهم است، در صورت عدم مدیریت احساس، ممکن است ضربات سخت و جبران ناپذیری را به آینده و رشد علمی خود وارد سازیم.

#### - احساس گناه کاذب

احساس گناه کاذب نیز می‌تواند سبب کاهش انگیزه در انسان گردد. گاهی اوقات خوب درس نخواندن و تنبلی و یا یک وقفه تحصیلی می‌تواند شخص را دچار احساس گناه کند و با خود بگوید: «من دیگر نمی‌توانم موفق شوم!»، در نتیجه او را بی‌رغبت و بی‌انگیزه کند. باید ضمن توجه و عبرت از گذشته در آن متوقف نشد و با انگیزه و تلاشی سازنده به آینده و موفقیت امیدوار بود.

#### - احساس تنهایی و غربت

ورود به فضای حوزه دور شدن از خانواده و همچنین دوستانی که در دوران راهنمایی و یا دبیرستان در کنارتان بوده و مدت زیادی را با آن‌ها گذارنده بودید ممکن است سبب بوجود آمدن حس غربت و تنهایی در شما گردد و بسبب آن

انگیزه شما کاهش یابد، کنار آمدن با غربت مساله‌ای پیچیده و تا حدودی زمان‌بر است اگر احساس می‌کنید که به این مساله دچار شده‌اید سعی کنید که با کمک مشاور مدرسه آن را پشت سر بگذارید.

### - ضعف عزت نفس و اعتماد به نفس

تلقین این جمله که من آدم ضعیفی هستم، نمی‌توانم آینده درخشانی داشته باشم بهتر است کاری را شروع نکنم موفقیت‌های من تا کنون شانسی بوده و... حاکی از ضعف اعتماد به نفس و عزت نفس پائین شماست که می‌تواند مانند سد محکمی در مقابل موفقیت‌های شما باشد و انگیزه شما را کاهش دهد اگر چنین احساسی دارید حتماً از مشاور مدرسه کمک بگیرید.

### - حساسیت بیش از حد در زمینه‌های عاطفی

#### راه کارهای ایجاد یا تقویت انگیزه برای تحصیل

#### ۱. اطلاعات اولیه

تحقیقات علمی ثابت کرده‌اند که به هر میزان شفافیت کاری که خود را موظف به انجام آن می‌دانیم بیشتر باشد انگیزه بالاتری برای موفقیت در آن برخوردار خواهیم بود<sup>۹</sup> بنابراین کسب اطلاعات اولیه درباره موضوع مورد نظر، کشش بیشتری نسبت به فراگیری آن ایجاد می‌کند. لذا لازم است در ابتدا یا قبل از شروع تحصیل، اطلاعاتی به صورت کلی کسب کنیم. اطلاعات در سه مورد: هدف، آینده و درس.

#### هدف از تحصیل

ممکن است هدف برخی از تحصیل در حوزه، دوری از تویخ والدین یا مسولین مدرسه باشد ولی بعضی دیگر هدف بالاتری دارند و آن فراگیری علم است و گروهی دیگر هدف بالاتری انتخاب کرده‌اند که آن شناخت خداوند و دین او به صورت استدلالی می‌باشد. به هر حال در سال‌های ابتدای طلبگی فکر کنیم و هر چند اجمالاً برای خود هدفی انتخاب کنیم. نکته: ممکن است فردی با هدف صحیح وارد حوزه نشده باشد، ولی پس از آشنائی مختصری با حوزه می‌تواند هدف خود را تصحیح کند.

#### درس

قبل از شروع فراگیری هر کتاب، با موضوع و سبک آن و روش استاد آشنا شویم.

<sup>۹</sup> ال، اسپالدینگ، ۱۳۷۷ص ۴۰

## آینده یک طلبه

- ✓ تدریس: حوزه، دانشگاه، آموزش و پرورش در رشته مختلف
- ✓ تحقیق: تفسیر، کلام، حدیث، فقه و اصول، فلسفه، مشاوره، روان‌شناسی، تاریخ
- ✓ تبلیغ: امام جمعه، مساجد، دانشگاه، خارج از کشور، آموزش و پرورش، ارگان‌های نظامی
- ✓ قضاوت
- ✓ متخصص در رشته‌های تخصصی حوزه

## تذکر

- ۱- تحقیق، بصورت انفرادی و شخصی یا در موسسات پژوهشی انجام می‌گیرد.
- ۲- تبلیغ، در تمامی موارد بجز «امام جمعه» می‌تواند بصورت بلند مدت یا فقط در ایام تبلیغی باشد.

## سؤال

آیا طلبه باید از ابتدا، آینده خود را دقیقاً مشخص کند؟

دقیقاً نمی‌تواند مشخص کند زیرا در اوائل تحصیل از سه مطلب اطلاع دقیق ندارد: ۱- علاقه، ۲- استعداد ۳- نیاز  
اگرچه در همان ابتداء تحصیل به مورد خاصی احساس علاقه شدید داشته باشد ولی احتمال تغییر این علاقه، زیاد است  
پس مشخص می‌شود که این احساس، دقیق نبوده است. در تشخیص استعداد و نیاز هم این تغییر، اتفاق می‌افتد.

ممکن است کسی بگوید: پس، از اکنون، آینده خود را اصلاً مشخص نکنیم؟

در جواب می‌گوییم: غلط است زیرا آینده مبهم و تاریک، انگیزه پیش رفتن را از ما سلب می‌کند. پس اجمالاً بدانم که از  
بین موارد ذکر شده در صفحه قبل، در آینده به سراغ یکی از این چند مورد (مثلاً ۴ یا ۵ مورد) خواهم رفت اما دقیقاً  
کدامیک؟ اکنون نمی‌دانم.

یکی از مهمترین علل کاهش انگیزه تحصیلی، عدم شناخت مسیر حرکت است. مانند فردی که قصد دارد به مسافرتی  
طولانی برود ولی هیچ شناختی از مسیر حرکت ندارد پس انگیزه شروع سفرش را ندارد در حالی که همین شخص وقتی  
شناخت کافی پیدا می‌کند، انگیزه و علاقه سفر در او زنده می‌شود.

با دقت در سه نکته فوق (هدف، آینده و دروس) «شناخت مسیر» تأمین می‌شود.

## ۲- توجه به توانمندی

الف- خودمان را دست کم نگیریم. ب- خودمان را با دیگران زیاد مقایسه نکنیم.



## الف- خودمان را دست کم نگیریم

همه دانشمندان بزرگ، روزی در شرایط ما و برخی پایین تر از ما (در استعداد و مشکلات اقتصادی و...) بوده اند. به قول آقای قرائتی: اگر از ما بپرسند چند کیلومتر می توانی بدوی؟ می گوییم یک یا دو کیلومتر ولی اگر گرگی به ما حمله کند ممکن است بیست کیلومتر بدویم. پس معلوم می شود استعداد بیست کیلومتر دویدن در بدن ما وجود دارد ولی تاکنون از آن استفاده نکرده بودیم. همین طور استعداد علامه طباطبایی (ره) یا بوعلی سینا شدن در وجود ما هست ولی از آن استفاده نمی کنیم.

نقل شده که حضرت علی (ع) فرمودند: «برای پیشرفت سه چیز لازم است: ۱- پشتکار ۲- پشتکار ۳- پشتکار»  
 مانع بروز استعدادها: ۱- تنبلی و راحت طلبی (عدم پشتکار)، ۲- شرایط نامناسب، ۳- عدم آشنائی با آسیب ها

## ب- خودمان را با دیگران زیاد مقایسه نکنیم

چرا؟ زیرا گاهی باعث ناامیدی می شود و گاهی موجب غرور، و غرور موجب درجاذدن. زیرا کسی که به وضع موجودش راضی است، تلاشی برای پیش رفتن نمی کند.

بپذیرم که من کسی هستم که نمراتم معمولاً ۱۶ یا ۱۷ است. اگر مدام خودم را مقایسه کنم با کسی که دارای نمره ۲۰ است ناامید می شوم. و اگر مدام خودم را با نمره ۱۳ مقایسه کنم مغرور می شوم. و مطمئن باشید با پشتکار و ایجاد انگیزه بیشتر نمره بهتری کسب خواهید کرد. البته باید بدانیم صرف نمره ارزش زیادی ندارد. آنچه مهم است، فهم و درک واقعی درس است.

## ۳. کشف قوانین

شناخت قانون هر چیزی شما را به آن علاقمند می کند. قبل از شروع مطالعه، کشف کنید محوری که مطالب کتاب حول آن دور می زند چیست؟ این کتاب بر چه موضوعی تأکید دارد، چه سبک و ساختاری دارد؟ چگونه می خواهد به من مطالب را یاد بدهد؟

## ۴. اراده قوی

اراده بمعنی «تسلط بر نفس» می باشد. یعنی هرگاه تصمیم می گیریم کاری را انجام دهیم، در انجام آن سستی نکنیم و آن را به موقع انجام دهیم. کسی که اراده اش ضعیف است، انگیزه تحصیل در او کاهش می یابد.



## راه کارهای تقویت اراده

### ۱- توجه به موفقیت ها

موفقیت های گذشته را هر چند اندک، بنویسید و روزی چند دقیقه روی آن ها فکر کنید و تکرار نمایید تا اراده شما قوی شود؛ مثلاً: من در امتحان نحو ۱ نمره ۲۰ گرفته ام و به راحتی قبول شده ام و باز هم می توانم موفق شوم.

### ۲- تمرکز بخشیدن به فعالیت های گوناگون

باید سعی کنیم در کارهای خود تمرکز داشته باشیم و روی یک کار سرمایه گذاری کنیم تا نتیجه بگیریم؛ مثلاً در انتخاب رشته ورزشی، سعی کنیم در یک نوع ورزش متمرکز شویم تا به موفقیت نایل شویم. قوای خود را در کارهای مختلف پراکنده نکنیم.

### ۳- به پایان بردن کارهای نیمه تمام

سعی کنیم هر کاری را شروع می کنیم، به اتمام برسانیم و از کارهای نیمه تمام بپرهیزیم. سعی کنیم پیش از شروع هر کاری درباره آن اندیشه کنیم و اگر توانایی انجام آن را در خود می بینیم به آن اقدام نماییم. اگر کاری نیمه تمام رها شود موجب می گردد اعتماد به نفس انسان متزلزل شود.

### ۴- تلقین به خود

شیوه دیگری که در تقویت و استحکام اراده مؤثر است، «تلقین به نفس» است. باید به خودش این گونه تلقین نماید که «اراده این کار را دارم و می توانم از عهده اش برآیم؛ باید موفق شوم».

"ویکتور پوشه" (روان شناس فرانسوی) می گوید: افراد مبتلا به یک عادت بد، هر روز به دفعات مختلف به خود بگویند: من به خوبی قادرم این عادت بد را از خود دور کنم، من قادرم. تکرار این عبارت ساده، اثر عجیبی در تقویت اراده و روحیه دارد.

### ۵- نداشتن روحیه راحت طلبی (لذت گرایی)

روحیه راحت طلبی اراده را ضعیف می نماید. برای کم کردن این روحیه به راهکارهای زیر عمل کنید:

۱- شروع کردن از کارهای آسان تر. مثلاً: برای آوردن آب یا بستن درب اتاق از دیگران کمک نگیریم، خودمان انجام دهیم تا آرام آرام کارهای سخت هم آسان شود.

۲- برای اتمام کارهای خود پاداش تعیین کنیم. البته دریافت پاداش، بلافاصله بعد از رسیدن به هدف باشد.



زیرا اگر با فاصله باشد، اثر چندانی ندارد و اگر قبل از شروع باشد، شروع کار مشکل خواهد شد<sup>۱۰</sup>

قال علی (علیه السلام): «لا یدرک العلم براحه الجسم» با راحت طلبی نمی توان به دانش رسید.<sup>۱۱</sup>

تذکر: داشتن روحیه راحت طلبی مانع تحصیل است ولی توجه داشته باشیم که افراط کردن در هر کاری هم، مانع بزرگی برای رسیدن به موفقیت می باشد. اعتدال و میانه روی توصیه همیشگی بزرگان و اساتید و همچنین روایات می باشد. مطالعه های پی در پی و بدون استراحت و بی توجهی به خواب و غذا، افراط در تحصیل محسوب می شود که عواقب جبران ناپذیری به دنبال دارد.

#### ۶- عدم مقایسه منفی خود با دیگران

شرایط رشد و محیط خانوادگی افراد متفاوت است و هر کس شرایط خاص خود را دارد. به همین دلیل، نباید خود را با دیگران مقایسه کرد، بلکه باید بیشتر به توانایی خود و نقاط مثبت خود توجه نمود؛ زیرا مقایسه خود با دیگران موجب می شود به موفقیت های ظاهری آنان توجه کنیم و خود را نالایق و غیرموفق تصور کنیم و این تصویر، موجب ضعف اراده و کاهش حرمت خود می شود.

#### ۷- تجربه اندوزی از شکست ها

یکی از رمزهای تقویت اراده این است که از شکست ها نهراسیم؛ بلکه از شکست های تلخ، میوه شیرین تجربه بچینیم.

#### ۸- مبارزه با خواسته های نفسانی

مبارزه با خواسته های نفسانی و «نه» گفتن به آنها در تقویت اراده مؤثر است. مبارزه با خواسته های نفسانی موجب قوت و استحکام قوای عقلانی انسان می گردد.

پیامبر گرامی اسلام (ص) می فرماید: «قوی و با اراده کسی است که بر هوای نفس خود چیره شود»<sup>۱۲</sup>

ویلیام جیمز "روان شناس معروف و فیلسوف اندیشمند، می گوید: یک بار «نه» گفتن به یک عادت بد موجب می شود شخص برای مدتی تجدید قوا کند و بدین وسیله، ضعف اراده خود را به تدریج، برطرف سازد.

#### ۹- گوش نکردن به موسیقی غنا

حضرت امام (ره) می فرماید: موسیقی غنا اراده را ضعیف می کند.<sup>۱۳</sup>

<sup>۱۰</sup> گروه درمانی استرس، دکترجان بزرگی، ص ۸۷

<sup>۱۱</sup> میزان الحکمه، ج ۶، ص ۵۳۵

<sup>۱۲</sup> وسائل الشیعه، ج ۱۱، ص ۱۲۳

<sup>۱۳</sup> همان

## ۱۰- نصب روایات و اشعار تقویت کننده اراده

روایات و اشعار تقویت کننده اراده را در اتاق خود نصب کنید و دایم مطالعه کنید تا ارزش واقعی خود را باز یابید. پیامبر اسلام (ص) می فرماید: «همه الرجال تعلقع الجبال؛ همت انسانها کوهها را از جا برمی کند»<sup>۱۴</sup>  
امیرالمومنین علی (ع) می فرماید: «أتزعم أنك جرم صغير و فيك انطوى العالم الأكبر؛ آیا خود را موجودی کوچک پنداشته ای در حالی که جهانی بزرگ در درون توست»<sup>۱۵</sup>

## ۱۱- مطالعه سرگذشت افراد با اراده

سرگذشت افراد سخت کوش و با اراده را مطالعه کنید و از آنها درس بگیرید و با کسانی که روحیه و اراده ای قوی دارند دوست شوید تا اراده شما نیز قوی گردد.

## ۵. توجه به لذت های نهایی نه دشواری مسیر

برای شروع هر کار باید این را بپذیرید که سختی هایی در مسیر راه وجود دارد و تلاش لازم است. پذیرش دشواری مسیر و رنج راهی که در پیش دارید شما را برای مقابله با این دشواری ها و پیشرفت آماده می کند که فرموده اند: «الصَّبْرُ صَبْرَانِ صَبْرٌ عَلَى مَا تُحِبُّ وَ صَبْرٌ عَلَى مَا تَكْرَهُ». شما گاهی دوست دارید درس و مطالعه را رها کنید ولی مقاومت کنید و گاهی سختی مطالب رنجتان می دهد باز هم تحمل داشته باشید.

اگر باید روزی ۷ ساعت مطالعه کنید، فکر خود را به رنج روزی ۷ ساعت مطالعه تمرکز نکنید؛ بلکه به لذت های نهایی که نصیبتان می شود توجه کنید. لذت رسیدن به قله، مشکلات بالا رفتن از کوه را هموار می کند.

### مطلب اول: همه در سختی زندگی می کنند

برخی افراد با خود اینگونه فکر می کنند که: «تمام سختی های دنیا برای من است» فکر می کنند بقیه مردم در زندگی خود سختی چندانی ندارند. پس تحمل سختی ها برایشان بسیار دشوار می شود. درحالی که اگر بدانند همه انسانها به نحوی دچار سختی در زندگی خود می باشند، احساس آرامش می کنند و تحمل سختی های زندگی برایشان آسان تر می شود. دلیل بر این ادعا آیات و روایات بسیاری است از جمله: آیه شریفه «لقد خلقنا الانسان في كبد» ما انسان را در سختی آفریدیم.<sup>۱۶</sup> و همچنین حدیثی از امام صادق (علیه السلام) که می فرماید: «لو أن مومناً كان في قله جبلٍ لَبَعَثَ اللهُ اليه من يؤذيه ليأجره على

<sup>۱۴</sup> اسدالله محمدی نیا، ص ۲۱۹

<sup>۱۵</sup> کشف الخفاء، اسماعیل بن محمد عجلونی، ج ۲، ص ۳۳، به نقل از کارگاه کنترل غرائز، محمد زارعی

<sup>۱۶</sup> سوره بلد، آیه ۴

ذلک» اگر مومنی بر قلّه کوهی باشد قطعاً خداوند کسی را بسوی او می فرستد تا او را اذیت کند زیرا برای این سختی به او پاداش می دهد.<sup>۱۷</sup>

و شاعری خوش ذوق این قانون الهی را به نظم درآورده که:

«بر هر کسی که می نگرم در شکایت است در حیرتم که گردش گردون به کام کیست؟»

طلبه ای که فکر می کند اگر طلبه نشده بود مشکلی هم در زندگیش وجود نداشت، باید به او بگوییم: آیا کسانی که طلبه نیستند هیچ مشکلی در زندگی خود ندارند؟ سختی برای همه هست فقط شکل آن بر افراد متفاوت می شود.

### مطلب دوم: لذت های نهایی طلبگی چیست؟

لذت های نهایی طلبگی: ۱- احساس جلب رضایت خداوند بدلیل انجام وظیفه ۲- پیشنهاد های کاری (تحقیق، تدریس و...) بدلیل قوی بودن پایه علمی، ۳- احساس ارزشمند بودن (بدلیل کسب علم و معنویت) احساس ارزشمند بودن برای هر انسانی بسیار مهم است ولی در سال های اولیه طلبگی اهمیت آن درک نمی شود. زیرا هنوز زمان بازدهی یک طلبه فرا نرسیده تا بداند آیا برای دیگران و جامعه خود ارزشمند و مفید هست یا خیر؟ و درک کند چقدر این احساس مهم است. ولی هنگام بازدهی، در می یابد که چه اندازه برایش مهم است.

آقای یالوم (روانشناس) می گوید: تمامی انسان ها نیاز دارند که احساس کنند، برای دیگران مفیدند.

## ۶. اهتمام به معنویت

### آثار معنویت در تحصیل

#### ۱. تقویت اراده

در بحث اراده گفتیم که حضرت امام (ره) فرمود: «گناه باعث تضعیف اراده می شود» پس عدم گناه، موجب تقویت اراده می شود و عدم گناه با معنویت حاصل می شود.

#### ۲- تقویت انگیزه

افرادی را دیده ایم که در دروس قبل از طلبگی موفق نبوده اند یا کمتر موفق بوده اند ولی وقتی وارد حوزه شده اند جزو طلاب ممتاز حوزه شده اند و این، بدلیل انگیزه ای است که معنویت حوزه به آن ها داده است.

#### ۳- جلب توفیق الهی

امام جواد (علیه السلام) فرمودند: «المومن یحتاج الی توفیق من الله»

<sup>۱۷</sup> بحار الانوار، ج ۶۴، ص ۲۲۸



حضرت امام(ره) گاهی خطاب به شاگردانش می فرمود: «فردا بحث مشکلی داریم قبل از درس به حرم بروید» بنابراین این نمی توان بدون توفیق الهی به درجات بالای علمی رسید.

#### ۴- ارائه هدفی بی نظیر

فقط و فقط معنویت اسلامی است که به انسان هدفی بدون ابهام، بدون تغییر و مطابق با فطرت ارائه می دهد. اهدافی که سه ویژگی فوق را داشته باشد به انسان بسیار آرامش می دهد. ولی در دنیای امروز بسیار می بینیم افرادی را که چون از نظر معنوی ضعیفند، سردرگم هستند و احساس پوچی می کنند.

در این جا این سوال پیش می آید که: در سالهای اولیه طلبگی برای بدست آوردن معنویت چه کنیم؟

#### سه پیشنهاد

##### ۱- اهتمام به نماز اول وقت و حضور قلب در آن

علامه قاضی طباطبایی(ره) می فرماید: «هرکس به نماز اول وقت اهمیت دهد و به درجات بالای معنویت نرسد مرا لعنت کند»

البته شرکت در نماز جماعت بسیار مهم است و نباید آن را به بهانه های مختلف از جمله حضور قلب در نماز از دست داد. همان گونه که علامه طباطبایی(ره) شاگردان خود را به شرکت در نماز جماعت تشویق می فرمودند.

##### ۲- عادت کردن به سحرخیزی

حداکثر نیم ساعت قبل از اذان صبح بیدار شویم و مشغول نماز شب باشیم. در سال اول شاید برای برخی مشکل باشد ولی به خود سخت نگیریم و هر اندازه که می توانیم انجام دهیم ولی به طور کامل هم آنرا ترک نکنیم زیرا در سالهای بعد شروع کردن، سخت تر می شود. ولی اگر آرام آرام پیش رویم و از خود انتظار بیش از حد نداشته باشیم، به تدریج جسم و روان مان به سحرخیزی عادت می کند. (البته برای موفق شدن به این کار، شرایطی لازم است که باید از اساتید اخلاق بپرسیم)

##### ۳- شرکت در درس اخلاق

با توجه به اینکه پیمودن راه معنویت نیاز به شناخت دقیق و موثق دارد و از سوی دیگر طلاب جدید الورود معمولاً شناخت کمی در این زمینه دارند، جهت کسب شناخت و منحرف نشدن از مسیر، بسیار نیاز است که حداقل در هفته یک جلسه از محضر استاد اخلاقی که شناخته شده باشد، استفاده شود.

تذکر:

در صورت مطالعه‌ی سرگذشت علمای اخلاق توجه داشته باشیم که نمی‌توان به صورت دفعی و در مدت کوتاهی همانند آنان شد، بلکه باید هدفی بلند مرتبه انتخاب کنیم ولی با قدم‌های کوتاه و بصورت تدریجی حرکت کنیم. همواره توجه داشته باشیم عالمی که اکنون سرگذشت او را می‌خوانیم از ابتدا این گونه نبوده است و قطعاً با قدم‌های کوتاه شروع کرده است.

## ۹- آشنایی با آثار و فوائد مطالعه

مراحل ایجاد انگیزه و سپس انجام عمل را علامه طباطبایی (ره) این گونه بیان می‌فرماید:  
 تصور عمل، تصدیق به فایده، شوق، شوق موکد، اراده، انجام عمل.

پس هر چه بیشتر با فوائد کاری آشنا باشیم و به آن فوائد تصدیق کنیم و آن را بپذیریم، شوق موکد که همان انگیزه است در ما بیشتر بوجود می‌آید.

## الف) فوائد خوب فهمیدن دروس

### ۱- ارضای یکی از نیازهای درونی یعنی نیاز به دانستن و فهمیدن

۱- احساس لذت (که یک مشوق درونی است)

↓  
 احساس پیشرفت

↓  
 احساس امید

↓  
 اعتماد به نفس

↓  
 انتخاب اهداف بلند مدت (ترسیم اجمالی اهداف)

↓  
 احساس رضایتمندی، که آثار آن موفقیت در ازدواج، تربیت فرزند، روابط اجتماعی و...

### ۲- آخرت نیکو (به دلیل انجام وظیفه)

فراگیری علم بطور کلی به انسان احساس ارزشمند بودن می‌دهد البته علوم دینی احساس ارزشمندی بیشتری می‌دهند. تاکید فراوان اسلام بر آموختن علم بر کسی پوشیده نیست. پیامبر اسلام (ص) فرمودند: «طلب العلم فریضة علی کل مسلم و مسلمة» فراگیری علم در ردیف سایر واجبات آورده شده است. در حدیثی دیگر فرمودند: «اطلبوا العلم من المهد الی اللحد»

کاردیل می‌گوید: «آنچه را می‌توان بعد از بیست سال تجربه آموخت، مطالعه صحیح در یک ساعت به ما می‌آموزد». مونتسکیو: می‌توان با مقداری پول و خرید کتاب، از تجربه تمام عمر بزرگترین عقلای عالم استفاده کرد.



به عنوان مثال: بوعلی سینا تجربه تمام عمر خود را در کتاب «قانون» نوشته و ما به راحتی از آن استفاده می‌کنیم. شکسپیر: کتاب، بزرگترین اختراع بشر است.

نکته: هدف از مطالعه فقط افزایش دانستنی‌ها نیست بلکه گاهی اصلاح اندیشه‌هاست.

## ب) فوائد تحصیل علوم دینی

### ۱- شناخت خداوند به صورت استدلالی

با وجود شبهات اعتقادی امروزی تفاوت زیادی هست بین افرادی که خداوند را با دلیل و برهان شناخته‌اند یا غیر آن. که این شناخت، تمام زندگی دنیوی و اخروی انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

### ۲- کسب مستدل دین

تفاوت ایمان ساحران با مردم بنی‌اسرائیل در زمان حضرت موسی (ع) در همین نکته بود. ساحران چون دین خود را با دلیل شناخته بودند حتی با تهدید شدن به مرگ از سوی فرعون دین خود را کنار نگذاشتند ولی بنی‌اسرائیل چون کسب دینشان مستدل نبود، با دیدن گوساله سامری دین خود را فروختند.<sup>۱۸</sup>

### ۳- جلوگیری از انحراف فکری و اعتقادی

با وجود شبهات اعتقادی فراوان در این زمان، اگر مسلح به اصول اعتقادی مستدل نباشیم، احتمال انحراف فکری زیاد است. کما اینکه نظایران را در جامعه مشاهده می‌کنیم. بنابراین می‌بینیم. با شناخت مستدل دین، می‌توان از انحراف فکری خود و دیگران جلوگیری کنیم.

امام صادق (ع) فرمودند: «مسلمان را جز سه چیز اصلاح نکند: دین‌شناسی و شکیبایی در گرفتاری‌ها و برنامه‌ریزی نیکو در زندگی»<sup>۱۹</sup>

### ۴- یافتن معنای زندگی

برای برخی زندگی پس از مرگ هم معنا دارد.

نکته: تحصیل علوم دیگر نیز مفید است و مورد نیاز جامعه ولی تحصیل علوم دینی بسیار مفیدتر است. زیرا برای تمامی زندگی انسان مفید است نه فقط تأمین شغل. رشته فیزیک یا ریاضی یا... فقط شغل فرد را تأمین می‌کند ولی

<sup>۱۸</sup> از بیانات آیه‌الله جوادی آملی در درس تفسیر قرآن

<sup>۱۹</sup> «أَنَّهُ لَا يَصْلِحُ الْمَرْءُ الْمُسْلِمَ إِلَّا ثَلَاثَةً: التَّفَقُّهُ فِي الدِّينِ وَالصَّبْرُ عَلَى النَّائِبَةِ وَحَسَنُ التَّقْدِيرِ فِي الْمَعِيشَةِ

الكَافِي ج ۵، ص ۸۷ به نقل از مفاتیح الحیاء، آیه‌الله جوادی آملی، ص ۸۰



در مورد نحوه برخورد با پدر و مادر، فرزند و دیگران و همچنین نگاه شما به هستی (جهان بینی) و نحوه زندگی انسان برنامه‌ای ندارد و فقط علوم دینی است که برنامه کاملی برای تمام زندگی شما ارائه می‌دهد.

#### ۱۰- داشتن روش صحیح مطالعه

یک قانون روان‌شناسی می‌گوید: هر رفتاری که منجر به پاداش شود، احتمال تکرار آن افزایش می‌یابد و بالعکس. اگر مطالعه با شیوه صحیح انجام شود، احساس یادگیری را به همراه دارد که این احساس، خود تشویق مهمی است.

#### ۱۱- آشنایی با الگوهای موفق

گرچه مطالعه زندگی انسان‌های موفق در تقویت انگیزه بسیار موثر است ولی هیچگاه به اندازه دیدار با آنان موثر نیست. دیدن انسان‌های موفق از نزدیک تأثیر شگرفی بر روحیه انسان می‌گذارد. به همین دلیل بسیار مناسب است که مدیران محترم مدارس، گاه‌گاهی شرایط دیدار طلاب را با علما و بزرگان فراهم نمایند.

#### دو نکته مهم

**نکته اول:** این ۱۰ یا ۱۱ مورد را گاهی بررسی کنیم تا فراموش نشود. بهتر است خلاصه‌ای از ۱۰ یا ۱۱ مورد فوق را در معرض دید خود نصب کنیم تا مدام مرور شود.

**نکته دوم:** تمامی کسانی که در دنیای علم موفق شده‌اند فقط و فقط با تلاش و کوشش خود به جایی رسیده‌اند.

#### چند توصیه برای افزایش انگیزه

۱- سعی کنید با افراد مثبت‌نگر، فعال، با نشاط و درس‌خوان معاشرت کنید و از معاشرت با افرادی که به امور معنوی و علمی توجهی ندارند اجتناب کنید.

۲- روزانه نیم الی یک ساعت ورزش مورد علاقه انجام دهید.

۳- شما باید با برنامه درس بخوانید. داشتن برنامه خود سبب امیدواری و پیشرفت سریع‌تر و در نتیجه تقویت انگیزه می‌گردد.

۴- از یکنواختی در روش مطالعه و زندگی اجتناب کنید و یک تنوعی در زندگی خود بدهید. وقتی برای خود مقرراتی در درس خواندن یا تفریح کردن در نظر می‌گیرید، در برابر خود، قاطع و منصف باشید.

۵- از تلقین این فکر که «من روحیه درس خواندن ندارم» یا «من حال درس خواندن ندارم» اجتناب کنید بلکه به جای آن به خود تلقین کنید که همان‌طور که توانستم تا این مرحله برسم، می‌توانم با موفقیت به تحصیلاتم ادامه بدهم و فرد موفق‌تری باشم.





پس به گذشته فکر نکنید!

۶- در صورت امکان در فرصت‌هایی که چند روز تعطیل هستید مسافرتی را ترتیب دهید تا در وضعیت زندگی شما تنوع به وجود آید.

۷- سعی کنید خیلی خوب و دقیق و منطقی (به دور از حرف و سخن دیگران) به علایق و استعدادها و توانایی‌ها و اهداف خود فکر کنید تا جایی که برای خودتان، قانع کننده و آشکار باشد.

۸- برای درس خواندن خود هدف‌های کوتاه مدت در نظر بگیرید و در صورت رسیدن به آن اهداف، پاداش و در غیر این صورت خود را تنبیه کنید. البته برنامه شما باید متعادل و متناسب با وضعیت جسمی روحی شما باشد. (مثلاً اگر فردا برنامه‌ی خود را به موقع انجام دادم، حق دارم نیم ساعت بیشتر بازی کنم. اگر ۳ روز متوالی از برنامه‌ام عقب ماندم، نیم ساعت از تماشای تلویزیون کم می‌کنم.

۹- تلاش کنید با اعضای خانواده روابط نزدیک و صمیمی داشته باشید، چون در هنگام درس خواندن به حمایت و کمک و آرامش نیاز خواهید داشت. سعی کنید در کنار خانواده‌ی خود، اوقات خوش و مرفحی داشته باشید.

۱۰- وقتی موفقیتی بدست می‌آورید هر چند هم که کوچک باشد، معتقد باشید که آن در نتیجه‌ی سعی و تلاش شما بوده، نه شانس و اتفاق و...

۱۱- شما برای کسب انرژی لازم برای رسیدن به یک هدف باید انگیزه‌ی قوی داشته باشید. انگیزه هم وقتی قوی می‌شود که درونی و خودجوش باشد نه بیرونی و با زور.

۱۲- از قرار گرفتن در تنهایی و بیکاری اجتناب کنید.

۱۳- با اهتمام به مسائل معنوی و مذهبی و شرکت در مراسم مذهبی روحیه معنوی خود را تقویت کنید. از گناه دوری کنید و از رفتن به محیط‌هایی که فکر و ذهن شما را می‌رباید اجتناب کنید.

## هدف

### مقدمه

یکی از مسائلی که در راه زندگی طلبگی آفت بزرگی محسوب می‌شود مبتلا شدن به عارضه تسویف است برای این که درباره این پدیده برای شما توضیح بیشتری بدهم بهتر است توضیح یکی از مراجعینم که چند وقت قبل برای مشکل خود به من مراجعه کرده بود را برایتان بازگو کنم: «گاهی اوقات چنان سرگردان و حیرانم که احساس می‌کنم زمین و زمان به هم پیچیده‌اند و نمی‌توان قدم از قدم برداشت روزها شب می‌شوند و شب‌ها روز و عمر گران مایه هم می‌گذرد و هیچ تحوّل در زندگی من به وجود نمی‌آید با خود می‌اندیشم امروز که گذشت و فردا چنین و چنان می‌کنم از این وضعیت خسته شده‌ام فردا هم می‌آید و مرده‌تر از دیروز رد می‌شود همیشه با خود می‌گویم فردا فردا نه از شنبه زندگی درست خواهد شد. شنبه‌ها و یک شنبه‌ها و روزها می‌گذرند و آن فرصت طلایی هرگز نمی‌رسد» نمی‌دانم این وضعیت یا شبیه به آن هم برای شما هم پیش آمده یا نه اگر پیش آمده شما مبتلا به تسویف شده‌اید. گاهی حالتی در انسان به وجود می‌آید که او خود می‌داند در کاری اشتباه می‌کند و قصد برگشتن از آن کار را هم دارد؛ اما گویی توان تصمیم‌گیری و اقدام کردن را از دست داده است و هرگاه تصمیم به بازگشت می‌گیرد، وسوسه می‌شود که هنوز فرصت بسیار است و خویشتن را به فردا وعده می‌دهد و انجام آن کار را به وقت دیگری موکول می‌کند. لحظه‌ها پشت سر هم می‌آیند و می‌روند و او اسیر کارهای دیگری است. این حالت، ممکن است هم در کارهای مادی پیش آید و هم در کارهای معنوی. به این حالت «تسویف» یا «مطال» گفته می‌شود.

همان‌طور که «تسویف» در امور مادی و دنیوی، انسان را از تنگی وقت غافل می‌کند و از انجام آن کار باز می‌دارد، در امور معنوی نیز باعث غفلت او از خدا، مرگ و قیامت می‌شود و از اعمال نیک باز می‌دارد.

در آموزه‌های معصومان (ع) به شدت چنین حالتی تقبیح و به عواقب آن هشدار داده شده است. امام علی (ع) در دعای کمیل از این حالت به خدا شکایت کرده، می‌فرماید: «و خدعتنی الدنيا بغرورها و نفسی بجنایتها و مطالی؛ و دنیا مرا با غرور (و ظاهر فریبنده‌اش) فریفته است، و نفسم با جنایتش، و با ممانده کردنم (مرا بازداشته است)»

این بیماری فکر بسیاری از بزرگان را به خود مشغول داشته است و شعرا نیز درباره آن اشعار فراوانی سروده‌اند و از آن افسوس خورده و هشدارها داده‌اند. امامان ما نیز از آن سخن گفته‌اند، تا جایی که اشک و آه و ناله و ندبه برای ابتلا به آن داشته‌اند و در ادعیه‌ی آداب آموز خود و درخواست‌هایشان از خداوند، خلاصی از آن را طالب شده‌اند.



در همین زمینه حضرت علی(ع) می فرماید: «لاتغتروا بالمنی و خدع الشیطان و تسویفه فإن الشیطان عدوکم، حریص علی أھلاکم» فریب خدعه‌ها و نیرنگ‌های شیطان را نخورید که او درصدد است تا شما را به تسویف بکشاند، چرا که او در کمین هلاکت و نابودی شماست.

امیرالمؤمنین با سرزنش کسانی که کار خیر را به موقع انجام نمی‌دهند، می‌فرماید: کل معالج یسأل الانظار و کل مؤجل یتحلل بالتسویف؛ کسانی که فرصت ندارند، به دنبال فرصتند و از خدا مهلت می‌طلبند تا بندگی و عبادت کنند و کسانی که فرصت دارند، با بهانه‌جویی کار را به تأخیر می‌اندازند.

امام علی(ع) یکی از معضلات جامعه اسلامی را مبتلا شدن علما و دانایان به این بیماری می‌داند و می‌فرماید: جاهلان شما به مرض زیاده‌روی و عالمان شما به بیماری تسویف گرفتارند؛ جاهلکم مزداد و عالمکم مسوف... این بیماری جامعه را از مرز اعتدال و توازن دور و به ورطه افراط و تفریط سوق می‌دهد.

کار را به وقت مناسب مؤکول کردن و به دنبال فرصت استثنایی و طلایی گشتن و بهانه‌تراشی در انجام عمل؛ بیماری است که در صورت شیوع آن جامعه به تعطیلی و تنبلی کشیده شده و در نتیجه به عقب ماندگی تمدن اسلامی منجر می‌شود. به عنوان نمونه اگر اصلی‌ترین کار برای طلبه به بهانه‌های مختلف به تأخیر افتد؛ روزی به بهانه دلتنگی، روز دیگر به بهانه‌ی وضعیت نابسامان اقتصادی و یک روز نیز به بهانه نامطلوب بودن شرایط مطالعه و... و بالاخره با امید به این که یک روز مشکلات و معضلات حل می‌شود و دلتنگی‌ها برطرف می‌گردد و امور اقتصادی سامان می‌یابد؛ فرصت‌ها را یکی پس از دیگری از دست می‌دهد و عاقبت چاره‌ای جز خارج شدن از حوزه با دست خالی را ندارد. اما به راستی آیا روزی فرا خواهد رسید که از مشکلات و نابسامانی‌ها و دغدغه‌های ذهنی و فکری خبری نباشد؟! هرگز

وعده‌ی فردا و پس فردای تو ..... انتظار حسرت آید وای تو

بیان حکایتی از حالات امیرمؤمنان پیشوای حق‌بین ما بیانگر اهتمام آن امام همام به راه نداشتن تسویف در سیره و زندگی اوست. در یکی از شب‌ها مال فراوانی را به محضرش آوردند، حضرت در همان لحظه فرمان تقسیم آن‌ها را داد. بعضی از کسانی که در دام تسویف گرفتار بودند، عرض کردند: یا امیرالمؤمنین! الان شب است، این کار را به فردا مؤکول کن. امیرالمؤمنین که شتاب در امر خیر را نیکو می‌دانست، فرمود: آیا ضمانت می‌کنید که تا فردا زنده بمانم؟! در پاسخ گفتند: این امر به دست ما نیست. پس آن حضرت شمعی طلبید و شبانه خود اموال را تقسیم کرد و به صاحبانش که فقرا و ایتم بودند، رسانید.

برای مبتلا نشدن به تسویف باید به سراغ علت و ریشه آن رفت؛ برآستی دلیل این همه تعلل و سستی چیست؟ جواب ساده است «بی‌هدفی در زندگی» دانشمندی می‌گوید اگر هر روز صبح سرشار از انرژی و امید از خواب بیدار نمی‌شوید به

**کلیه حقوق معنوی این اثر متعلق به دفتر امور مشاوره معاونت تهذیب حوزه های علمیه سراسر کشور می باشد**



خاطر این است که شما برای زندگیتان به اندازه کافی هدف ندارید.<sup>۲۰</sup> این بی‌هدفی است که تیشه بر ریشه فرصت‌هایی طلایی عمر ما می‌زند و عمر ما را به هدر می‌دهد.

همچنین حضرت علی(ع) در احادیث متعددی از اهمیت داشتن هدف در زندگی و عواقب نداشتن هدف در زندگی می‌گوید بعنوان نمونه: امام علی(ع) می‌فرماید: العاقل من رفض الباطل<sup>۲۱</sup>؛ خردمند کسی است که کلا امور باطل و بی‌هدف را کنار بگذارد. انسان موجودی است هدف‌دار؛ زیرا او جزئی از عالم هستی است و جهان هستی هدف‌دار است. خدا، که جهان و انسان را آفریده است، هدف مقدسی را در نظر داشته است. هیچ چیز این عالم بی‌هدف و لغو و بیهوده نیست. در جزء جزء جهان از ریز و درشت و خرد و کلان هدف و نظم و عقل و خرد به چشم می‌خورد و انسان، که تنها موجود با اراده و انتخاب‌گر جهان است، مورد توجه و هدف آفریدگار بوده است. بنابر این، خود انسان که انتخاب‌گر است و از قدرت عقل برخوردار است، هرگز نباید بی‌هدف زندگی کند و نباید کارهای او بی‌هدف و انگیزه مقدس باشد. مهمترین ویژگی عقل همان انگیزه و هدف است و انتخاب کارهای با هدف بهتر، مورد توجه فرد عاقل است. هرچه خرد آدمی بالاتر و عقلش کامل‌تر باشد، بیش‌تر به سوی امور مقدس و هدف‌دار می‌رود و از امور باطل و بیهوده و لغو پرهیز می‌کند. قرآن مومنین را به دوری از لغو ستایش می‌کند و می‌فرماید:

«و الذین هم عن اللغو معرضون»<sup>۲۱</sup>؛ آنان که از امور بیهوده روی می‌گردانند.

لهو و لعب یعنی بازی‌ها و امور سرگرم کننده که انسان را به پوچی و بی‌هدفی می‌کشاند، که نهی شده و مورد نکوهش قرآن کریم است. امام علی(ع) نیز در سخنان خود این موضوع را مورد توجه قرار داده و فرموده است: «من کثره لهوه قل عقله»<sup>۲۲</sup>؛ کسی که به امور بیهوده و بی‌هدف روی آورد، کم خرد است. و در حدیثی دیگر می‌فرماید: «لم یعقل من وله باللعب و استهتر باللهو و الطرب»<sup>۲۳</sup>؛ خردمند نیست کسی که سرگرم و شیفته بازیچه‌ها شود و به خوشگذرانی و امور بیهوده روی آورد. و یا «العاقل من لا یضیع له نفسا فیما لا ینفعه»<sup>۲۴</sup>. عاقل کسی است که وقت خود را در امور غیر سودمند ضایع

<sup>۲۰</sup> غرر الحکم، ص ۵۳.

<sup>۲۱</sup> مومنون، ۳.

<sup>۲۲</sup> غرر الحکم، ص ۴۶۱.

<sup>۲۳</sup> همان، ۶۴.

<sup>۲۴</sup> غرر الحکم، ص ۵۴.



نسازد. همچنین در حدیثی دیگر می‌فرمایند: «افضل العقل مجانبه اللهو»<sup>۲۵</sup>؛ برترین خردمندی، دوری از امور پوچ و سرگرم کننده است.

با توجه به نکاتی که در بالا به آن اشاره شد می‌توان گفت که، شرط زندگی خردمندانه، در انتخاب راه درست و هدف درست و پرهیز از امر بی‌هدف و سرگرم کننده‌های بیهوده است که نتیجه‌ای جز از دست رفتن سرمایه‌های مادی و معنوی و از کف رفتن فرصت‌ها و سرانجام عقب ماندگی و پشیمانی نخواهد داشت. در همین زمینه حضرت امام علی (ع) فرمود: «لیس للعقل ان یکون شاخصا الا فی ثلاث خطوه فی معاد امر مرمه لمعاش او لذه فی غیر محرم»<sup>۲۶</sup> «سزاوار نیست انسان خردمند گام بردارد مگر برای سه چیز: کاری که معاد او را اصلاح نماید یا برای تأمین معاش زندگی باشد و یا برای تفریح و لذت‌های حلال.

اگر ما برای خود هدف داشته باشیم و چشم اندازی دقیق از آینده خود مد نظر داشته باشیم با تمرکز دقیق به سمت هدفمان رهسپار خواهیم شد و دست از حواشی و کارهای بی اهمیت خواهیم کشید و بتدریج نظم و برنامه ریزی ملکه ذهن ما میشود و خیلی زود به موفقیت‌های باورنکردنی خواهیم رسید. پس بیاید در هر سنی که هستیم و در هر مرحله و شرایطی که هستیم نه با خیالبافی و برداشتن سنگ بزرگ آرزوهای دور و دراز نه بلکه با منطق با واقع بینی آنچه که طالبش هستیم را واقعا مشخص کنیم و همه چیز به جز اسباب لازم برای رسیدن به هدف را به یک سو نهمیم و با توکل بر خدای متعال برای داشتن فردایی بهتر رهسپار راه تلاش و کوشش شویم و تا رسیدن به آنجا که استحقاقش را داریم از پای ننشینیم.

حال که با اهمیت بحث هدف در زندگی و نقش آن در موفقیت در همه زمینه‌ها آشنا شدیم، بهتر است درباره مهارت هدف‌گذاری بیشتر بدانیم هدف‌گذاری یک امر فطری و خدادادی نیست که بدون نیاز به آموزش بتوانیم آن را انجام دهیم به همین خاطر لازم است که در مورد هدف و شیوه‌های هدف‌گذاری بیشتر بدانیم تا بتوانیم با عمل به دانسته‌هایمان برای خود اهداف خوبی ترسیم کنیم. در ادامه در مورد هدف و آثار هدف‌گذاری و شیوه‌های هدف‌گذاری بیشتر آشنا می‌شویم.

### تعریف هدف

هدف در لغت، به معنای (نشانه) و (غرض) است<sup>۲۷</sup>، اما در اصطلاح، چیزی است که شخص قبل از عمل، آن را در نظر می‌گیرد و نیروی خویش و وسایل لازم را برای وصول به آن به کار می‌برد و غرضش دست‌یابی و رسیدن به آن است.

<sup>۲۵</sup> غرر الحکم، ص ۵۶

<sup>۲۶</sup> غرر، ص ۵۵

<sup>۲۷</sup> معین، محمد، فرهنگ فارسی معین ذیل واژه هدف



بعبارتی می‌توان گفت که هدف، خواسته دقیق و روشن و وضعیتی است که می‌خواهید در آینده داشته باشید که مدام ذهن شما را برای رسیدن به آن درگیر خود می‌کند. هدف، همان خواسته‌ای است که می‌خواهید به آن برسید یعنی رسیدن به آن چه می‌خواهید و می‌توانید باشید. برای نزدیک شدن مطلب به ذهنتان بهتر است برایتان داستان کوچکی تعریف کنم، «روزی فردی قصد سفر داشت لذا از دوست خود پرسید که بنظر تو از کدام راه بروم بهتر است؟ دوست او از او پرسید قصد رفتن به کجا را داری؟ او در جواب گفت نمی‌دانم، دوست وی در جواب گفت: پس فرقی نمی‌کند از چه راهی بروی از هر راهی که می‌خواهی برو» همه ما در این دنیا مسافریم و اگر برای خود مقصد و هدفی ترسیم نکنیم همانند مسافری می‌مانیم که بی مقصد به جاده زده است و حتما می‌توانید تصور کنید که عاقبت چنین سفری چه خواهد شد. در ادامه به فواید داشتن هدف می‌پردازیم.

### فواید داشتن هدف

#### ۱- تاثیر هدف در زندگی بر جسم انسان

تحقیقات نشان می‌دهد داشتن هدف در زندگی می‌تواند بر سلامتی و طول عمر تاثیر بگذارد. دکتر کوهن و همکارانش با بررسی اطلاعات و مطالعه از مجموع ۱۳۷۰۰۰ مرد و زن، دریافتند افرادی که حس هدفمندی کمتری دارد، احتمال بیشتری دارد که دچار سکنه مغزی، حمله قلبی و یا بیماری‌های عروقی تصلب شرائین شوند. البته مزایای زندگی هدفمند تنها به سلامت قلب محدود نمی‌شود.<sup>۲۸</sup>

#### ۲- تاثیر هدف در زندگی بر روح و روان انسان

برای داشتن آرامش در زندگی عوامل بسیاری وجود دارند که یکی از مهمترین این عوامل داشتن هدف در زندگی است. روشن و واضح بودن هدف زندگی یکی از عوامل مهم آرامش، شاد زیستن و سلامتی روانی فرد است.<sup>۲۹</sup> بسیاری از سردرگمی‌ها و افسردگی‌ها در اثر این است که افراد هدف مشخص و روشنی برای زندگی خود ندارند. اگر انسان نتواند هدف زندگی خود را بیابد زندگی برای او پوچ، بی‌هدف و بی‌معنا خواهد بود. حضرت علی(ع) فرمودند: آن کس که بداند از کجا آمده، در کجاست، و به کجا رهسپار می‌شود، مشمول رحمت الهی خواهد شد.<sup>۳۰</sup> علاوه بر تاثیراتی که تعیین هدف بر سلامت جسم و روح دارد. تاثیرات دیگری نیز در زندگی و آینده شما دارد که در ادامه به برخی دیگر از این موارد اشاره می‌کنیم:

<sup>۲۸</sup> مجله پزشکی دکتر سلام، ۱۳۹۴/۴/۲۸

<sup>۲۹</sup> همان

<sup>۳۰</sup> شرح اصول کافی در جلد ۱، ص ۵۷۱



- ✓ داشتن هدف به انسان اعتماد به نفس، انگیزه و عشق به زندگی می دهد.
  - ✓ انسان هدفمند پویا و فعال است و کمتر به دنبال افکار منفی است.
  - ✓ با داشتن هدف است که انسان ها می توانند به جاهای بزرگ برسند.
  - ✓ بدون هدف زندگی کردن موجب یکنواختی زندگی می شود و همان طور که می دانیم یکنواختی دلزدگی می آورد و کلا روحیه ما را به هم می ریزد.
  - ✓ داشتن هدف در زندگی، باعث می شود از تقلید کورکورانه و گم شدن در راهی که مقصود شما نیست دوری کنید.<sup>۳۱</sup>
  - ✓ داشتن برنامه و هدف در زندگی، حس حرکت می دهد و در شما انرژی می آفریند.
  - ✓ با داشتن هدف در زندگی می دانید که یک سال آینده، پنج سال بعد و ده سال دیگر، می خواهید در کجا و چه موقعیتی باشید.
  - ✓ اگر شما برای خود هدف در زندگی تعیین کرده باشید و چشم اندازی دقیق از آینده خود مد نظر داشته باشید با تمرکز دقیق به سمت هدفتان حرکت خواهید کرد و دست از کارهای بیهوده و وقت تلف کنی خواهید کشید.
  - ✓ به تدریج نظم و برنامه ریزی ملکه ذهن شما می شود و خیلی زود به موفقیت های باورنکردنی خواهید رسید.<sup>۳۲</sup>
- البته می توان به لیست فواید داشتن هدف مطالب بیشتری نیز اضافه کرد اما به همین مقدار کافی است نکته بعدی که باید به آن توجه داشت تفاوتی است که میان هدف و ارزش و مقصد وجود دارد، متاسفانه گاهی از اوقات میان مقاصد، اهداف و ارزش ها تفکیکی قائل نمی شویم که همین مساله سبب آسیب زدن به ما می گردد.

### تفاوت هدف با مقصد و ارزش

در یک تصور ابتدایی به نظر می رسد که این سه یکی هستند در حالی که با هم متفاوتند و در ادامه همراه با تعریف و مثال تفاوت این سه را برایتان توضیح می دهم اما در مورد مقصد می توان گفت که مقصد رسالت من و شما در زندگی است، دلیل حضور ما در حوزه مقصد ماست، مثلا من به حوزه آمده ام که مبلغ موفق گردم و یا تبدیل به آدم موفق شوم یا عاقبت بخیر گردم و یا سرباز امام زمان شوم و یا.... ارزش در واقع زمینه های مقصد را برای ما روشن می کند می خواهم مبلغ خوبی بشوم در چه زمینه ای جواب به این سوال ارزش های ما را مشخص می کند و معمولا تصور اشتباهی که بسیاری از افراد دارند این است که این می شود هدف اما این هم هدف نیست پس هدف چیست؟ هدف در واقع نحوه رسیدن به ما

<sup>۳۱</sup> سلطانی، مسعود، ۱۳۹۳ ص ۲۳

<sup>۳۲</sup> تریسی برایان، ۱۳۹۴ ص ۵۵



را به مقصد به ما نشان می دهد در غالب مثال: می خواهم مبلغ خوبی شوم (مقصد) در چه زمینه ای؟ در زمینه خانواده (ارزش) و هدف می شود مطالعه کتاب خانواده در اسلام تا شش ماه آینده مطالعه کتاب... و تعیین مسیر تا رسیدن به مقصد می شود هدف، برای معنا داری زندگی به داشتن مقصد ارزش و هدف نیازمندیم لذا باید میان این سه تفکیک قائل شد و در واقع بعد از مشخص کردن مقصد و ارزش ها دست به تعیین اهداف و یا همان هدف گذاری پرداخت. در ادامه به عناصر لازم برای معنا داری اهداف می پردازیم.

### عناصر لازم برای معنا داری اهداف

برای معنا دار شدن اهداف عناصری لازم است که در ادامه به آن می پردازیم:

#### ۱. مالکیت

هدف باید چیزی باشد که خودتان انتخاب کرده و شخصا برایتان ارزشمند باشد. اگر هدفی که تعیین کرده ایم متعلق به خود ما نباشد، یا چیزی نباشد که از صمیم قلب آن را بخواهیم به احتمال زیاد به آن دست نخواهیم یافت. ولی اگر چیزی باشد که برای ما مهم است، زمین و آسمان را بهم می دوزیم تا آن را بدست آوریم. پاسخ به این سوال که «چرا ما به دنبال این هدف هستیم؟» بسیار مهم است. اگر جواب ما (چون همسرم / دوستم / مردم می گویند که موضوع با ارزشی است). بدانیم که این هدف، هدف ما نیست و نمی تواند ما را بر سر شوق و ذوق بیاورد تا سختی های رسیدن به آن را به جان بخریم. هیچ کس حال ندارد که سرسختانه برای رسیدن به چیزی که دیگران آن را مهم می دانند وقت بگذارد و انرژی مصرف کند.<sup>۳۳</sup>

انگیزه های فرد باید از احساسات و هیجانات درونی منشا بگیرد. این کار به چهار طریق ممکن است:

**انگیزه ذاتی:** اگر هدف ما بر موضوعی تمرکز می کند که واقعا به آن علاقه مند هستیم. اگر کاری است که در اوقات فراغت هم بدون آنکه کسی ما را مجبور کند و یا پاداشی برای ما مشخص کند آن را انجام می دهیم، یعنی انگیزه ذاتی برای رسیدن به آن هدف داریم و به طوری دستیابی به آن را پیگیری می کنیم. قضیه کشیدن و هل دادن است. گاهی کسی را باید هل داد تا کاری را انجام دهد ولی گاهی وی خودش به سمت کار کشیده می شود. وقتی انگیزه درونی باشد لازم نیست کسی انسان را هل بدهد. انسان به دنبال هدف کشیده می شود.

<sup>۳۳</sup> سلطانی مسعود، ۱۳۹۳، ص ۲۳





**انگیزه معنوی:** وقتی هدفی را برای خود می‌خواهید در نظر بگیرید به آثار و برکات معنوی آن توجه کنید مثل این که با یادگیری و مطالعه این کتاب چه ثواب‌ها و برکاتی نصیب من می‌شود. داشتن انگیزه‌های معنوی نیز می‌تواند هدف را برای ما معنا دار کند و تلاش برای رسیدن به آن را بیشتر.

**انگیزه انسانی:** حس ارتباط انسانی به هدف می‌تواند به ما کمک کند که در خود انگیزه ایجاد کنیم. اگر بتوانیم منافع ناشی از رسیدن به هدف را برای دیگران احساس کنیم، انجام اقداماتی که برای رسیدن به آن لازم است آسانتر می‌شود. مثلاً اگر قرار است مبلغ دینی شویم می‌توانیم منافع را که این کار برای مردم و جامعه دارد را در نظر بگیریم.

**انگیزه بیرونی:** گاهی انگیزه درونی وجود ندارد و انگیزه‌های انسانی نیز کمکی نمی‌تواند بکند و یا نمی‌توانیم آن را بوجود بیاوریم. در این مواقع گذاشتن پاداش‌های بیرونی می‌تواند به ما کمک کند. می‌توانیم برای خود در صورت دستیابی به هدف پاداش مادی در نظر بگیریم، یا برای موفقیت خود به خودم جایزه می‌دهم. من به خودم کتاب پاداش می‌دهم. در نهایت می‌توان گفت که در صورتی که نسبت به ارزشمندی هدفی دچار تردید شدید می‌توانید با کمک دیگران، ارزشمندی امور را مورد بررسی قرار دهید.

## ۲. قابلیت تصویرسازی هدف

دومین صفتی که به هدف معنا می‌دهد قابلیت تصویر سازی هدف است. اهدافی که ما برای خود در نظر می‌گیریم، باید در ذهن ما زنده و روشن باشند، طوری که بدانیم اگر به آن برسیم چه اتفاقاتی برای ما رخ می‌دهد و چه حس و حالی خواهیم داشت، و اگر نرسیم چه چیزی را در زندگی خود از دست خواهیم داد. ما به عنوان انسان به تصاویر شبیه سازی شده واکنش نشان می‌دهیم، و تصاویر را بهتر از لغات بیاد می‌آوریم. برای اینکه اهدافمان را دنبال کنیم، آن‌ها را تبدیل به تصاویری روشن و جذاب کنیم. هر چه که بهتر بتوانیم تغییرات زندگی خود را پس از دستیابی به هدف در چشم ذهن خود ببینیم، احتمال اینکه در راه رسیدن به آن تلاش کنیم بیشتر می‌شود.

## ۳. ضروری بودن هدف

سومین ویژگی لازم برای هدف ضروری بودن آن برای ماست، اگر ما نسبت به هدفی احساس ضرورت نکنیم برای بدست آوردن آن انگیزه کافی و تلاش لازم را نخواهیم داشت برای این که یک هدف تبدیل به ضروری گردد مراحل زیر می‌تواند موثر باشد:

الف. در مورد اینکه اگر در آینده وضعیت من همینی باشد که الان هستم و هیچ تغییری در پیشرفت علمی و مهارتی من اتفاق نیفتد فکر کنید، این که چه عواقب و نتایج بدی ممکن است در اثر نداشتن هدف خوب در آینده به شما تحمیل شود.



ب. در مورد اینکه اگر هدفی که می‌خواهید در آینده به آن برسید الان برایتان محقق شده بود چه منفی عایدتان می‌شد مثلا اگر هدفتان این بود که با خواندن دقیق کتاب‌های شهید مطهری به شناخت خوبی از معارف اسلامی در یک‌سال بعد برسید و الان با مطالعه به آن رسیده‌اید، این رسیدن و داشتن هدف چه منافع و مزایایی برایتان دارد.<sup>۳۴</sup>

ج. منافع آینده را برجسته‌تر کنیم و سعی کنیم بیشتر به آن فکر کنیم.

د. هزینه‌های خود را کوچک کنیم. هزینه‌های رسیدن به هدف را در نظر بگیریم و در ذهن خود آن‌ها را بر اساس منافع که نصیبمان می‌شود دوباره قالب‌بندی کنیم. برای این کار می‌توانیم به دو پرسش پاسخ بدهیم:

من با انجام این کار چه چیزهایی یاد خواهم گرفت؟

در مقابل هزینه‌ای که با انجام این کار متحمل می‌شوم چه منفی نصیب من می‌شود؟

ه. انتخاب‌های خود را محدود کنیم: انتخاب‌هایی را که با هدف ما رقابت می‌کنند کاهش دهیم. گرچه داشتن جایگزین‌ها و حق انتخاب‌های بیشتر بطور کلی خوب است اما زیادی آن‌ها هم باعث سردرگمی در تصمیم‌گیری و از دست رفتن تمرکز می‌شود. گاهی از اوقات بهترین راه برای جلو رفتن داشتن گزینه‌های کمتر برای انتخاب است تا مغز انسان هنگ نکند. این روش بخصوص وقتی انسان مهلتی برای اتمام انجام کاری دارد بهتر است.<sup>۳۵</sup>

#### ۴. واقع‌بینی

زمانی که هدفی را انتخاب می‌کنید، لازم است آن چه را که می‌خواهید و آنچه را که می‌توانید بدان برسید، معقول و مطابق با واقعیت‌های موجود باشد. برای این کار ممکن است ابتدا نیازمند تهیه فهرستی از استعدادها، شخصی، علائق و زمینه قبلی باشید. برای نمونه اگر شما بیست و پنج سال سن دارید و تاکنون حتی یک یک صفحه انشا هم ننوشته‌اید؛ یک نویسنده موفق شدن، احتمالا واقع‌بینانه نخواهد بود. از آن طرف چنانچه از هفت سالگی با جمله سازی‌های مناسب در ارتباط بودید و احیانا در مسابقات مقاله‌نویسی در طول دوران دبیرستان، برنده شده‌اید، نوشتن یک کتاب به عنوان هدفی دراز مدت می‌تواند واقع‌بینانه باشد.<sup>۳۶</sup>

مدت زمان لازم برای رسیدن به هدف نیز، باید با واقع‌بینی همراه باشد. آیا شما به دنبال یک دوره شش ساله هستید یا طالب برنامه‌ای با مدت زمان دیگری هستید؟ باید زمان خود را مطابق با زمان لازم برآورده ساختن نیازها، برنامه‌ریزی کنید. برای مثال بعضی از برنامه‌های سه ساله با شتاب یادگیری نوزده ساعته (زمانی که سقف تمام وقت، بیست ساعت است)

<sup>۳۴</sup> لیدر ریچارد، ۱۳۹۱ص ۵۰

<sup>۳۵</sup> سلطانی مسعود، ۱۳۹۳ص ۲۳

<sup>۳۶</sup> مهارت‌های مطالعه برای یادگیری مؤثر، ترجمه منصور بیرامی و همکاران، ۱۳۸۸ - ص ۱۷۵

و حضور در طول تابستان نیاز دارند، اگرچه به اتمام رساندن چنین برنامه‌ای ظرف سه سال می‌تواند هدفی واقع‌بینانه باشد، اما با این حال، باید تمام عوامل دیگری را که می‌تواند زمان سه ساله را از واقع‌بینی دور سازد، مورد سنجش و ارزیابی قرار دهید. به عنوان مثال، آیا شما کار پاره وقت دارید؟ آیا خانواده‌تان دشواری‌های تحصیلی تمام وقت در کل سال (حتی تعطیلات تابستان) را می‌پذیرند؟ آیا قبل از شروع برنامه خود، شروطی دارید یا خیر؟ این عوامل و موارد دیگر می‌توانند به این معنا باشند که اگر برای اتمام دوره، پنج یا شش سال منظور کنید، هدفتان بسیار واقع‌بینانه خواهد بود. صرف نظر از اینکه چه هدفی را تعقیب می‌کنید، لازم است نقطه شروع و نقطه پایان را مشخص کنید؛ آن وقت است که می‌توانی «بله، به هدفم رسیدم» بگوئید هنگامی که اهداف تحصیلی خود را مدنظر قرار می‌دهید ممکن است بخواهید از برخی حوزه‌های علمیه، مراکز تخصصی دیدن نمائید و یا از شیوه تحصیل در حوزه علمیه و سطوح مختلف آن آگاه شوید. در این خصوص می‌توانیم منابعی همچون کتاب‌ها، امکانات سمعی و بصری، نرم‌افزارها و آشنائی با اساتید موفق را به شما پیش نهاد کنیم. هم‌چنان که به ارزیابی اهداف تحصیلی (یا هر هدف دیگری که برای‌تان اهمیت دارد) می‌پردازید، باید پرسش‌هایی را برای خود طرح کنید: آیا من توانائی ذهنی برای رسیدن به این هدف را دارم؟ توانائی فیزیکی و بدنی چطور؟ آیا استعداد این تخصص یا رشته را دارم؟ آیا منابعی مانند فرصت، وقت و استطاعت (مالی، بدنی و...) برای رسیدن به آن را در اختیار دارم؟ آیا عوامل دیگری هستند که مرا از رسیدن به این هدف بازدارند؟ اگر چنین است چگونه می‌توان بر این موانع فائق آمد؟ واقع‌بینی ضرورتاً به این معنا نیست که از هدف دست بکشید. اگر شما توانائی داشته باشید و به ارزشی معتقد باشید، برای رسیدن به هدف خود باید انرژی‌تان را بر خلاقیت و تمرین متمرکز کنید.

### ۵. انعطاف‌پذیری

از آن جا که موقعیت‌ها تغییر می‌کنند و روی دادن موانع غیر قابل پیش‌بینی هستند، باید برای مواجه شدن با این احتمالات آماده بود و هر آن چه تغییر آن برای رسیدن به هدف لازم است، مورد تغییر و تعدیل قرار داد.<sup>۳۷</sup> از این رو شما باید همواره مایل به ارزیابی هدف خود بوده و در صورت لزوم در آن تجدید نظر کنید. هرچند در نظر گرفتن زمان برای رسیدن به هدف حائز اهمیت است، با این حال اگر مشکلات مهمی روی دهد و شما را عقب بیندازد، نباید از هدف خود صرف نظر کنید؛ بلکه ممکن است لازم شود که برنامه ساعات خود را اصلاح کنید. برای مثال فرض کنید قصد داشتید تا دو ماه آینده، یکی از کتب درسی را تلخیص نمائید، اما ناگهان اتفاق غیر مترقبه‌ای برای شما رخ می‌دهد (مثلاً فوت یکی از اعضای

<sup>۳۷</sup> مهارت‌های مطالعه برای یادگیری مؤثر، ترجمه منصور بیرامی و همکاران، ۱۳۸۸ - ص ۱۷۵

خانواده)، این موضوع ممکن است به آن معنا باشد که شما برای مدیریت غم و اندوه دیگر اعضای خانواده، تا سه ماه مطالعه را عقب بیندازید، آیا این بدین معناست که شما دیگر نخواهید آن کتاب را خلاصه نمائید؟

#### ۶. قابلیت اندازه گیری هدف

هدف باید قابلیت اندازه گیری داشته باشد. به این معنا که ما بتوانیم در هر لحظه ای که اراده کردیم بفهمیم که چه میزان از هدف محقق شده است و به چه میزان از آن باقی مانده.<sup>۳۸</sup>

#### ۷. روشن و واضح بودن هدف

به عنوان نمونه من روز دو ساعت می توانم برای مطالعه آزاد وقت بگذارم و در هر ساعت از این کتاب می توانم پنج صفحه بخوانم پس این کتاب که دویست صفحه دارد را باید در بیست روز بخوانم.<sup>۳۹</sup>

#### ۸. قابل باور بودن هدف

هدف باید باور کردنی باشد و قابلیت دسترسی داشته باشد مثلاً خواندن یک کتاب دویست صفحه ای با چهل ساعت مطالعه هدف باور کردنی است اما اگر بگوییم که در چهل ساعت دو هزار صفحه می خوانیم این می شود یک هدف غیر قابل باور.<sup>۴۰</sup>

#### ۹. زمان مند بودن هدف

در مثال بالا این که فرد برای مطالعه کتاب بیست روز زمان تعیین کرده یعنی که این هدف دارای یک برنامه زمان دار است پس هدف خوب هدفی است که زمان داشته باشد.<sup>۴۱</sup>

با توجه به مطالب فوق می توان گفت تمام انسان ها با ملاحظه هدفی که دارند به چهار گروه تقسیم می شوند:

الف. گروهی اهداف قابل وصول و منطقی دارند. این گروه انسان های پیروز هستند، زیرا با توجه به موقعیت، امکانات و توانایی های خود گام بر می دارند و در زندگی هدف هایی را مشخص می کنند و با برنامه به هر یک نزدیک می شوند. آن ها برای هر دقیقه ارزش قائلند و هرگز وقت خود را بیهوده نمی گذرانند، هر روز می دانند به کجا می روند و چه کاری باید انجام دهند و برنامه ماهیانه و سالیانه آن ها نیز به دنبال هدف هایی که مشخص کرده اند، روشن است.

<sup>۳۸</sup> سلطانی مسعود، ۱۳۹۶ص ۲۲

<sup>۳۹</sup> همان

<sup>۴۰</sup> همان

<sup>۴۱</sup> سلطانی، مسعود، ۱۳۹۳ص ۲۲



ب. گروهی که اهدافی خارج از توانایی و امکانات خود در نظر می‌گیرند که رسیدن به آن اهداف برای آن‌ها غیرممکن است. این گروه نمی‌توانند موفق شوند.

ج. گروهی که اهداف بسیار کوچک انتخاب می‌کنند. این گروه نیز در اشتباهند، زیرا از توانایی‌هایی که خداوند به همه انسان‌ها داده است، غفلت کرده و آن گونه که باید خود را نشناخته‌اند و دایره فعالیت‌شان را محدود ساخته و کمتر از امکانات و استعدادهای خود بهره می‌برند.

د. گروهی که هیچ هدف سازنده و خوبی را در زندگی دنبال نمی‌کنند. این گروه افرادی هستند که نمی‌دانند برای چه زندگی می‌کنند و در برابر زندگی چه مسئولیت‌هایی دارند. این گروه در برابر حوادثی که برای‌شان اتفاق می‌افتد کم‌طاقتند و خیلی سریع تسلیم خواهند شد. این افراد توانایی حل مشکلات و مبارزه با سختی‌ها را نخواهند داشت.

خوب حالا که با تعریف هدف تفاوت آن با ارزش و مقصد و ویژگی‌های یک هدف خوب آشنا شدیم در ادامه با انواع هدف آشنا می‌شویم.

#### اهداف کوتاه مدت در مقابل اهداف بلند مدت

«اهداف بلند مدت» پیشرفت‌های بزرگی مانند رسیدن به درجه اجتهاد، پذیرفته شدن در دوره تخصصی، و یا خرید خانه، ازدواج و... هستند که اغلب، زمان چشمگیری را به خود اختصاص می‌دهند. اهداف کوتاه مدت مانند مطالعه و خواندن یک کتاب درسی؛ تهیه یک خلاصه جامع، پس‌انداز مبلغی معین در هر هفته، گام‌های کوچکتری هستند که برای رسیدن به اهداف بلند مدت لازم‌اند.<sup>۴۲</sup>

#### تمرین ۱: مشخص کردن اهداف کوتاه مدت و بلند مدت

برگه‌ای را برداشته و به ۴ بخش تقسیم نموده یعنی ۴ فیش درست کنید و مراحل ذیل را انجام دهید:

۱) ۲ دقیقه فرصت دارید اهداف مادام‌العمر خود را به صورت جمله در فیش شماره ۱ یادداشت کرده و ۱ دقیقه فرصت مرور آن‌ها را دارید.

۲) در فیش شماره ۲: سه مورد از اهدافی را که تا ۳ سال آینده قصد انجام آن را دارید بنویسید. اهداف می‌تواند خانوادگی، شخصی و... باشد.

۳) در فیش شماره ۳: سه مورد از اهداف ۶ ماه آینده‌ی خود را بنویسید.

<sup>۴۲</sup> سلطانی مسعود، ۱۳۹۳، ص ۱۵



۴) ۳ فیش قبل را در مقابل خود گذاشته و ۳ هدف انتخابی را در فیش شماره ۴ بنویسید. حال، مشخص کنید کدام هدف در ۳ فیش مشترک است؟ این تمرین یکی از شیوه‌های هدف‌گذاری (اهداف بلند مدت، میان مدت و کوتاه مدت) است این کار باعث افزایش بینش برای شما نموده که تا بدانید چه اندازه می‌توانید برای خود اهداف تعیین کرده و بر اساس آن، برنامه‌ریزی کنید. هدف‌های بلند مدت اغلب دور از دسترس به نظر می‌رسند. به عنوان مثال، اگر برای اجتهاد در فقه و اصول در حال برنامه‌ریزی هستید، اختصاص شش سال برای اتمام دوره مقدمات، چهار سال دوره سطح و حداقل پنج سال دوره دروس خارج فقه و اصول، ممکن است طاقت‌فرسا به نظر برسد. با تعیین هدف‌های کوتاه مدت، به تدریج می‌توانید مسیر خود را برای رسیدن به هدف بلند مدت هموار سازید. انجام یک تکلیف درسی، اتمام یک دوره و گذراندن واحدهای درسی یک ترم، می‌توانند اهداف کوتاه مدت محسوب شوند؛ چرا که در آینده‌ای نزدیک قابل دستیابی هستند.

در تعریف، هدف‌های کوتاه مدت، نسبت به اهداف بلند مدت، کوچکتر، فوری‌تر و به سهولت بیشتری قابل دستیابی‌اند. بنابراین برای حفظ انگیزه و دل‌گرمی خود در طول راه به تمرکز بر روی هدف‌های کوتاه مدتی که در طی یک ماه، هفته، روز یا حتی یک ساعت با آن‌ها برخورد می‌کنید نیازمند خواهید بود. دستیابی به هر هدف کوتاه مدت، موجب اطمینان شده و همانند بالا رفتن از نردبان، شما را به هدف بلند مدتان نزدیک‌تر می‌کند. برای آن که هدف‌های کوتاه مدت، مؤثر واقع شوند، لازم است اطمینان حاصل کنید که آن‌ها بسیار اختصاصی و قابل اجرا هستند. به عنوان مثال، به جای جمله «من بیش‌تر مطالعه خواهم کرد» جملاتی همچون «من روزانه ۱۰ صفحه از کتاب مغنی را مطالعه خواهم کرد» را استفاده کنید.

### تمرین ۲: اهداف کوتاه مدت

رشته تخصصی را که قصد دارید در آینده دنبال کنید، برگزینید. برای آن یک هدف بلند مدت بنویسید. سپس پنج هدف کوتاه مدت بنویسید که می‌توانند برای رسیدن به هدف بلند مدت مورد استفاده قرار گیرند. سپس فهرست اهداف خود را برای بحث با مشاور مدرسه آماده کنید.

رشته تخصصی.....

هدف بلند مدت.....

اهداف کوتاه مدت.....

.....۱

.....۲

.....۳

.....۴



خوب الان که در مورد هدف مزایای داشتن هدف و انواع هدف آشنا شدیم وقت آن رسیده است که به مهارت هدف گذاری بپردازیم در ادامه با تعریف هدف گذاری مزایای هدف گذاری و شیوه های هدف گذاری آشنا خواهیم شد.

### تعریف هدف گذاری

«هدف گذاری عبارتست از تبیین اهداف فردی به طور ساده و قابل فهم که قابلیت تصمیم گیری و اجراء داشته باشد». در واقع می توان گفت که ما با هدف گذاری زمینه اجرایی شده اهداف خود را فراهم می کنیم.

وقتی هدف داشته باشید و مراحل رسیدن به آن را زمان بندی کنید، آنگاه خواهید توانست میزان موفقیت خویش را اندازه گیری کنید و بدانید که از برنامه عقب هستید یا خیر. برای مثال هدف شغلی، هدف تحصیلی، هدف معنوی، هدف مادی و غیره سپس مراحل رسیدن به هر هدف را زمان بندی و ایستگاه بندی کنید به طوری که در پایان هر ماه یک بار بررسی کنید که نسبت به هر هدف در چه مرحله ای هستید و آنگاه به اصلاح نواقص بپردازید. و در بیانی دیگر هدف گذاری تلاشی ارزشمند است که باید هدفمند باشد.<sup>۴۳</sup>

### فواید هدف گذاری

- ✓ هدف گذاری شرط لازم برنامه ریزی است، برنامه بدون هدف معنی ندارد.
- ✓ هدف گذاری به زندگی تان جهت و معنا می دهد.
- ✓ هدف گذاری باعث می شود تمرکز تان بر فعالیت های تان بیشتر شود.
- ✓ هدف گذاری امکان اندازه گیری پیشرفت و ارزیابی عملکرد را فراهم می کند.
- ✓ هدف گذاری باعث افزایش اعتماد به نفس شما می شود.
- ✓ هدف گذاری احتمال رسیدن به موفقیت را بیشتر می کند.
- ✓ هدف گذاری؛ امکان اندازه گیری پیشرفت و بهبود را فراهم می نماید.
- ✓ هدف گذاری؛ انگیزه و روحیه تلاش را بهبود می بخشد.
- ✓ هدف گذاری؛ باعث ایجاد هماهنگی و وحدت می گردد.
- ✓ هدف گذاری؛ امکان مقایسه نتایج و پیامدها را فراهم می کند.
- ✓ هدف گذاری؛ انحراف در عملکردها و برنامه ها را مشخص می کند.
- ✓ هدف گذاری؛ فعالیت های زاید را شناسایی و مشخص می کند.

<sup>۴۳</sup> سلطانی مسعود، ۱۳۹۳، ص ۸



## عوامل موثر در فرایند هدف گذاری

### ۱. مشخص کردن ارزش های شخصی

نقطه شروع رسیدن به هر هدفی، میل و اشتیاق است. اگر می خواهید به هدفی برسید، باید اشتیاقی سوزان داشته باشید. آن گاه که اشتیاق شما به حد کافی شدید شد، از انرژی و انگیزه درونی برخوردار می شوید که همه موانع را از پیش روی خود بردارید. و بعد از آن هدف گذاری کنید. جان کلام شخصیت شما را ارزش های شما مشخص می سازد. ارزش های شما سبب می شوند تا آنچه هستید، باشید. هرکاری که می کنید با توجه به ارزش های درونی شما سازماندهی می شوند. هرچه درباره ارزش های درونی خود اطلاع بیشتری داشته باشید، اقدامات بیرونی تان دقیق تر و مؤثرتر خواهد بود. در ادامه به برخی از ارزش های تحصیل علم می پردازیم که توجه به آنها می تواند در هدف گذاری تحصیلی اثر گذار باشد.

### برخی از ارزش های تحصیل علم

۱. شناخت خداوند: شاید یکی از ارزش های درونی شما در تحصیل علم این باشد که می خواهید به درجه ای برسید که نسبت به آفریننده ی وجود، معرفت بیابید و بر اساس این ارزش به سمت او حرکت کنید تا به کمال نهائی برسید.
  ۲. کسب بدون واسطه دین: ممکن است شما جزء آن دسته از افرادی باشید که تحصیل علم دینی از آن جهت برایشان ارزشمند است که می توانند از منابع اصلی، دین را کسب نموده و آن را ترویج داده و همه ی ابعاد آن را به دیگران بیاموزند و یا مانع انحراف دین شوند.
  ۳. یافتن معنای زندگی: شاید اساساً معتقد باشید که با کسب علم و معرفت به معنا و هدف زندگی دست خواهید یافت.
  ۴. ارضای نیازهای درونی: شاید کسی بگوید: من تحصیل علم می کنم چون فهمیدن و دانستن یکی از نیازهای روانی انسان هاست و من این نیاز را می خواهم تأمین کنم.
  ۵. جهت دادن به زندگی آینده خود: شاید هم آینده شغلی مناسب، برای برخی افراد ارزش باشد و معتقد باشند که تأمین مادی در گرو سطح علمی آنهاست و این نیاز، آنها را به تحصیل علم می کشاند.
- و شاید بتوان همه این ارزش ها را در یک ارزش معنوی جمع کرد و آن این که همه شما جوینده علم هستید و از این جهت مورد لطف خداوند قرار می گیرید. رسول خدا(ص) می فرماید: بدانید خداوند متعال، جویندگان علم را مورد محبت قرار می دهد.



## تفاوت هدف‌گذاری با ارزش‌گذاری

هدف‌گذاری تبیین مخصوص به خود را دارد که داشتن ارزش و اشتیاق درونی مقدمه آن فرآیند است. خیلی‌ها فکر می‌کنند که دارای هدف هستند و حال آن‌که در نهایت چند ارزش یا میل و رؤیا دارند. همان‌طور که اشاره کردیم هدف با میل و ارزش تفاوت دارد. هدف روشن، مکتوب و خاص است، می‌توان آن را به سادگی و سهولت به کسی توضیح داد، می‌توانید آن را اندازه بگیرید و می‌توانید بفهمید که آیا به این هدف رسیده یا نرسیده‌اید، پس انسان موفق و رسیدن به درجات عالی و ... در واقع هدف نیست بلکه نهایتاً یکسری ارزش‌های شخصی است که تبدیل به هدف نشده‌اند و حتی ممکن است فقط در قالب ذهن آن‌ها باقی بماند.

### ۲. توجه به قوانین هدف‌گذاری

در یک هدف‌گذاری علمی و صحیح یک سری از قوانین وجود دارند که پیروی از آن‌ها شما را در انجام یک هدف‌گذاری صحیح و رسیدن به اهداف مورد نظر یاری خواهد نمود:

#### الف). اهداف خود را بصورت منظم ارزیابی کنید

وقتی شما با آخرین سرعت در حال رانندگی باشید تشخیص درستی جهت حرکت یا برنامه‌ریزی در مورد مسیرتان به راحتی مقدور نیست. اگر مدام در حال تلاش برای دستیابی به هدف‌های گوناگون باشید، هیچ فرصتی ندارید تامل کرده و از خود بپرسید آیا این اهداف، همان چیزی است که واقعا می‌خواهید به آن برسید؟ برای ایجاد هر تغییری در زندگی، گاهی باید توقف کنید و فقط پس از آن است که می‌توانید مسیرتان را تغییر دهید.<sup>۴۴</sup>

#### ب). برای رسیدن به اهداف کوتاه‌ترین مسیر را تعیین کنید

کوتاه‌ترین فاصله بین دو نقطه، یک خط مستقیم است. برای یافتن کوتاه‌ترین راه رسیدن به اهداف‌تان، شما باید مختصات این دو نقطه را بدانید، موقعیت فعلی و موقعیت اهداف آینده‌تان. اگر شما مقصدتان را نشناسید از مسیر منحرف شده و فرصت‌ها را از دست می‌دهید و این چرخه ادامه خواهد یافت.<sup>۴۵</sup>

#### ج). باورهای غلط خود را تغییر دهید و سعی کنید که مثبت‌اندیش باشید

برای قرار دادن اشیای نو در اتاق باید اثاث کهنه را از آن خارج کرد تا جای کافی برای اشیای نو فراهم شود. بنابراین ابتدا کمد کهنه و بدرد نخور را از اتاق خارج کرده و سپس اتاق را تمیز نمایید. آنگاه می‌توانید اشیای نو را در آنجا قرار دهید.

<sup>۴۴</sup> لیدر ریچارد، ۱۳۹۱

<sup>۴۵</sup> همان



همین طور برای ایجاد تغییر در زندگی تان می بایست باورهای غیر مفید را از خود دور کنید. (من نمی توانم، من استعداد ندارم، من اعتماد به نفس ندارم، من هوش و هواس ندارم، و...) آن وقت می توانید باورهای مثبت را جایگزین آن ها کنید.<sup>۴۶</sup>

(د). بجای توجه به نقاط منفی بر نقاط مثبت تمرکز کنید

بجای تمرکز بر نقاط ضعف و منفی موجود در اطرافتان که انرژی و وقت شما را هدر می دهد به نقاط مثبت و توانائی های خود فکر کنید و بر آن ها متمرکز شوید.<sup>۴۷</sup>

(ه). بخاطر پیش بینی ناپذیر بودن آینده خود را برای هر موقعیتی آماده کنید

شما نمی توانید همه اتفاقات ممکن را پیش بینی کنید. با اینکه برنامه دقیق و گام به گام، بخش مهمی از هدف گذاری موفق است اما این برنامه باید آنقدر انعطاف پذیر باشد تا با مشکلات و پیشامدهای غیرمنتظره نیز قابل اجرا باشد.<sup>۴۸</sup>

(و). واقعیت های خودتان توجه کنید و از خیال بافی پرهیز کنید

خداوند، فرصت ها و انتخاب های نامحدودی را پیش روی ما می گذارد، اما انرژی ما محدود است. به همین دلیل ما باید موضوعاتی را که برایشان هزینه می کنیم، هوشمندانه انتخاب کنیم. ما قادر نیستیم همه چیز را همزمان با هم به دست بیاوریم. ما با انتخاب یک هدف، زمینه رسیدن به اهداف دیگر را از دست می دهیم. بنابراین شما باید اولویت هایتان را تعیین کنید، در غیر این صورت ممکن است چیزهایی را به دست بیاورید که واقعا به دنبال آن نیستید.<sup>۴۹</sup>

(ز). منتظر بقیه برای شروع برنامه خود نباشید

اگر شیئی در حال حرکت باشد، به حرکت خود ادامه خواهد داد مگر اینکه شی دیگری آن را متوقف کند و اگر شیئی حرکت نکند تا زمانی که شی دیگری آن را به حرکت در نیآورد، همان جا ساکن خواهد ماند. در حقیقت تا وقتی شما برای رسیدن به آنچه که می خواهید حرکتی نکنید هیچ نتیجه ای به دست نخواهید آورد و یک جسم بی تحرک خواهد ماند. به هر طریق حتی یک کار کوچک برای رسیدن به هدفتان کافی است تا عزم حرکت را ایجاد کرده و بر بی تحرکی و تعلل شما غلبه کند.<sup>۵۰</sup>

<sup>۴۶</sup> همان

<sup>۴۷</sup> همان

<sup>۴۸</sup> لیدر، ریچارد، ۱۳۹۱

<sup>۴۹</sup> همان

<sup>۵۰</sup> همان

### ح). سعی کنید بجای تمرکز بر مشکل از آن درس بگیرید

ما بیش از آنکه به اثرات مثبت مشکلات در آینده توجه کنیم، به خود مشکلات فکر می‌کنیم. وجود مشکلات به ما کمک می‌کند رشد کرده و درس‌های ارزشمندی یاد بگیریم. ما با نادیده گرفتن یک مشکل اثر گلوله برفی را ایجاد می‌کنیم. مشکلات کوچک کم‌کم روی هم جمع شده و آنقدر بزرگ می‌شوند که دیگر نمی‌توان آن‌ها را نادیده گرفت. اگر ما نتوانیم از مشکلات کوچک، درس‌های زندگی را یاد بگیریم مجبور می‌شویم از مشکلات بزرگ و سخت آن‌ها را بیاموزیم.<sup>۵۱</sup>

### ط) اهداف خود را مکتوب کنید

شما با نوشتن اهداف به مغزتان اعلام می‌کنید که آماده هستید. در قسمتی از مغز توده ای از سلولها هستند که کارشان طبقه بندی و ارزیابی اطلاعات می‌باشد بنام (R.A.S)<sup>۵۲</sup> اطلاعات ضروری را به قسمت فعال مغز و اطلاعات غیر ضروری رو به قسمت نیمه آگاه مغز می‌فرستد. (R.A.S) مغز را در حالت هوشیاری قرار می‌دهد و هشدارها را دریافت می‌کند. (R.A.S) صداهای بی اهمیت شبانه را ارزیابی می‌کند مانند چکه آب، صدای جیرجیرک، تردد شبانه ماشین‌ها و با جدا کردن موارد غیرضروری، شما را تنها برای موارد ضروری بیدار می‌کند مثل صدای فریاد بچه. شما فقط روی موارد خاص که برایتان مهم است متمرکز شده اید. نوشتن نیز مانند صافی عمل می‌کند. نوشتن سیستم (R.A.S) را فعال می‌کند و باعث توجه به آن می‌شود. ما باید بدانیم فعالیت در نقطه ای باعث تحرک در نقطه ی دیگری خواهد شد، این قانون کائاته. وقتی شما با جدیت و اراده چیزی را می‌نویسید مطمئناً از درون شما چیزی تراوش خواهد کرد و کلمه منتشر می‌شود. زمانی که اهدافتان را می‌نویسید، از مغزتان انواع مطالب جدید، عقاید انرژی زا و طرح های مختلف تراوش خواهد کرد. این ها خبرهای خوبی هستند، اما اگر آنها را ضبط و مرور نکنید، بهترین نقشه ها و طرحهای شما بدست فراموشی سپرده خواهد شد. جهش های فکری زود می‌آیند و زود می‌روند. اگر نمی‌دانید چه می‌خواهید باز هم شروع به نوشتن کنید. نوشتن مسیر خود را پیدا خواهد کرد و ترس از نوشتن از بین خواهد رفت. زمانی که اهدافتون را می‌نویسید از مغزتان مطالب و ایده های جدید تراوش می‌کند. باید آنها را ضبط و بنویسید وگرنه از بین می‌روند.

### ۳. توجه به زمینه های موثر در موفقیت در هدف گذاری

۱- پایه اصلی خوشبختی و بدبختی انسان «اراده و خواست انسان است». او که می‌تواند ابزار لازم را برای ساختن خویش و جامعه‌اش آماده سازد، تنها با اراده مصمم و عزمی راسخ می‌توان به ساحل پیروزی و موفقیت رسید.

<sup>۵۱</sup> همان

<sup>۵۲</sup> Reticular activating system



به بیان دیگر: زندگی عرصه تجلی اراده‌ها است و میزان اراده هر انسانی، شناسنامه شخصیت او و بازگو کننده هویت انسانی او است. امام خمینی (ره) در توصیه مشفقانه‌اش به جوانان فرمود: «زندگی در دنیای امروز، زندگی در مدرسه اراده است و سعادت و شقاوت هر انسانی به اراده همان انسان رقم می‌خورد. اگر بخواهید عزیز و سربلند باشید، باید از سرمایه‌های عمر و استعداد‌های جوانی استفاده کنید».<sup>۵۳</sup>

۲- یکی از مهم‌ترین اصولی که باید به آن توجه داشت. ذوق و استعداد‌های طبیعی است. در هر سری، شوری و در هر مغزی، ذوق و استعداد‌هایی نهفته است. پیروز و خوشبخت کسی است که ذوقش را دریابد و کاری را دنبال کند که از عشق باطنی و نیروی فطری او سرچشمه می‌گیرد.

پاره‌ای از شکست‌ها و ناکامی‌های جوانان معلول ناآگاهی و عدم شناخت آنان از ذوق و استعداد‌های درونی خود است، یا به علت تبلیغات فریبنده و غرورهای نسجیده، به دنبال شغل یا تحصیل در رشته‌ای می‌روند که از استعداد لازم برای آن برخوردار نیستند.

از ادیسون پرسیدند: چرا اغلب جوانان موفق نیستند؟ گفت: برای این که راه خود را نمی‌شناسند و در جاده دیگری گام بر می‌دارند.<sup>۵۴</sup>

۳- ایمان به هدف و اعتماد به نفس: ایمان به هدف، محرک درونی است که انسان را به سوی هدف می‌کشانند و تحمل سختی‌ها و تلخی‌ها و گذرا از فراز و فرودها را آسان می‌کند. هر فرد یا جامعه‌ای خود را باور کند و به استعدادها و توانایی‌های ذاتی و شکوفا نشده درونی خود، اعتماد داشته باشد و باور کند اگر بخواهد و برخیزد و برنامه ریزد و از تلاش باز نایستد، سرانجام پیروزی را در آغوش خواهد گرفت و با موفقیت به هدف نایل می‌گردد.

۴- کار و تلاش: سوار شدن بر اسب خیال و آرزوها، نتیجه‌ای جز سقوط در دره مهلک هواها نخواهد داشت.

کار و تلاش است که گنج‌های هستی را در دستان انسان قرار می‌دهد.

نابرده رنج گنج میسر نمی‌شود      مزد آن گرفت جان برادر که کار کرد

قرآن کریم می‌فرماید: «لیس للانسان الا ما سعی»<sup>۵۵</sup> برای انسان بهره و نصیبی جز سعی و کوشش او نیست».

پیامبر اکرم (ص) فرمود: «آرمیدن در آغوش تنبلی و گذران عمر به بطالت، دوری جستن از خوشبختی و سعادت است».<sup>۵۶</sup>

<sup>۵۳</sup> بینش اسلامی سال سوم متوسط نظام جدید، ص ۳۹.

<sup>۵۴</sup> جعفر سبحانی، رمز پیروزی مردان بزرگ، ص ۱۲.

<sup>۵۵</sup> نجم (۵۳) آیه ۳۹.

<sup>۵۶</sup> «هیئات من لیل السعاده السکون الی الهوانی و البطاله»، غررالحکم، ص ۷۹۲.



۵- ثبات قدم، صبوری و امیدواری: بسا افرادی که در آغاز، روح تلاش و کوشش دارند، ولی موقعی که بر شداید و سختی‌ها بر می‌خورند، فوق‌العاده ناتوان می‌شوند و به علت خستگی از ادامه راه باز می‌مانند. از این رو همواره باید به این نکته اساسی توجه داشت که حرکت تدریجی مداوم و با ثبات شرط رسیدن به مقصد و موفقیت است. همان گونه که رشد جسمانی و تکامل فکری و روحی انسان، تدریجی است و مراحل و دوران‌هایی را باید پشت سر بگذارد تا به کمال برسد. دستیابی به هدف‌های بلند و موفقیت‌های بزرگ و سترک، نیازمند زمان و حرکت تدریجی و صبوری و شکیبایی است.

علی (ع) می‌فرماید: «صبر و شکیبایی، کلید کامیابی و موفقیت است».<sup>۵۷</sup>

رهرو آن نیست که گه تند و گهی خسته رود رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود

۶- آگاهی و شناخت: ایمان به هدف، کار و رشته تحصیلی، اگر آگاهانه و مبتنی بر معرفت صحیح باشد، باعث می‌شود، فرد هر چه جلوتر می‌رود شوق و عزمش برای رسیدن به موفقیت و مقصد بیشتر شود. چنان که ثبات قدم و استواری جهت وصول به هدف، بدون آگاهی و بصیرت ناممکن است، «زیرا اراده‌ای می‌تواند از تزلزل و سستی محفوظ بماند که متکی بر شناخت و آگاهی باشد. کسانی که از روی احساسات، یا تحت تأثیر دیگران و بدون برخورداری از آگاهی‌های لازم قدم در راه کمال (و هدف) می‌گذرانند، بعد از مدتی، انگیزه خود را از دست می‌دهند».<sup>۵۸</sup>

۷- برنامه‌ریزی یا داشتن نظم و انضباط: جهان آفرینش برای ما بهترین راهنما است. نقشه زندگی، دوام و ثبات حیات و رمز پیروزی را باید از آن آموخت که به ما می‌گوید: رمز بقا و استواری منظمی است که آفریدگارم در من نهاده است. کاخ بلند آفرینش بر نظم استوار شده است. در تمام مظاهر هستی، از بزرگ‌ترین موجودات تا کوچک‌ترین آن‌ها، نظم و دقت به کار رفته است. نظمی که بر بزرگ‌ترین مجموعه‌های جهان حکومت می‌کند، بر اتم نیز حکم فرما است.<sup>۵۹</sup>

مطالعه زندگی‌نامه بزرگ مردان تاریخ نظیر امام خمینی (ره) این درس را به ما می‌دهد که موفقیت در سایه نظم و برنامه است. امیرالمؤمنین (ع) به قدری، رعایت نظم را در کامیابی انسان مؤثر و مهم دانسته که آن را در ردیف «تقوای الهی» قرار داده است و در واپسین لحظات عمر شریف خود توصیه به نظم می‌کند.<sup>۶۰</sup>

۸- همت بلند نقشه بزرگ و قدم‌های کوچک: باید با همت بلند و نقشه بزرگ وارد کار شد، ولی کار از جای کوچک آغاز نمود.

<sup>۵۷</sup> علی (ع) می‌فرماید: «لا یعدم الصبور الظفر، و إن طال به الزمان؛ بیروزی و موفقیت از انسان صبور و شکیبا جدا نشدنی است، اگر چه زمان زیادی بر او بگذرد، نهج البلاغه، ترجمه فیض الاسلام، کلمات قصار ش ۱۴۵.

<sup>۵۸</sup> بینش اسلامی دوره پیش دانشگاهی، ص ۵۱.

<sup>۵۹</sup> جعفر سبحانی، رمز پیروزی مردان بزرگ، ص ۵۲.

<sup>۶۰</sup> «أوصیکما بتقوی الله و نظم أمرکم»، نهج البلاغه، وصیت حضرت به امام حسن (ع) و امام حسین (ع) نامه شماره ۴۷.

همت بلند دار که مردان روزگار از همت بلند به جایی رسیده‌اند

یکی از معایب کار برخی‌ها این است که کار را با سر و صدا و بوق تبلیغات و با نقشه‌ای بزرگ آغاز می‌کنند اما چه بسا با موفقیت رو به رو نمی‌شوند و با سرشکستگی و شکست روحی و اتلاف عمر و سرمایه، سر جای اوّل خود باز می‌گردند.

۹- توجه به نبوغ‌های زود رس و دیررس: هرگز نباید انتظار داشت که موفقیت‌ها در همه کارها یک نواخت و همزمان به دست آید. همان‌گونه که افراد در استعداد و میزان برخوردارگی از هوش و نبوغ ذاتی متفاوتند، نیل به هدف و دستیابی به موفقیت با وجود شروع نمودن کار واحد و همزمان متفاوت خواهد بود. دانشمندان می‌گویند: دو نوع نبوغ وجود دارد: نبوغ دیررس و نبوغ زودرس. بنابراین کامیابی و موفقیت هم دو جور است: کامیابی نزدیک و کامیابی دور. به علت دیر شدن کامیابی، نباید مأیوس شد و دست از کار کشید و موفقیت را غیر ممکن دانست، بلکه باید با صبر و حوصله و پشتکار تا رسیدن به هدف به کار ادامه داد.

۱۰- نهراسیدن از شکست‌ها: اساساً اگر انسان در زندگی گاهی شکست نخورد و ترس و واهمه نداشته باشد، راه تکامل برای وی هموار نخواهد بود. ترس و شکست همانند عفونتی است که با درد همراه است.

عفونت وقتی خطرناک و مرگ آفرین است که درد نداشته باشد. درد به معنای تسلیم مرگ شدن نیست، بلکه چراغ قرمزی است که هشدار می‌دهد تا فرد چاره‌ای بسازد. پس باید روی شکست‌ها و سختی‌های زندگی پل پیروزی و رفاه و آسایش ساخت که قرآن می‌فرماید: «إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا»؛<sup>۶۱</sup> این آیه دوبار پشت سر هم تکرار شده است. دقت کنید: نفرمود: بعد از دوران عسر و سختی، روزگار رفاه و آسایش می‌آید، بلکه فرمود: اصلاً موفقیت، رفاه و آسایش، درون سختی‌ها و مشکلات قرار دارد. برای پرورش طرز تفکر خود در این جمله تعمق کنید: «وقتی سرنوشت، لیموی ترشی به دست شما داد، بکوشید از آن لیمو نان شیرینی بسازید».<sup>۶۲</sup>

۱۱- تصمیم و قاطعیت: یکی از رموز موفقیت مردان بزرگ، اراده قوی و عزم راسخ آن‌ها بوده است. کسانی که از میان موانع و مشکلات بگذرند و از تندباد حوادث به سلامتی عبور کنند، به اهداف متعالی خود خواهند رسید. چه بسا افرادی که از امکانات خوبی برخوردارند، ولی به دلیل سستی اراده و عدم اعتماد به نفس و عدم قاطعیت در امور، از اتخاذ تصمیم بازمانده و به رکود و شکست تن داده‌اند و چه بسا افرادی که با وجود امکانات کم و شرایط سخت، با عزمی راسخ و اعتماد به نفس به قله‌های رفیع موفقیت نائل گشته‌اند.

<sup>۶۱</sup> انشراح (۹۴) آیه ۵ و ۶.

<sup>۶۲</sup> محمد جعفر امامی، بهترین راه غلبه بر نگرانی‌ها و ناامیدی‌ها، ص ۲۳۰.



۱۲- پشتکار و استقامت: پیروزی و موفقیت برای کسانی که در عرصه پیکار زندگی تسلیم موانع نشده و با صبر و شکیبایی به راه خود ادامه داده‌اند.

می‌گویند: «نجاری در هنگام ساختن صندلی که به یکی از قضات متعلق بود، اهمی‌ی زیاد ظاهر می‌ساخت و در استحکام آن سعی بلیغی داشت. کسی به وی گفت: این اندازه و موشکافی برای چیست؟ گفت: برای این که می‌خواهم روزی بر آن بنشینم. عاقبت نیز چنین شد. نجار مزبور، به خواندن علم حقوق شروع کرد و پس از مدتی به منصب قضاوت رسید».<sup>۳۳</sup>

۱۳- خودشناسی: یکی از راه‌های رسیدن به موفقیت، خودشناسی است. منظور از خودشناسی، شناسایی ذوق و استعداد و توانایی‌ها است.

### فرایند هدف‌گذاری

اهداف از ماموریت‌ها و چشم‌اندازها نشئت می‌گیرند و بستگی به جواب سه سؤال ذیل دارد:

(۱) در حال حاضر، کجا هستیم؟

(۲) به کجا می‌خواهیم برویم؟

(۳) برای رسیدن به هدف چه باید بکنیم؟

وقتی که اهداف مشخص شدند برای چگونگی رسیدن به اهداف باید طرح‌ها و برنامه‌هایی تدوین گردیده و لیست کلیه فعالیت‌هایی که منجر به تحقق اهداف می‌شوند را مشخص نمود و پس از اجرای برنامه‌ها و فعالیت‌ها باید نتایج و دستاوردها با اهداف مقایسه شوند تا اصلاحات لازم در اهداف، برنامه‌ها و فعالیت‌ها به عمل آید.

در فرایند هدف‌گذاری هدف باید:

✓ روشن، واضح و مشخص باشد.

✓ واقع‌بینانه باشد.

✓ مکتوب، مدون و روی کاغذ آورده شود.

✓ در قالب یک جمله مثبت بیان شود.

✓ تهییج‌کننده باشد.

✓ کمی و قابل اندازه‌گیری باشد.

✓ مقید به زمان باشد.

<sup>۳۳</sup> دلیل کارنگی و دیگران، رمز موفقیت، ترجمه محمد جواد پاکدل و مسعود میرزایی، ص ۳۴.



✓ قابلیت اجرا و دست یافتنی باشد.

✓ انعطاف پذیر باشد.

✓ متناسب با منابع و امکانات تدوین گردد.

بعد از ذکر مطالب مقدماتی در مورد فرآیند هدف گذاری، در ادامه ابتدا با شیوه هدف گذاری اسمارت که معروفترین شیوه هدف گذاری در عصر حاضر است می پردازیم و سپس به شیوه هدف گذاری منتخب خود اشاره می کنیم . امیدواریم که با عمل به شیوه های ذکر شده هدف گذاری مطلوبی را برای خود انجام دهید.

### آشنایی با شیوه هدف گذاری اسمارت

هدف گذاری به روش اسمارت smart دارای مراحل است که در ادامه به آنها می پردازیم:

#### ۱- اهداف خود را معین، روشن و شفاف بیان کنید

اگر قصد دارید اهداف ماه آینده، شش ماه آینده یا سال آینده خود را تعیین کنید، باید آنها را صریح و روشن مطرح کنید. این کافی نیست که بگویید: "می خواهم در شش ماه آینده پیشرفت کنم."<sup>۶۴</sup>

این پیشرفت را در کدام زمینه در نظر دارید؟

باید به قدری اهداف خود را شفاف بنویسید که بدانید دقیقاً چه چیزی را با چه مقدار و چه کیفیتی می خواهید. مثلاً اگر می خواهید در امتحانات پایان ترم موفق شوید در تمام دروس خود نمره ی قبولی بگیرید بنویسید: می خواهم در امتحانات پایان ترم در تمام دروس حداقل نمره ی ۱۴ را بگیرم، هدف شما باید کاملاً واضح باشد تا بتوانید برای رسیدن به آن تلاش کنید یا مثلاً دو برابر کردن فروش ماهانه ی خود

#### ۲- هدف هایتان باید قابل اندازه گیری باشد

باید بتوانید اندازه بگیرید که چه قدر به سمت هدفتان پیش رفته اید. معیار رسیدن شما به هدفتان باید قابل اندازه گیری باشد تا بدانید هر روز و هر لحظه در چه وضعیتی هستید و چقدر به هدف خود نزدیک شده اید. اگر برای خود هدف تعیین می کنید که در تمام امتحانات خود حداقل نمره ی ۱۴ بگیرید باید حالا این هدف را برای خود تعیین کنید که برای گرفتن نمره ی ۱۴ باید چند صفحه کتاب مطالعه با چه کیفیتی مطالعه شود؟ امروز چند صفحه باید مطالعه کنید؟

<sup>۶۴</sup> لیدر، ریچارد، ۱۳۹۱



### ۳- در انتخاب هدف واقع بین باشید

اهدافی را برای خود در نظر بگیرید که دسترسی به آنها امکان پذیر باشد. این مورد یکی از مهم ترین موضوعات راز رسیدن یا نرسیدن شما به اهدافتان است. اهداف خودتان را طوری تنظیم کنید که احتمال رسیدن به آنها وجود داشته باشد و از لحاظ منطقی، رسیدن به هدف و موفقیت برای شما ممکن باشد.

طلبه ای که در درس نحو تا به حال نمره ی بالای ۱۰ نگرفته است، بلندپروازی است هدف خود را تعیین کند در یک ماه در درس نحو به نمره ۱۹ برسد باید کم کم رشد کند اگر این طلبه هدف خود را نمره ۱۴ قرار دهد بسیار منطقی تر است و بعد از رسیدن به هدف ۱۴ مجدد هدف گذاری می کند برای ۱۸ و سپس ۲۰ هدف های بزرگ و قدم ها بزرگ ذهن انسان را می ترسانند و احتمال موفقیت و دستیابی به اهداف کاهش میابد، انتخاب هدف باید منطقی باشد.

### ۴- هدف های دست یافتنی، عمده و اساسی زندگی خود را تعیین کنید

اهداف باید واقعی و قابل دسترس باشند. اهدافی که با توانایی و امکانات شما تناسبی ندارند، غیر قابل دسترسی اند. اهدافتان باید با توجه به امکانات موجودتان همخوانی داشته باشد تا بتوانید موفق شوید.

### ۵- هدف ها باید قابل زمان بندی باشند

اغلب مشاهده می شود که بسیاری از مردم در شروع سال اهدافی را برای خود برمی گزینند و به روی کاغذ می آورند، اما آن را در پوشه ای بایگانی کرده تا پایان سال نیز به آن مراجعه نمی کنند. وقتی هدفی را برمی گزینید، باید با استفاده از یک جدول زمان بندی شده، مدام آن را واریسی کنید و از آخرین وضعیت آن باخبر باشید. به این ترتیب، اگر پیشرفتی به سوی هدف خود مشاهده کنید، احساس رضایت و خرسندی خواهید داشت و به ادامه ی راه ترغیب می شوید و هرگاه به بیراهه کشانده شوید خود را به مسیر درست هدایت خواهید کرد. هدف خود را در دفتر برنامه ریزی خود بنویسید و برای هر آزمون هدف گذاری کنید.

### هدف گذاری منتخب

این شیوه از هدف گذاری دارای مراحل می آید:

#### ۱. مرحله اول هدف گذاری تفکر است

تفکر درباره این که شما که هستید و می خواهید چکار کنید و به کجا برسید؟ ما در اینجا سوالاتی را مطرح کردیم تا شما با پاسخ به آنها بتوانید درباره خود و اینکه که می خواهید چکار کنید و به کجا برسید فکر کنید:

۱- من که هستم؟ (کشف من واقعی)



برای بررسی شخصیت و استعدادهای خود به این سوالات پاسخ دهید:

- ✓ استعدادها و توانایی‌های شما در چه زمینه‌هایی بیشتر است؟
- ✓ نقاط قوت و نقاط ضعف شما کجاست؟
- ✓ چه فعالیت‌هایی بیشترین حس رضایت را به شما می‌دهد؟
- ✓ چه زمانی از همیشه خلاق‌تر بوده‌اید؟
- ✓ چه کاری را به بهترین نحو به پایان رساندید؟
- ✓ چه وقت اطرافیان شما را موفق‌ترین دانسته‌اند؟
- ✓ چه زمانی از کارتان بیشترین لذت را برده‌اید؟
- ✓ چه کاری را قلباً دوست دارید انجام دهید؟

وقتی شخصیت خود را بررسی کردید متوجه خواهید شد که چه کسی با چه توانایی‌ها و خصوصیتی هستید. حال با در دست داشتن این اطلاعات شروع کنید و یک صفحه راجع به خودتان بنویسید و خودتان را در چند جمله توضیح دهید. این مرحله قدم بزرگی در شناخت از خود است.

۲- می‌خواهم چه کار کنم و به کجا برسم؟

برای این کار ابتدا فکر کنید یک نفر با علایق، استعدادها، توانایی‌ها و امکانات شما در چه کارهایی موفق خواهد بود؟ پیدا کنید چه خواسته‌ای دارید. بنشینید و کاملاً فکر کنید که واقعا چه خواسته و هدف‌هایی در زندگی دارید، دوست دارید به چه چیزهایی دست یابید و برای پیدا کردن هدف زندگی خود به این سوالات پاسخ دهید:

- ✓ از چه کارهایی متنفرید، دوست ندارید انجام دهید و شما را ناراحت می‌کند؟
- ✓ عاشق چه کارهایی هستید، از چه کارهایی لذت می‌برید و شادتان می‌کند؟
- ✓ آیا از موقعیتی که هستید احساس رضایت می‌کنید؟
- ✓ در صورت نارضایتی چه کاری برای تغییر مسیر می‌توانید انجام دهید؟
- ✓ در زمان‌های آزاد و بیکاری خود چکار می‌کنید؟
- ✓ اگر زمان و پول کافی داشتید چکار می‌کردید؟
- ✓ با چه افرادی دوست دارید کار کنید؟
- ✓ وقتی به هدف مورد نظر خود برسید چه چیزهایی به دست می‌آورید و چه چیزهایی را از دست می‌دهید؟
- ✓ احساسات در زمان انجام کار مورد نظر چیست؟

**کلیه حقوق معنوی این اثر متعلق به دفتر امور مشاوره معاونت تهذیب حوزه های علمیه سراسر کشور می باشد**

✓ اگر به هدفتان برسید، چه احساسی پیدا می‌کنید. آیا احساس شادی و آسودگی خیال می‌کنید؟

جمع‌بندی این پاسخ‌ها به شما در شناسایی و پیدا کردن هدف‌ها کمک خواهند کرد. تنها کافی است به دقت به پاسخ‌های خود توجه کنید. خواهید دید که اهداف شما در درون این پاسخ‌ها نهفته است.

## ۲. مرحله دوم هدف‌گذاری مرحله تصور است

بعد از شناسایی خود و این که در آینده چه کارهایی می‌خواهید انجام دهید و به کجا برسید سعی کنید که اهداف و آینده خود را تصور کنید اینکه اگر به اهدافتان برسید زندگی شما چه تغییری خواهد کرد و چه اتفاقاتی برای شما در صورت دسترسی به اهدافتان خواهد افتاد همچنین تصور کنید که اگر به اهدافتان نرسید چه آینده‌ای در پیش روی شماست.

## ۳. مرحله سوم نوشتن اهداف است

حال نوبت آن است که در مورد اهدافی که فکر کرده اید و آنها تصور کرده‌اید بنویسید، سعی کنید اهداف خودتان را بصورت جملات ساده و شفاف یادداشت کنید.

## ۴. مرحله چهارم تصمیم‌گیری در مورد اهداف و اولویت‌بندی آنها است

سعی کنید با توجه به اینکه اگر زمان محدودی داشتید و فرصت انجام همه اهدافتان را نداشتید اهدافتان را بر اساس اهمیت آنها و میزان تاثیر آنها در پیشرفت و موفقیت آنها را اولویت‌بندی کنید.

## ۵. مرحله پنجم در هدف‌گذاری زمان‌بندی اهداف است

سعی کنید در مورد اهداف و زمان رسیدن به هر کدام فکر کنید اگر نیاز به تحقیق در این باره دارید این کار را انجام بدهید مثلا اگر هدف شما مسلط شدن بر تجزیه و ترکیب سوره مبارکه واقعه است می‌توانید برای زمان‌بندی این هدف از استاد ادبیات خود سؤال کنید.

## ۶. مرحله ششم شناسایی عواملی که موثر بر رشد هدف تاثیر گذارند.

عوامل تاثیر گذار برو روند رشد را به دو دسته عوامل بیرونی و درونی می‌توان تقسیم کرد که هر کدام هم به دو دسته عوامل کاهنده و عوامل افزایشی تقسیم می‌شوند.

### جدول شناسایی عوامل

عوامل موثر بر رشد	عوامل کاهنده رشد	عوامل بیرونی	عوامل دوست مناسب
هدف	هدف		۱. نداشتن دوست مناسب
			۲. نداشتن استاد مناسب
			۳. نداشتن هم بحث مناسب

کلیه حقوق معنوی این اثر متعلق به دفتر امور مشاوره معاونت تهذیب حوزه های علمیه سراسر کشور می باشد

۴. نداشتن مشاور خوب ۵. در دسترس نبودن امکانات ۶. و...			
۱. بی نظمی ۲. حافظه کم ۳. تمرکز پائین ۴. و...	عوامل درونی		
۱. ۲. ۳.	عوامل بیرونی	عوامل افزایش رشد هدف	
۱. ۲. ۳.	عوامل درونی		

بطور حتم وقتی شما می‌خواهید کاری را بصورت موفقیت‌آمیز انجام دهید در صورت در نظر نگرفتن موانع احتمالی شکست و یا عواملی که احتمال موفقیت شما را بیشتر می‌کند احتمال موفقیت شما در آن کار کمتر می‌شود. در ادامه به عواملی که می‌تواند در رشد اهداف موثر باشد اشاره می‌کنیم.

#### عادت های خوب عادت های بد

وجود برخی از عادت های غلط می‌تواند سبب شکست در رسیدن به اهداف گردد و همچنین تقویت عادت مثبتی که دارید می‌تواند موفقیت شما را تسریع کند، لذا شناسایی عادت غلط جهت کنار گذاشتن آنها و شناسایی عادت درست جهت تقویت آنها در هدف گذاری امر مهمی است.

#### دانش و مهارت های لازم برای رسیدن به هدف

برای رسیدن به هر هدفی به دانش و مهارت نیاز دارید پس در مورد آنها باید اطلاعات کسب کنید مثلا من می‌خواهم سوره مبارکه واقعه در قرآن را بدون اشتباه تجزیه و ترکیب کنم برای این کار به چه دانش و مهارتی نیاز دارم.



شناسایی افرادی که با ارتباط با آنها به اهدافتان نزدیکتر می شوید و یا دور

تحقیقات علمی ثابت کرده اند<sup>۶۵</sup> که حدود ۹۵ درصد موفقیت ها و یا شکست های ما را ۵ انسانی که بیشترین وقتمان را با آنها می گذرانیم تعیین می کند، پس شناسایی افرادی که مرا به اهدافم نزدیک می کنند و دور شدن از افرادی که مرا از اهدافم دور می کنند نقش تعیین کننده در هدف گذاری و رسیدن به اهداف دارند.

### شناسایی گروه مشاورین مناسب با هدف

افرادی را شناسایی کنید که موفقیت هایی را که بدنبال آن هستید را بدست آورده اند و یا راه رسیدن به آن را می دانند هرگز در این زمینه افرادی را که نمی خواهید در آینده مثل آنها باشید را طرف مشورت خود قرار ندهید.

با توجه به مطالب بالا یک لیست برای هر هدف خود تهیه کنید

که در آن لیست اولویت هدف و نقشی که در آینده شما دارد، زمان رسیدن به آن، موانع احتمالی برای رسیدن به آن، دانش ها و مهارت های لازم برای رسیدن به هدف نوشته شده باشد.

مهارت هدف گذاری در این مرحله به پایان می رسد و از این به بعد شما نیاز به مهارت برنامه ریزی دارید.

در ادامه یک نمونه از لیستی که برای هدف خود باید پر کنید می آید:

هدف: مسلط شدن بر تجزیه و ترکیب قرآن			
اولویت ۱		اولویت هدف و نقش آن در زندگی آینده:	
با توجه به این که قصد دارم در آینده استاد موفقیتی در حوزه شوم رسیدن به این هدف از اولویت بالایی برخوردار است.			
دو سال		زمان دسترسی به هدف	
عوامل بیرونی	عوامل کاهنده رشد	عوامل موثر بر رشد هدف	
عوامل درونی	هدف		
عوامل بیرونی	عوامل افزایش	عوامل موثر بر رشد هدف	
عوامل درونی	رشد هدف		
توضیحات:			

<sup>۶۵</sup> روان شناسی اجتماعی، مک کلند دیوید، انتشارات دانشگاه هاروارد



هدف:			
		اولویت هدف و نقش آن در زندگی آی‌نده:	
دو سال		زمان دسترسی به هدف	
	عوامل بی‌رونی	عوامل کاهنده رشد	عوامل موثر بر رشد
	عوامل درونی	هدف	هدف
	عوامل بی‌رونی	عوامل افزایش	
	عوامل درونی	رشد هدف	
			توضیحات:

## مدیریت زمان و برنامه ریزی

### مقدمه

یکی از سرمایه‌های بسیار با ارزش ما انسان‌ها زمان است. در متون دینی روایت‌های متعددی داریم که حاکی از اهمیت عمر و زمان است؛ به عنوان نمونه در روایتی به نقل از رسول الله (ص) می‌خوانیم: **كُنْ عَلَى عُمْرِكَ أَشْحَ مِنْكَ عَلَى دِرْهِمِكَ** و دینارک؛ به عمر خود بخیل‌تر باش تا به درهم و دینارت.<sup>۶۶</sup> زمان در حال سپری شدن آن را نمی‌توان به عقب برگرداند و دوباره بازیابی کرد اما پول اگر از دست رود می‌توان مجدد آن را از به دست آورد.

مدیریت درست و صحیح بر زمان و تنظیم برنامه زمان‌بندی شده برای انجام امور، به معنای این است که در مورد وقت و زمانی که متعلق به ما است، واقع‌بینی داشته باشیم و از نحوه استفاده از آن، آگاه باشیم.<sup>۶۷</sup>

یکی از تصورات نادرست درباره حوزه علمیه این است که موفقیت در تحصیلات عالیه فقط به توانمندی علمی بستگی دارد. به طور یقین حد نصابی از توان و استعداد فکری ضروری است؛ اما برای موفقیت در حوزه علمیه و رسیدن به اهداف نهائی لازم نیست که نابغه باشید،<sup>۶۸</sup> بلکه لازم است چگونگی مطالعه و تنظیم زمان را یاد بگیرید.

پژوهشگران می‌گویند موفقیت یا شکست تحصیلی شما به طور مستقیم به استفاده از وقت وابسته است. موفقیت به استفاده بهینه از وقت، و شکست مستقیماً به استفاده ضعیف و نادرست از وقت وابسته است.<sup>۶۹</sup>

باید توجه داشت که زمان سرمایه گران‌بهایی است: متاع محدود، متناهی و فرار است؛ آنرا نمی‌توان خرید؛ نمی‌توان پس انداز یا ذخیره کرد و گذر آن دایمی و اجتناب ناپذیر است.<sup>۷۰</sup> استفاده بهتر از این «زمان» محدود و ارزشمند تنها از طریق «مدیریت زمان» که هوشمندانه، مستمر و پایدار تدوین شده باشد میسر است. «مدیریت اوقات شما» به معنی مسلط بودن و کنترل کردن زمان «زمان» و «کار» است؛ به جای آنکه اجازه دهید آن‌ها شما را تحت کنترل خود در آورند.<sup>۷۱</sup>

اغلب ممکن است تأملی در گفته‌های خود داشته باشید، «نمی‌دانم روز چگونه گذشت» حال آنکه روز همان بیست و چهار ساعت است نه کم تر و نه بیش تر. زمان، قابل خرید، فروش و به ارث رسیدن نیست؛ پس برای رسیدن به بینش‌هایی در رابطه با نحوه استفاده از وقت خود، تمرین (شماره ۱) را انجام دهید.

<sup>۶۶</sup> - محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، ج ۸، ص ۱۲۵؛ آدرس اینترنتی: <http://lib.eshia.ir/> ۱۲۵/۸/۲۷۳۰۷/عمر

<sup>۶۷</sup> (فاضلی-۱۳۷۸)

<sup>۶۸</sup> البته فراموش نشود که همیشه تعلیم در کنار تزکیه معنا بخش است. در صورت علاقه به این موضوع، به مباحث اخلاقی مراجعه کنید.

<sup>۶۹</sup> بیرامی-همان

<sup>۷۰</sup> - سی ورت، لوتار جی؛ مدیریت زمان، ص ۵

<sup>۷۱</sup> - همان، ص ۸.


**تمرین شماره ۱: استفاده از زمان**

میزان ساعت	به طور تقریبی میزان ساعت‌هایی را که در طول هفته به فعالیت‌های زیر اختصاص می‌دهید
.....	یادداشت کنید:
.....	۱- غذا خوردن
.....	۲- خواب
.....	۳- حضور در کلاس
.....	۴- مطالعه
.....	۵- مباحثه علمی
.....	۶- برنامه‌های عبادی، حضور در اماکن مذهبی و جلسات دینی
.....	۷- کار (شغل خارج از منزل و خوابگاه)
.....	۸- کار در خانه و خوابگاه (رخت شوئی، پخت و پز، نظافت و غیره)
.....	۹- مسیر رفت و برگشت از خانه به مدرسه و کار
.....	۱۰- ملاقات و معاشرت (با دوستان، اعضای خانواده، به صورت حضوری یا تلفنی)
.....	۱۱- تماشای تلویزیون، بازی و سرگرمی کامپیوتری، گوش دادن به نوار، آرمدن
.....	۱۲- ورزش
.....	۱۳- استحمام و لباس پوشیدن
.....	۱۴- حضور در جمع خانواده
.....	۱۵- پرداختن به وظایف دیگر

پس از اینکه تمرین (شماره ۱) را کامل کردید، می‌توانید ارزیابی نتایج خود را شروع کنید.

یک هفته ۱۶۸ ساعت است. اگر کل ساعت‌های مورد نظر شما در تمرین (شماره ۱) کمتر از ۱۶۸ ساعت باشد، حاکی از این است که یا کنترل خوبی بر وقت و وظایف خود داشته‌اید و یا زمان لازم برای انجام تمام مسوولیت‌ها را کم فرض کرده‌اید. چنانچه این زمان در کل، بیش‌تر از ۱۶۸ ساعت باشد، یا مجبور خواهید بود خود را چند برابر کنید! و یا اولویت‌ها را در نظر بگیرید. از طرفی هیچ‌گاه نمی‌توانید دو نفر شوید و یا به جای یک و نیم یا دو نفر کار کنید. چنانچه بخواهید بیش از



توان خود تلاش کنید، ممکن است شیوه‌های معناداری را در پیش بگیرید. ولی به یاد داشته باشید که بدن شما تنها یک نوع سرپیچی را می‌شناسد و آن مریض شدن است. راه دیگر آن است که از خیر بعضی امور مانند مطالعه، تفریح و یا خانواده بگذرید.<sup>۷۲</sup>

واقع‌بینی در مورد میزان وقتی که دارید بسیار مهم است. در دوران دبیرستان، هر ساعت از وقت مدرسه به کلاس، ساعات مطالعه و فعالیت‌های دیگر، اختصاص می‌یابد، اما در حوزه علمیه اگر چه کلاس‌ها در برنامه قرار می‌گیرند، اما شما خود مسئول مشخص کردن میزان مطالعه‌تان هستید.

### تعریف مدیریت زمان

مدیریت صحیح زمان به معنای این است که در مورد وقت و زمانی که متعلق به ما است، واقع‌بینی داشته باشیم و از نحوه استفاده از آن، آگاه باشیم. به عبارتی دیگر مدیریت زمان، مهارتی است که به شما کمک می‌کند تمام کارهای خود را سر وقت و به موقع انجام دهید و دچار کمبود زمان نشوید.

### تعریف برنامه‌ریزی

برای برنامه‌ریزی تعاریف متعددی ذکر شده است، از جمله تعاریف برنامه‌ریزی، این تعریف است: «طرح تدابیری که به احسن‌وجه یا مناسب‌ترین صورت، از منابع موجود به جهت نیل به هدف‌های مطلوب استفاده کند»<sup>۷۳</sup> برخی می‌گویند: «برنامه‌ریزی فرایندی است مداوم، حساب شده، منطقی، جهت دار و دورنگر، به منظور ارشاد و هدایت فعالیت‌های جمعی برای رسیدن به هدف مطلوب».<sup>۷۴</sup> 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>۷۵</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.

<sup>۷۲</sup> بیرامی-همان

<sup>۷۳</sup> فیوضات، یحیی، مبانی برنامه‌ریزی آموزشی، تهران: مؤسسه نشر و ویرایش، تابستان ۴۷۳۱ ش، ص ۵۱، به نقل از راسخ در کتاب تعلیم و تربیت در جهان امروز.

<sup>۷۴</sup> مبانی برنامه‌ریزی آموزشی، ص ۵۱

<sup>۷۵</sup> جمعی از نویسندگان، مدیریت زمان و برنامه‌ریزی، دبیرخانه کمیته تهذیب و اخلاق وابسته به مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ص ۶

## فوائد مدیریت زمان و 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>۷۶</sup>

### کاهش استرس

کسی که اهداف متعددی دارد و نمی داند چگونه مدیریت کند که فرصت کافی برای انجام همه آن ها داشته باشد، دچار نوعی نگرانی می شود. ممکن است همواره این افکار در ذهن او تکرار شود که نکنه به موقع کارهایم را تمام نکنم؟ نکنه وقت امتحان برسد و من هنوز مطالعه و بحث خود را انجام نداده باشم؟ با وجود این همه فعالیت چگونه به کارهای روزمره خود برسم؟ و... از سوی دیگر کسی که بخاطر عدم مدیریت فرصت را از دست داده و نتوانسته فعالیت هایش را به موقع انجام دهد، ممکن است دچار نوعی غم یا خشم شود؛ در روایتی به نقل از امام علی (ع) می خوانیم: از دست دادن فرصت، مایه اندوه است.<sup>۷۷</sup> کسی که نتوانسته از زمان گذشته استفاده و کند و بخاطر اتلاف وقت کارهایش ناتمام مانده است، دچار نوعی احساس افسوس و اندوه می شود. در مقابل افرادی که مدیریت زمان دارند آرامش نسبی بیشتری را تجربه می کنند؛ زیرا بخاطر مشخص بودن برنامه و توانایی مدیریت زمان، پیشاپیش احساس اضطراب چندانی نمی کنند و همچنین بعد از انجام کارها و استفاده بهینه از زمان، احساس نشاط خواهند کرد.

### بهره وری بیشتر

یکی از بهترین مزایای مدیریت زمان این است که می تواند میزان بهره وری شما را افزایش دهد. مدیریت مؤثر زمان به شما اجازه می دهد که تکالیف بیشتری را در بازه های زمانی کوتاه تر به انجام برسانید. در صورتی که با روش مدیریت زمان خود آشنا باشید، نیازی ندارید که وحشت کرده و یا کارها را به سرعت و بدون دقت به پایان برسانید. در این صورت نه تنها زمان بیشتری برای انجام کارهای مهم تر خواهید داشت، بلکه زمان های آزادی برای دنبال کردن اهداف بیشتر نیز در اختیار شما خواهد بود.<sup>۷۸</sup> 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>۷۹</sup>

<sup>۷۶</sup> جمعی از نویسندگان، مدیریت زمان و برنامه ریزی، دبیرخانه کمیته تهذیب و اخلاق وابسته به مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ص ۷، با اندکی تصرف.

<sup>۷۷</sup> - محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، ج ۹، ص ۹۶؛ سایت: <http://libeshi.ir>

<sup>۷۸</sup> <http://wiki.ir/fa/content۰۰۴۰>، مدیریت-فردی/۳۰۱۴-مزایای-مدیریت-زمان.html

<sup>۷۹</sup> مطهری، مرتضی، نقدی بر مارکسیسم، تهران، انتشارات صدرا، ۳۶۳۱ ش، ص ۶۶۲.

## افزایش اعتماد به نفس

در صورتی که شما از هنر مدیریت زمان به خوبی استفاده کنید، می‌توانید در یک زمان محدود، کارهای بیشتر و بیشتری انجام دهید. موفقیت‌های شما قطعاً باعث افزایش اعتماد به نفس شما شده و این مسئله نیز به نوبه خود برای پیشرفت شغلی شما بسیار مفید خواهد بود.<sup>۸۰</sup>

## نزول برکات الهی

از آنجا که برنامه‌ریزی مستلزم تلاش، مقاومت و استمرار است، طبیعی است که انسان مشمول رحمت و برکات الهی شود. رسیدن به اهداف با کمترین هزینه از نظر وقت، توان و ابزار

## انتخاب درست کارها

کسی که اهل برنامه باشد تلاش می‌کند به موقع و به جا کارهایش را تنظیم کند.

## اولویت‌بندی درست کارها

در برنامه‌ریزی باید اولویت‌ها را مشخص کرد، بنابراین اهل برنامه، کارهای مهمتر را زودتر به ثمر می‌رسانند.

## جلوگیری از فرسایش توان جسمی و روحی

(نوعی آرامش خاطر و دوری از نگرانی، تشویش و سرگردانی): از آنجا 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. بی‌برنامگی موجب فرسایش بی‌مورد توانمندی انسان می‌شود و این خود باعث سلب آرامش انسان است.

## عادی شدن روال کارها (عادت خوب)

قدری که با برنامه پیش برویم، کارهایمان روال خاصی پیدا می‌کند و این از عادات پسندیده است.

## شکل‌گیری تعادل منطقی بین کار و زندگی خانوادگی

## درمان اهمال‌کاری و فرسایش عمر

در پرتو برنامه است که لحظات اهمیت پیدا می‌کنند.<sup>۸۱</sup>

## ارزیابی سریع کارها و بررسی مقدار پیشرفت کار

در صورت داشتن برنامه به راحتی می‌توان کارها را ارزیابی کرده و مقدار پیشرفت آنرا تعیین نمود.

<sup>۸۰</sup>-همان.

<sup>۸۱</sup>. ر.ک: آقاتهرانی، مرتضی، اهمال‌کاری؛ بررسی و راهکارهای درمان، قم، مرکز انتشارات مؤسسه آموزشی

### قدرت برای ادامه کار توسط خود انسان و یا شخص دیگر

گاهی انسان از ادامه کار باز می ماند، به عنوان مثال مشکلی پیش می آید، یا شخص سیمتش را از دست می دهد، و یا عمر او کفاف نمی دهد، به هر حال اگر با برنامه کار کرده باشد، امکان ادامه کار، همچنان باقی است. چه خود فرد و چه شخص دیگر، هنوز می تواند کار را ادامه داده و به سرانجام برساند. اما اگر کار بدون برنامه صورت گرفته باشد، نوعاً امکان ادامه آن وجود ندارد.

### نشانه های ضعف در مدیریت زمان و برنامه ریزی

۱. همیشه دستپاچه بودن و عجله کردن.
  ۲. تأخیرهای متوالی.
  ۳. بازده، انرژی و انگیزه پایین.
  ۴. احساس سرخوردگی.
  ۵. احساس بیقراری.
  ۶. اشکال در تصمیم گیری برای انجام کارها.
  ۷. اشکال در دانستن آنچه می خواهیم.
- همیشه کارها را به تعویق انداختن.

### تعلل و دلایل آن

یکی از موانع تحصیل، تعلل ورزیدن و کار امروز را به فردا سپردن است. اکثر مردم با وجود تلاش های خوبشان، فرصت ها و زمان هایی را در دوره های تعلل ضایع می کنند.

تعلل و به تعویق انداختن، همان تعطیل غیرضروری تکالیف است. برنامه های مطالعه و فهرست کارهای روزانه در کمک به حل این معضل سودمند واقع می شوند. با این حال تنها زمانی قابل استفاده اند که اول آن ها را تهیه نمائید. در فعالیت های تحصیلی، این تعلل است که موفقیت شما را به مخاطره می اندازد یا مانع دستیابی به اهداف می شود. برای غلبه به تعلل و اهمال کاری لازم است ابتدا دلایل تعلل را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهید. روان شناسان، چهار علت بسیار کلی را برای این معضل مطرح می کنند:

## الف. فقدان انگیزه برای کنترل اهداف و زندگی خود

یکی از دلایل فقدان انگیزه ممکن است عدم فرمول‌بندی اهداف و یا عدم وضوح این فرمول‌بندی باشد. اگر اهداف خود را واقعی نمی‌بینید، دلایل آمدن خود به حوزه علمیه را مجدد بررسی کنید. چنانچه اهدافتان کاملاً روشن باشد، می‌توانید تنها نظری بر اهداف بلند مدت بیفکنید و اهداف کوتاه مدت گوناگون (مثل ارائه تحقیق درس، تلخیص کتاب خاص) را مانع حرکت خود ندانید.<sup>۸۲</sup>

فقدان انگیزه به نوبه خود می‌تواند ناشی از عدم کانون کنترل درونی باشد. برای مثال، اگر تنها به این خاطر به حوزه آمده باشید که والدین‌تان این گونه خواسته‌اند و یا دوستانتان به حوزه آمده‌اند، یا استاد اخلاق موفق از حوزه نشو و نما پیدا کرده، نمی‌توانید مسوولیتی برای یادگیری خود به عهده بگیرید. به عنوان مثالی دیگر، اگر استاد، تکلیفی تعیین کند و شما آن را بیهوده و خسته کننده بدانید و برای انجام آن تلاش نکنید، کانون کنترل به جای آن که در درون خودتان باشد، بیرونی است. شما دلیلی برای انجام تکلیف نمی‌بینید و به همین خاطر آن را به تعویق انداخته یا با بی‌میلی انجام می‌دهید و آن چه را که واقعا باید بیاموزید، یاد نخواهید گرفت. باید بار دیگر، علت آمدن به حوزه علمیه، اهداف خود و چگونگی مسوولیت‌پذیری برای رسیدن به این اهداف را ارزیابی کنید. خلاصه اینکه، باید اهداف شخصی و مالکیت تحصیل خود را به عهده بگیرید.

## ب. ترس از شکست

ترس از شکست، اشتغال روان‌شناختی اکثر مردم است. علت این امر، عدم اطمینان به خود یا تمامیت‌طلبی آنهاست. در واقع تمامیت خواهان (که کار را صد در صد می‌خواهند و الا نود و هشتاد در نظر آنها صفر تلقی می‌شود)، گاهی اوقات به خود اطمینان ندارند؛ زیرا آنها موفقیت را با خودارزشی برابر می‌سازند و هر چیزی را که به آسانی انجام‌پذیر باشد پذیرفته و وظایف چالش برانگیز را به زمان بعد موکول می‌کنند. خواه ترس از شکست، ریشه در تمامیت‌خواهی داشته باشد و یا بطور ساده ناشی از دست کم گرفتن وظایف باشد، نتایج یکسانی در پی دارد؛ برخی طلاب تکالیف را آن قدر عقب می‌اندازند که دیگر خیلی دیر می‌شود و یا حتی اصلاً آن را انجام نمی‌دهند. چنین افرادی قادر به روبرو شدن با این حقیقت نیستند که نخواهند توانست در آینده، مسوولیت قابل قبولی را اختیار کنند. آنها در برابر این واقعیت عنوان می‌کنند که «من می‌توانم به خوبی از پس این کار برآیم، به شرط آن که به اندازه کافی وقت داشته باشم».

<sup>۸۲</sup> اقتباس از (بیرامی-۱۳۸۸-ص ۲۰۹)



اگر از چنین بهانه‌ای استفاده کنید، ترس بیشتری برای خود ایجاد کرده و مسئولیت شکست‌های خود را به گردن دیگران می‌اندازید. ولی باید توجه داشته باشید که شما یک انسان هستید و قادر به انجام تمام کارها نیستید؛ بلکه باید تلاش‌های صادقانه‌ای را برای برنامه‌ریزی منطقی وقت خود به کار ببندید تا طرحی را بدون احتیاج به بهانه‌ای مانند «اگر وقت کافی داشتم» به اتمام برسانید. با استفاده از تلاش‌های فاصله‌دار برای انجام به موقع تکالیف خود، در این مسیر گام بردارید.<sup>۸۳</sup>

### ج. واهمه از شروع کردن

چنانچه خود را با فهرست بلندی از بهانه‌ها مشغول کنید، آمادگی شروع طرح (مثلاً تسلط به مکالمه زبان عربی یا انگلیسی) یا تکلیف خود را از دست داده و به احتمال زیاد در طبقه افراد اهمال کار و تعلل‌ورز می‌افتید.

یکی از دلایل استفاده از تاکتیک طفره رفتن، عدم اطمینان به نحوه انجام وظیفه است. اگر درباره آن چه برای عمل نیاز دارید به یقین نرسیده‌اید، بار دیگر تکلیف و یا طرح را با دقت بررسی نموده و ایرادها را تجزیه و تحلیل کنید. پرسش‌های مشخصی در مورد آن چه برای واضح ساختن مسأله نیاز دارید، یادداشت نمایید؛ آن‌گاه در اولین فرصت ممکن با حدس خود تماس گرفته و پرسش‌هایتان را با وی در میان بگذارید. متناوباً طرح خود را برای هم کلاسی‌هایتان هم مطرح کنید و یا با مراکز مربوط تماس بگیرید و بدین طریق پاسخ به پرسش‌های خود و عمل کردن را می‌آموزید.

به گفته روان‌شناسان، یکی دیگر از دلایلی که موجب عدم شروع کار در افرادی که مشغول به تحصیل هستند؛ می‌گردد، انتظار «لحظه جادویی» است؛ و این، یکی دیگر از تاکتیک‌های طفره رفتن است. مثلاً طلبه‌ای می‌گوید «تا زمانی که به من الهام نشود و چیزی به دلم نیفتد، نمی‌توانم چیزی بنویسم». البته گاهی از سوی خداوند متعال «نسیم‌های خاص رحمت» به سمت خانه دل و ذهن ما شروع به وزیدن می‌کند، و ما باید به سرعت خود را در معرض این نسیم‌ها قرار دهیم و این مضمون روایت رسول خدا (ص) است که فرمود: *إن لربکم فی آیام دهرکم نفحات ألا فتعرضوا لها<sup>۸۴</sup>*، اما فراموش نکنیم که وجود نعمت خدادادی عقل و نیروی خرد، الهام‌بخش همیشگی ما هستند، پس به جای منتظر معجزه شدن، از برنامه‌های زمانی و فهرست کارهای روزانه خود استفاده کنیم. و فراموش نکنید که حضرت علی (ع)، پیروان خود را از تعویق انداختن کارها برحذر داشته است: *إیاکم و تسویف العمل بادروا إذا أمکنکم ما کان لکم من رزق فسیأتیکم علی ضعفکم و ما کان علیکم فلن تقدروا أن تدفعوه بحیل<sup>۸۵</sup>* از تعویق انداختن کار برحذر باشید، زمانی که برایتان از رزق (الهی) فراهم شد شروع کنید، چرا که زمانی فرا می‌رسد که دیگر توان نداشته و مشکلات به شما رو آورده که دیگر قادر به دفع آن نخواهید بود.

<sup>۸۳</sup> اقتباس از (بیرامی ۱۳۸۸-ص ۲۱۰)

<sup>۸۴</sup> بحار الأنوار ج 68 ص 221 باب 66

<sup>۸۵</sup> الخصال ج 2 ص 632 انتشارات جامعه مدرسین

آن حضرت، به تعویق انداختن و اهمال کاری را ویژگی انسان های پست می شمارند.<sup>۸۶</sup>

#### د. روبرو کردن خود با مسائل بسیار دشوار

چهارمین دلیل تعویق انداختن و طفره رفتن از انجام کار، به میزان، مقدار و اهمیت وظایف بستگی دارد. راه حل کنترل و غلبه بر وظیفه خارج از توان این است که آن را به بخش های معقول و قابل انجام تقسیم کنیم. مثلا لازم نیست که یک مقاله تحقیقی، حتما به یکباره انجام شود، بلکه بایستی آن را به تدریج و قسمت به قسمت انجام داد. مثلا اگر قرار شود یک مقاله تحقیقی تهیه کنید یا اینکه مطلب طولانی ای را ترجمه کنید و یا یک کتاب را خلاصه نویسی کنید، در ابتدا احتمالا کمی وحشت دارید، اما برای غلبه بر این ترس، ابتدا باید تمام نظرات و افکاری که در این مورد به ذهن تان می رسد، روی کاغذ بنویسید، سپس به جای نوشتن مقدمه (که غالبا کار دشوار و وقت گیری است)، می توانید به نوشتن اصل مطلب پردازید. وقتی که پیش نویس تحقیق، مقاله یا حتی انشا و یا گزارش مورد نظر آماده شد، خواهید دید، که اصلاح آن کار چندان دشواری نیست. بنابراین در ابتدا لازم است که جدول زمانی خود را تهیه، کار را به بخش های کوچکتر تقسیم و سپس شروع به انجام دادن آن کنید.<sup>۸۷</sup>

خلاصه اینکه اگرچه همیشه همه ما به خاطر «امروز و فردا کردن» در انجام کارها و وظایفمان، مقصریم، اما واقعیت این است که هیچکس واقعا دلش نمی خواهد که در انجام برنامه ها و امور محوله، مسامحه یا کوتاهی کند. اکثر افراد وقتی با مشکلی مواجه می شوند یا کار و وظیفه خطیری در پیش روی خود دارند، با خود می گویند «فردا در موردش فکر خواهم کرد»؛ اما مشکل اینجاست که این فرداها هرگز نمی آیند؛ حتی بهتر بگوئیم، که شاید فردا برای انجام آن کار، خیلی دیر باشد. به هر حال اگر میخواهیم بر دلائل عمده ای که باعث تعلل در انجام امور می شود، غلبه کنیم، باید اهداف خود را مشخص و تثبیت کنیم و در وجود خود احساس مسوولیت درونی ایجاد کنیم، به جای منفی اندیشی و منفی بافی، مثبت تر بیندیشیم، خوشبین باشیم و امیدوارانه تر، صحبت کنیم، کاری که باید انجام شود را ارزیابی، مرحله بندی و به بخش های معقول و قابل اجرا تقسیم کنیم و مدیریت زمان و جدول زمان بندی در انجام آن کار را بطور جدی و فعال، دنبال کنیم. مطمئنا اگر فنون و روش های فوق را به دقت پی بگیرید، و به جای اینکه در زمره افرادی باشید که در آخرین لحظات کارها را به طور سرسری به انجام می رسانند (یا از انجام اصل آن طفره می روند)، می توانید از نخستین افرادی باشید که کارها را با موفقیت به اتمام می رسانند. بیایید امتحان کنیم!<sup>۸۸</sup>

<sup>۸۶</sup> (غزیرالحکم ح 5314 ص 253)

<sup>۸۷</sup> (فاضلی-۱۳۷۸)

<sup>۸۸</sup> (فاضلی-۱۳۷۸-ص ۱۶۲)

## اصول برنامه‌ریزی

عدم رعایت اصول برنامه‌ریزی در هر برنامه‌ای می‌تواند موجب بهم ریختن آن، به نتیجه نرسیدن و یا تأخیر در نتیجه‌دهی 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 نتیجه‌بخشی به موقع کارها، از برنامه‌های خود لذت بیشتری ببریم. اصول برنامه‌ریزی عبارتند از:

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

اولین و مهمترین کار این است که با تفکر و مشورت با کارشناسان، هدف یا اهدافی را برای خود در نظر بگیرید، هدف‌ها دو قسمند. گاهی کلی‌اند مثل رضای خدا، خدمت به مردم، بالا رفتن سطح آگاهی و امثال آن و گاهی جزئی‌اند مثل انجام یک کار خاص مانند تخصص در یک رشته خاص، مطالعه یک کتاب، نوشتن مقاله یا امثال آن. لازم است هر دو هدف را مشخص کنید؛ یعنی همان‌طور که یک هدف کلی در نظر دارید، اهداف جزئی را هم دقیقاً مشخص کنید و هر دو را محور فعالیت‌هایتان قرار دهید.

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

۱. هدف باید ارزشمند باشد: مولی امیرالمؤمنین (ع) می‌فرمایند: «و اجعل کل همک لما ینجیک»<sup>۸۹</sup> و همه همت خود را برای چیزی قرار ده که تو را نجات می‌دهد».

۲. هدف باید قابل دسترسی باشد: اگر هدف خیلی آرمانی و دست نیافتنی 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. هدف باید روشن، مشخص، دارای زمان و قابلیت اندازه‌گیری باشد لذا زمان دقیقی برای هر یک از اهداف خود تعیین کنید. مثلاً تعیین کنید که مطالعه چه دروسی را در چه مدت زمانی به اتمام خواهید رساند. به خوبی مراقب باشید که برنامه‌های تنظیم شده را به موقع و بدون تأخیر انجام دهید؛ زیرا که خوب می‌دانید تأخیر در اجرای به موقع برنامه‌ها برابر با عدم موفقیت است.

### اصل دوم: جامعیت برنامه

نقصی که دامن‌گیر غالب برنامه‌ریزی‌های ماست، عدم جامعیت آن‌هاست، امیرالمؤمنین (ع) می‌فرمایند:

<sup>۸۹</sup> غرر الحکم، الفصل الخامس ذم الفضول و مالا یعنی، ص ۴۷۷





«لِلْمُؤْمِنِ ثَلَاثُ سَاعَاتٍ فَسَاعَةٌ يُنَاجِي فِيهَا رَبَّهُ وَ سَاعَةٌ يَرْمِ مَعَاشَهُ وَ سَاعَةٌ يُخَلِّي بَيْنَ نَفْسِهِ وَبَيْنَ لَذَّتِهَا فِيمَا يَحِلُّ وَ يَجْمَلُ وَ لَيْسَ لِلْعَاقِلِ أَنْ يَكُونَ شَاخِصًا إِلَّا فِي ثَلَاثِ مَرَمَةٍ لِمَعَاشٍ أَوْ خُطُوءَةٍ فِي مَعَادٍ أَوْ لَذَّةٍ فِي غَيْرِ مُحْرَمٍ»<sup>۹۰</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. 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.

#### اصل سوم: تناسب برنامه با توان ما

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 (ع) می‌خوانیم که حضرت فرمودند: «و لا تَتَكَلَّفُ فَوْقَ مَا يَكْفِيكَ»<sup>۹۱</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 مد نظر بگیریم؛

۱. توان روحی
۲. توان جسمی
۳. توان علمی
۴. توان مالی
۵. ابزار کافی
۶. زمان کافی

عدم توجه به موارد ذکر شده منجر به شکست برنامه خواهد شد.

<sup>۹۰</sup> نهج البلاغه، ۵۴۵، حکمت ۳۹۰

<sup>۹۱</sup> غرر الحکم، الفصل الخامس، ذم الفضول و ما لایعنی، ص ۴۷۷

## اصل چهارم: اولویت بندی کارها

اولویت بندی یعنی برنامه‌هایی را که مهمترند، مقدم کنیم بر برنامه‌هایی که از اهمیت کمتری برخوردارند.

### اصل پنجم: بهره‌وری از زمان (فراگیری برنامه نسبت به تمام شبانه روز)

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 شبانه روز خود برنامه داشته باشیم. آقا امیرالمؤمنین (ع)<sup>۹۲</sup> می‌فرمایند: «المؤمن... مشغول وقته»

جناب علامه مجلسی این روایت را چنین معنا می‌کند: «مشغول وقته ای مستغرق فی العبادۀ و الذکر و التفکر فی آیات الله و تحصيل العلم و بذله و نحو ذلك و الحاصل أنه لا یضیع العمر<sup>۹۳</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».

### اصل ششم: تنوع در برنامه‌ها

برنامه‌ای که در نظر می‌گیریم، مخصوصا اگر برای مدتی طولانی است، باید تنوع داشته باشد؛ زیرا یکنواختی برنامه، معمولا باعث خستگی و زدگی می‌شود.

### اصل هفتم: چینش و قابلیت انعطاف برنامه

اگر دوست و یا هم‌بحث ما نیاز به کمک داشت، به عنوان مثال مریض بود و باید به بیمارستان انتقال داده میشد، آیا به جاست ما بگوییم: بنده باید به مطالعه بپردازم و یا الان 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 به هم خوردن برنامه‌ریزی ما نقش دارد، برنامه‌های ما باید قابلیت انعطاف داشته باشند.

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

<sup>۹۲</sup> نهج البلاغه، ص ۳۳۵، حکمت ۳۳۳

<sup>۹۳</sup> بحارالانوار، ج ۶۴، ص ۳۰۵



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 جا به جا 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 آن‌را 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، قبال 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.

#### نکته:

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 تعویق‌اندازی 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 پر کنیم و خدای ناکرده دچار وقت‌کشی شویم و نیز کارهای مهمتر را فدای کارهای کم اهمیت و بی‌اهمیت نماییم. بنابراین باید در به کارگیری این اصل به اصول قبلی برنامه‌ریزی نیز توجه کامل داشته باشیم.

#### 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 پردازد، 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 می‌فرماید: «دع ما لا یعینک و اشتغل بمهمک الذی ینجیک»<sup>۹۴</sup> رها کن آن چیزی را که برای تو مهم و ضروری نیست و مشغول امور مهم خود شو که تو را نجات می‌دهند.» پیداست که پرداختن به امور ضروری و مهم، همان پرداختن به وظایف است.

<sup>۹۴</sup> غرر الحکم، الفصل الخامس، ذم الفضول و ما ال یعنی، ص

## 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. همان‌طور که ملاحظه کردید در خیلی از اصول برنامه‌ریزی نیازمند مشورت با کارشناس هستیم.

## مراحل هفت‌گانه مدیریت زمان و برنامه‌ریزی

در ادامه هفت مرحله مهم برای مدیریت زمان مطرح می‌شود. طبیعتاً رعایت ترتیب این مراحل اثر بهتری در مدیریت زمان خواهد داشت.

### ۱. هدف‌گذاری

در مدیریت زمان یکی از گام‌های اولیه و مهم هدف‌گذاری است.

هدف، منظور یا مقصودی است که تلاشی به آن معطوف می‌شود.<sup>۹۵</sup> اهداف، افراد را به مبارزه فرا می‌خوانند و محرک و مشوق فعالیت‌اند: شما می‌دانید که به کجا می‌خواهید بروید و در نهایت به چه نتایجی می‌خواهید دست یابید.<sup>۹۶</sup> نکته مهم:

خیلی‌ها فکر می‌کنند که دارای هدف هستند و حال آن‌که در نهایت چند ارزش یا میل و رؤیا دارند. هدف با میل و ارزش تفاوت دارد. هدف روشن، مکتوب و خاص است. می‌توان آن را به سادگی و سهولت به کسی توضیح داد. می‌توانید آن را اندازه بگیرید و می‌توانید بفهمید که آیا به این هدف رسیده یا نرسیده‌اید، پس انسان موفق بودن، «رسیدن به درجات عالی»، «انسان مهذب بودن» و... در واقع هدف نیست بلکه نهایتاً یکسری ارزش‌های شخصی است که تبدیل به هدف نشده‌اند و حتی ممکن است فقط در قالب ذهن آن‌ها باقی بماند.<sup>۹۷</sup> ممکن است این سوال به ذهن آید که ارزش‌ها چگونه به هدف تبدیل می‌شوند؟ پاسخ این است که: هرگاه ارزش‌ها براساس برنامه‌ریزی و زمان‌بندی و انتخاب روش رسیدن، پیگیری شود، ارزش تبدیل به هدف شده است. مثلاً «قرب به خدا» ارزش است، وقتی برای آن برنامه‌ریزی و زمان‌بندی کردید مثلاً تصمیم به خواندن فلان کتاب، نماز و تعقیبات کرده و سعی می‌کنید تا زمانی مشخص به آن برسید، تبدیل به هدف می‌شود.<sup>۹۸</sup>

<sup>۹۵</sup> رفیعی هنر، جزوه مدیریت تحصیلی، معاونت تهذیب.

<sup>۹۶</sup> سی ورت، لوتار جی؛ مدیریت زمان، ص ۱۵.

<sup>۹۷</sup> رفیعی هنر، جزوه مدیریت تحصیلی، معاونت تهذیب.

<sup>۹۸</sup> کارگاه مدیریت تحصیلی، استاد هادی، به نقل از جزوه مدیریت تحصیلی ویرایش نهایی معاونت تهذیب.

## تقسیم‌بندی اهداف

اهداف را می‌توان به سه قسم تقسیم کرد:

۱- **اهداف بلند مدت:** در این نوشتار منظور از اهداف بلند مدت، اهدافی هستند که در طولانی مدت بدست می‌آیند و معمولاً اهداف اصلی فرد محسوب می‌شود؛ این اهداف را در چند زمینه می‌توان مطرح کرد: زمینه‌های تحصیلی (به عنوان مثال کسب مدرک دکتری در رشته‌ای خاص بعد از ۱۰ سال)، شغلی (مثلاً تبلیغ در سطح بین الملل بعد از ۱۰ سال)، خانوادگی (مثلاً داشتن همسر و چهار فرزند بعد از ۱۵ سال)، معنوی (مثلاً عادت به نماز شب و حفظ کامل قرآن بعد از ۱۰ سال) و سایر (مثلاً داشتن خودرو بعد از ۱۰ سال).

۲- **اهداف میان مدت:** در این نوشتار منظور از اهداف میان مدت اهدافی است که در مسیر و جهت اهداف بلند مدت هستند، برای رسیدن به اهداف بلند مدت ابتدا باید به این اهداف دست یافت. طبیعتاً این اهداف در مقایسه با اهداف بلند مدت در زمان نسبتاً کمتری بدست می‌آیند. این اهداف هم مانند اهداف بلند مدت در زمینه‌ها گوناگون هستند؛ مثلاً فردی که ۲۰ ساله است و هدف بلند مدت او در زمینه تحصیلی این است که بعد از ۱۰ سال درجه دکتری کسب کند هدف میان مدت او کسب مدرک کارشناسی بعد از ۴ سال و کسب مدرک ارشد بعد از ۶ سال خواهد بود یا کسی که مثلاً هدف بلند مدت او در زمینه خانوادگی داشتن خانواده صمیمی با ۴ فرزند بعد از ۱۵ سال است، طبیعتاً اهداف میانی او باید اقدام به ازدواج بعد از ۵ سال و یادگیری مهارت ایجاد روابط عاطفی با خانواده در طول ۴ سال آینده باشد.

۳- **اهداف کوتاه مدت:** اهداف کوتاه مدت همان قدم‌های اولیه برای رسیدن به اهداف میان مدت و بلند مدت هستند. این اهداف کارهایی هستند که باید در زمان حال یا زمان نه چندان دور انجام شوند. در نوشتار حاضر زمانی که در مورد اهداف کوتاه مدت مدنظر است هفته یا ماه جاری است؛ مثلاً کسی هدف میان مدت او در زمینه تحصیلی کسب کارشناسی در ۴ سال آینده است طبیعتاً الان اهداف کوتاه مدت تحصیلی او شناسایی دانشگاه مناسب، ثبت نام در آزمون، تهیه منابع آزمون و مطالعه منابع خواهد بود.

به این نکته نیز باید توجه داشت که هدف‌گذاری خود یک مهارت است شناسایی اهداف بلند مدت و مسیر رسیدن به آنها نیاز به مشورت‌های تخصصی دارد. بهتر است فرد از قبل، با شرکت در کارگاه یا مشورت با اساتید مشاور، و متخصصان مربوطه (در زمینه‌های تحصیلی، خانوادگی، اخلاقی و...) اقدام به شناسایی اهداف کرده و آنها را طبقه‌بندی نماید. برای سهولت بهتر است اهداف در قالب جدول زیر نوشته و آماده گردد.



## جدول ۱: هدف‌گذاری

اهداف بلند مدت		اهداف میان‌مدت		اهداف کوتاه مدت	
تحصیلی	شغلی	تحصیلی	شغلی	ماه جاری	تحصیلی
خانوادگی	معنوی	خانوادگی	معنوی		شغلی
سایر		سایر			خانوادگی
					معنوی
					سایر
				هفته پیش‌رو	تحصیلی
					شغلی
					خانوادگی
					معنوی
					سایر

## ۲. اولویت‌گذاری

اولویت‌گذاری به معنی تصمیم‌گیری است، اینکه کدام وظیفه دارای حق تقدم زیادی است، کدام در اولویت دوم است الی آخر و اینکه کدامیک دارای کمترین اولویت است. وظایف دارای اولویت زیاد بایستی ابتدا انجام شود.<sup>۹۹</sup> در این مرحله اهداف کوتاه‌مدت که در مرحله قبل شناسایی و طبقه‌بندی شده‌اند اولویت‌گذاری می‌شوند. طبیعتاً در برنامه‌ریزی بهتر است اولویت مهم در صدر قرار می‌گیرد. اگر اولویت‌های مهم انجام گرفت و فرصتی باقی ماند نوبت به برنامه‌ریزی اولویت‌های بعدی می‌رسد.

توصیه می‌شود اهداف به ترتیب اولویت در جدول ۲ نوشته شود. در این جدول اولویت اول (الف) مربوط به فعالیت‌های ضروری و فوری است. فعالیت‌های ضروری یعنی فعالیت‌هایی که برای رسیدن به اهداف بالا اهمیت بسیار بالایی دارند و فوریت یعنی اینکه حتماً باید در هفته یا ماه جاری انجام شوند. البته همه فعالیت‌های ضروری و فوری دارای درجه یکسانی

<sup>۹۹</sup> - سی‌ورت، لوتار جی، مدیریت زمان، ص ۳۰.

از ضرورت و فوریت نیستند. بین فعالیت‌های مربوط به گروه الف (ضروری و فوری) نیز می‌توان بر اساس اهمیت و فوریت درجه‌بندی کرد. اولویت‌های بعدی در این جدول به ترتیب عبارتند از فعالیت‌های ضروری و غیرفوری (ب)، فعالیت‌های غیرضروری و فوری (ج) و فعالیت‌های غیرضروری و غیرفوری (د). طبیعتاً هر گروه از این فعالیت‌های درون خود درجه‌بندی خواهند داشت.

جدول ۲: اولویت‌گذاری اهداف کوتاه مدت			
<b>ضروری و فوری (الف)</b>		<b>ضروری و غیرفوری (ب)</b>	
اولویت‌های الف- ۱		اولویت‌های ب- ۱	
اولویت‌های الف- ۲		اولویت‌های ب- ۲	
اولویت‌های الف- ۳		اولویت‌های ب- ۳	
<b>غیرضروری و فوری (ج)</b>		<b>غیرضروری و غیرفوری (د)</b>	
اولویت‌های ج- ۱		اولویت‌های د- ۱	
اولویت‌های ج- ۲		اولویت‌های د- ۲	
اولویت‌های ج- ۳		اولویت‌های د- ۳	

### 3. تعیین زمان مورد نیاز برای اهداف کوتاه مدت

در این مرحله باید بررسی شود که انجام اهداف روزانه یا هفتگی به چه میزان زمان نیاز دارند. برای سهولت می‌توان از جدول ۵ استفاده کرد.<sup>۱۰۰</sup> در ستون اول این جدول اهداف کوتاه مدت بر اساس اولویت نوشته می‌شود. در ستون دوم زمان مورد نیاز برای هر کدام محاسبه و یادداشت می‌شود.

### 4. شناسایی و کنترل سارقان زمان

هنگامی که کارها آن‌طور که ما برنامه‌ریزی کرده‌ایم و یا انتظار داریم واقع نمی‌شود، اغلب، علت آن است که به کرات در کار ما ایجاد وقفه شده و انقطاع حاصل می‌گردد. بعضی وقت‌ها مقصر خودمان هستیم، اما در پاره‌ای از اوقات اطرافیان و مسایل دیگری مسئول این قضیه هستند.<sup>۱۰۱</sup> در این مرحله باید اموری را که باعث اتلاف وقت یا بی‌نظمی در برنامه می‌شود شناسایی نمود. بعد از شناسایی باید برای کنترل یا مواجهه با آن‌ها تصمیم‌های مناسب اخذ شود. برای این منظور می‌توان از

<sup>۱۰۰</sup> - این جدول در بخش مرحله هفت قرار دارد.

<sup>۱۰۱</sup> - همان، ص ۱۱.



جدول ۳ استفاده کرد. در این جدول سارقان زمان به دو قسمت تقسیم می‌شوند: یک دسته شامل اموری هستند که قابل کنترل هستند این عوامل را نیز می‌توان به دو زیرشاخه تقسیم کرد:

۱- اموری که فرد براحتی می‌تواند آن‌ها را کنترل کند مثلاً تماشای سریال تلویزیونی یا چت‌های غیرضروری در این موارد فرد با یک تصمیم آن‌ها را کنار می‌گذارد.

۲- اموری که کنترل آن‌ها برای فرد دشوار است؛ در این زمینه نیاز به کمک دیگران یا آموزش مهارت‌های خاص توسط متخصصان دارد؛ مثلاً فردی را تصور کنید که دوستانش به صورت افراطی و مدام او را برای شب‌نشینی دعوت می‌کنند و او چون جرات نه گفتن ندارد، دعوت آن‌ها را می‌پذیرد. در نتیجه از انجام بسیاری از امور مهم باز می‌ماند. چنین فردی طبیعتاً باید مراجعه به یک متخصص مهارت جرات‌ورزی را یادگرفته و تمرین کند تا بتواند در زندگی آن‌ها را بکار گیرد.

دسته دوم از اموری که باعث اتلاف وقت یا بی‌نظمی می‌شوند امور غیرقابل کنترل هستند؛ مثلاً فردی را تصور کنید که تصمیم گرفته ساعت هشت در کلاس شرکت کند ولی دچار یک تصادف یا ترافیک پیش‌بینی نشده می‌شود. در چنین مواردی توصیه می‌شود که فرد ناامید نشود، و خود را سرزنش نکند بلکه به تناسب مشکل، انعطافی در برنامه خود ایجاد کرد و از بقیه وقت استفاده مطلوب نماید.

برای استفاده بهتر از این جدول ابتدا دو سوال مهم از خود می‌پرسیم:

۱- در یک ماه گذشته چه اموری مانع از انجام کارهای مهم شده‌اند؟

۲- کدام یک از این امور قابل کنترل و کدام یک غیرقابل کنترل بودند؟

بعد از شناسایی این امور را در ستون سوم جدول زیر یادداشت کنید. سپس در مورد تک‌تک این امور فکر کرده و راه کنترل آن‌ها را در مقابل‌شان یادداشت نمایید. اگر راه حلی به ذهنتان نرسید بهتر است با مراجعه به افراد با تجربه و متخصص راه مناسب آن مورد را پیدا کنید. در نهایت باید تصمیم به عملی کردن راه‌حل‌ها گرفت.





جدول ۳: سارقان زمان		عنوان سارقان زمان	راه حل
سارقان زمان	قابل کنترل	آسان	چت‌های غیرضروری
			تماشای سریال
			کاهش تماشا و خاموش کردن تلویزیون هنگام مطالعه یا کار
سارقان زمان	قابل کنترل	دشواری	میهمان ناخوانده و عدم توانایی در نه گفتن
			تصمیم به یادگیری و بکارگیری مهارت جرات‌ورزی
			تنبلی
			استفاده از اصل تدریج یا مراجعه به مشاور جهت درمان
سارقان زمان	غیرقابل کنترل	تصادف یا ترافیک ناخواسته	انعطاف و اصلاح برنامه، عدم سرزنش خود



## ۵. تدوین برنامه زمانی

در این مرحله بعد از شناسایی اولویت‌ها و میزان زمان مورد نیاز آن‌ها، تلاش می‌شود که در قالب برنامه روزانه یا هفتگی تنظیم شوند. برای این منظور می‌توان از جدول ۴ استفاده کرد. در ستون اول این جدول ایام هفته نوشته شده است. در ستون دوم مقابل هر روز دو ردیف قرار داده شده است. در ردیف اول عنوان فعالیت‌ها در زیر ساعت مقرر باید نوشته شود. ردیف دوم مربوط به گزارش عملکرد است فرد در پایان روز یا بعد از هر ساعتی، زیر فعالیت مورد نظر بر اساس نمره گزارش دهد که آیا فعالیت مورد نظر را انجام داد یا نه؟ و اگر انجام داده به چه میزان بوده است؟ مثلاً نمره ۱۰۰ به معنای انجام کامل، نمره صفر به معنای عدم انجام، نمره ۸۰ به معنای انجام مقداری زیادی از فعالیت و... است. ستون آخر این جدول مربوط به امتیاز روزانه است. فرد با توجه به میزان فعالیت که در کل روز داشته امتیازی به خود می‌دهد. در مجموع این جدول شامل عنوان فعالیت‌ها (اهداف کوتاه مدت)، زمان انجام آن‌ها و ارزیابی کمی آن‌ها است. ارزیابی کمی بر اساس میزان زمانی که صرف انجام برنامه کرده است مشخص می‌شود.

جدول ۴: برنامه‌ریزی	۹-۸	۱۰-۹	۱۰-۱۱	۱۱-۱۲	۱۲-۱۳	۱۳-۱۴	۱۴-۱۵	۱۵-۱۶	۱۶-۱۷	۱۷-۱۸	۱۹-۲۰	امتیاز روزانه
شنبه	عنوان فعالیت	کلاس	مطالعه	مطالعه								
	گزارش عملکرد	۱۰۰	۰	۷۰								
یکشنبه	عنوان فعالیت											
	گزارش عملکرد											
دوشنبه	عنوان فعالیت											
	گزارش عملکرد											
سه‌شنبه	عنوان فعالیت											
	گزارش عملکرد											
چهارشنبه	عنوان فعالیت											
	گزارش عملکرد											

کلیه حقوق معنوی این اثر متعلق به دفتر امور مشاوره معاونت تهذیب حوزه های علمیه سراسر کشور می باشد

										گزارش عملکرد	
										عنوان فعالیت	پنجشنبه
										گزارش عملکرد	
										عنوان فعالیت	جمعه
										گزارش عملکرد	
	میانگین			جریمه		پاداش					

#### ۶. تعیین پاداش و جریمه

در این مرحله برای افزایش انگیزه بهتر است پاداش و جریمه برای چگونگی انجام برنامه مشخص شود. به این معنا که اگر در حد مطلوب برنامه را اجرا کرد به پاداش می رسد و اگر کوتاهی کرد متحمل جریمه می شود. طبیعتاً پاداش باید چیزی باشد که مورد علاقه فرد است و جریمه نیز باید چیزی باشد که ادای آن برای فرد بسیار دشوار باشد.

#### ۷. ارزیابی

شایسته است فرد وقتی برای محاسبه و ارزیابی خود قرار دهد؛ مثلاً نیم ساعت در هفته تعیین کند. در این نیم ساعت بررسی کند که به چه میزان برنامه را عملی کرده است. چه مقدار به اولویت های مهم تر و چه مقدار به اولویت های کم اهمیت تر پرداخته است. طبیعتاً اگر طبق برنامه پیش رفته باشد نوعی احساس نشاط پیدا کرده و با انگیزه بیشتر می تواند برنامه را ادامه دهد و اگر کوتاهی کرده می تواند خود را جریمه کرده و برای رفع اشتباهات و کوتاهی ها برنامه ریزی مجدد کند.

#### در این زمینه می توان از دو نوع ارزیابی استفاده کرد:

۱- ارزیابی کمی که در آن محور امتیاز مشغولیت زمانی به فعالیت است. حال چه فعالیت با اهمیت باشد یا کم اهمیت هر دو به یک میزان امتیاز دارند. ارزیابی که در مرحله ۵ مورد اشاره قرار گرفت ارزیابی کمی بود.



اولویت‌ها	زمان مورد نیاز در هفته	ملاک امتیازدهی	جمع امتیازات قابل کسب	زمان صرف شده در مقام عمل	امتیاز فعالیت‌های انجام شده
مطالعه فقه (اولویت الف-۱)	۱۲ ساعت	هر ساعت ۱۰ امتیاز	۱۲۰	۱۰	۱۰۰
مطالعه اصول (اولویت الف-۱)	۱۲ ساعت	هر ساعت ۱۰ امتیاز	۱۲۰	۱۰	۱۰۰
ورزش (اولویت الف-۳)	۴ ساعت	هر ساعت ۸ امتیاز	۳۲	۳	۲۴
خطاطی (اولویت د-۱)	۴ ساعت	هر ساعت ۳ امتیاز	۱۲	۲	۶
مجموع	۳۲		۲۸۴	۲۵	۲۳۰
پاداش:	جریمه:			ملاک پاداش کسب حداقل ۸۰ درصد امتیازات	ملاک جریمه امتیاز زیر ۲۰ درصد

۲- ارزیابی  
کیفی  
در این نوع  
ارزیابی  
محور  
امتیازدهی

اهمیت فعالیت است. طبیعتاً انجام فعالیت‌های مربوط به اولویت اول امتیاز بیشتر و فعالیت‌های مربوط به اولویت‌های بعدی امتیاز کمتر دارند.

در ادامه جدول ۵ آمده است. ستون اول این جدول در مرحله دوم، ستون سوم در مرحله سوم و ستون‌های بعدی در مرحله ارزیابی تکمیل می‌شوند. فعالیت‌ها بر اساس اهمیت و اولویتی که دارند، امتیاز می‌گیرند. در پایان هفته امتیازات محاسبه می‌شوند اگر مجموع امتیازاتی که در عمل کسب می‌شود بالای ۸۰ درصد امتیازات قابل کسب پاداش به پاداش می‌رسد و اگر زیر ۵۰ درصد بود باید متحمل جریمه شود. در داخل جدول مواردی به عنوان مثال برای تبیین مطلب بیان شده است. این مثال‌ها عمومیت ندارد به تناسب افراد و شرایط ممکن است فرق کند.

در مثال زیر مجموع امتیازاتی که فرد می‌تواند کسب کند ۲۸۴ است و مجموع امتیازاتی که در مقام عمل کسب کرده ۲۳۰ است. این امتیاز بیشتر از ۸۰ درصد مجموع امتیازات قابل کسب است در نتیجه می‌تواند به پاداش برسد.

### 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. «رابطه» به معنای مرزبانی است. گرچه رابطه 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. رابطه دارای پنج مرحله است که در اینجا باید همه آن مراحل را در نظر گرفت:

**کلیه حقوق معنوی این اثر متعلق به دفتر امور مشاوره معاونت تهذیب حوزه های علمیه سراسر کشور می باشد**

### ۱. مشارطه

این کار به معنای شرط کردن با خود است؛ یعنی در ابتدای هر روز با خود شرط کنیم که به برنامه‌های طراحی 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 موفق 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 علت نقص و یا ترک آن، یادداشت کنیم. اینکار یک نوع نظارت درونی است که برای بهتر شدن اجرای برنامه‌ها مؤثر است. بهتر است به نظارت الهی نیز توجه کنیم و در طول روز به یاد داشته باشیم که اعمال ما روزانه دو بار بر وجود مقدس آقا امام زمان (عج) عرضه می‌شوند.

### 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 احیانا چرا 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 تنبلی‌ای 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؟

## ۵. معاقبه

این مرحله به این معناست که بعد از سرزنش خود به دلیل ترک برخی برنامه‌ها، باید خود را به تحمل 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.

## 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، در مورد عواملی که ما را در اجرای برنامه‌های طراحی شده یاری می‌کنند، سخن می‌گوییم تا با کمک آن‌ها بتوانیم در اجرای برنامه‌ها نیز موفق باشیم. آن عوامل عبارتند از:

### 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 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>۱۰۲</sup>

### ۲. عمل به آداب رابطه

با پیمودن مراحل رابطه، 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: و جَاهِدُوا فِي سَبِيلِهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ؛ و در راه او جهاد کنید، باشد که رستگار شوید. مجاهده یعنی به کارگیری تمام وسع و توان در هر کاری.

<sup>۱۰۲</sup> حکمت‌ها و اندرزها، ج ۲، ص ۱۹۷ و ۱۹۸.



#### ۴. حوصله و پیگیری

هر برنامه‌ای را باید با حوصله، بدون عجله و با دقت پیگیری نمود. رسول گرامی اسلام می‌فرماید: «اعلم ان النصر مع الصبر»<sup>۱۳</sup> بدان که ظفر قرین صبر است. آقا امام حسن مجتبی (ع) در یکی از خطبه‌های خود می‌فرماید: «اصبروا ان الله مع الصابرين فلستم ائبها الناس نائلين ما تُجِبون الا بالصبر على ما تكروهون»<sup>۱۴</sup> صبر کنید که خداوند با صابران است. آنچه را که دوست دارید، به آن نخواهید رسید، مگر آن که صبر کنید بر آنچه از آن کراهت دارید.»

#### 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>۱۵</sup> یقیناً برای شما در [روش و رفتار] پیامبر خدا الگوی نیکویی است. اگر انسان در هر کاری یک الگوی درست داشته باشد، کارها را 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 خویش باشد. تشویق‌های زبانی و عمل و... در رشد و شکوفایی توانمندی‌های انسان تأثیر بسزایی دارد.

#### موانع اجرای برنامه‌ها

گاهی دیده‌ایم که افرادی در مرحله اجرای برنامه‌های خود دچار مشکل می‌شوند و دائماً با موانعی بر سر راه اجرای برنامه‌های خود دست و پنجه نرم می‌کنند. ما نیز اگر به طور جدی عزم خود را جزم کرده‌ایم که برای کارهای خود در

<sup>۱۳</sup> فرید تنکابنی، مرتضی، رهنمای انسانیت (سیری دیگر در نهج الفصاحه)، ج ۸، ۱۳۸۱، رهنمای انسانیت (سیری دیگر در نهج الفصاحه)، ص ۴۱۶، ح ۳

<sup>۱۴</sup> بحار الانوار، ج ۴۴، ص ۵۰، باب ۱۹

<sup>۱۵</sup> سوره احزاب، آیه ۲۱

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 می‌توانند مانع اجرای برنامه‌های ما شوند. بدون تردید پرداختن به این مسئله موجب می‌گردد که از این پس برنامه‌های خود را با خاطری آسوده به اجرا در آوریم. جالب توجه است که برخی از این امور را اهل بیت عصمت و طهارت به راهیان طریق سعادت، یادآور شده‌اند.

### تعجیل 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 عجلولانه دنبال شود. همین مسئله باعث می‌شود، کار خراب شود و انسان انگیزه انجام برنامه‌های بعدی را از دست بدهد.

### آثار عجله در امور

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 می‌کنند. امام صادق(ع) فرموده‌اند: *ومن ابتداء بعمل فی غیر وقته کان بُلُوغَه فی غیر حینه؛<sup>۱۰۶</sup> هر کس عملی را در غیر وقت خاص خودش شروع کند، آن کار در غیر زمان خودش به نتیجه خواهد رسید و آن کار برای ما نتیجه‌ای نخواهد داشت.*
۲. پشیمانی: از آنجا که عجله نوعاً کارها را خراب می‌کند، انسان عجلول دچار پشیمانی خواهد شد. در روایت آمده است که امام صادق(ع) می‌فرمود: *«مع الثبَّتْ تَكُونُ السَّالِمَةُ و مع العَجَلَةُ تَكُونُ النَّدَامَةُ...»<sup>۱۰۷</sup> با تثبت و عدم تعجیل، سلامتی در امور حاصل می‌شود و با عجله پشیمانی همراه 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(ع) در این باره می‌فرمایند: *«... و العَجَلَةُ فِي الامور مَكْسِبَةٌ لِلْمَذَلَّةِ؛ و عجله در کارها، ذلت را در پی خواهد داشت.»*

<sup>۱۰۶</sup> بحار النوار، ج ۶۸، ص ۳۳۸، باب ۸۳

<sup>۱۰۷</sup> بحار النوار، ج ۶۸، ص ۳۳۸، باب ۸۳



۴. سلب مروت: از آنجا که با عجله کارها به ثمر نمی‌رسند، انسان عجول را نوعاً مرد کامل نمی‌دانند. امیرالمؤمنین (ع) در این باره می‌فرمایند: «العجلة فی الامور... سلب ل لمروءة؛ عجله در امور، مروت 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 (ع) در این زمینه می‌فرمایند: «العجلة فی الامور... شین لِحجی تعجیل در امور زشتی برای عقل انسان محسوب می‌شود.»
۶. سقوط و لغزش: عجله نوعاً موجب برهم خوردن کار و توقف کامل آن می‌شود، مانند کسی که خیلی تند راه می‌رود و به زمین می‌خورد. امیرالمؤمنین (ع) می‌فرمایند: «ثمره العجلة العثار؛<sup>۱۰۸</sup> ثمره عجله کردن، لغزش و سقوط است.»
۷. هلاکت: زراره از امام باقر (ع) و آن حضرت از رسول خدا نقل کرده که حضرت فرمودند: «إِنَّمَا أَهْلَكَ النَّاسَ الْعَجَلَةُ وَ لَوْ أَنَّ النَّاسَ تَلَبَّثُوا لَمْ يَهْلِكْ أَحَدٌ؛<sup>۱۰۹</sup> همانا مردم را عجله هلاک کرده است و اگر مردم [قدری] درنگ می‌کردند، احدی هلاک نمی‌شد.»

#### از دست دادن فرصت‌ها

یکی دیگر از موانع اجرای برنامه، از دست دادن فرصت‌هاست. برخی با سستی‌کردن در وقت عمل، فرصت را از دست می‌دهند و همه چیز را خراب می‌کنند. امام علی (ع) می‌فرمایند: «مِنَ الْخُرْقِ تَرَكَ الْفُرْصَةَ عِنْدَ الْمَكَانِ؛ از حماقت است که انسان وقتی امکان انجام کاری را دارد، فرصت را از دست بدهد.»

#### 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 آنرا از دست دادند به التماس می‌افتند که به ما فرصتی دوباره و یا فرصت بیشتری بدهید.

امام علی (ع) می‌فرمایند: «مِنَ الْخُرْقِ... الْأَنَاءُ بَعْدَ الْفُرْصَةِ؛<sup>۱۱۰</sup> اناء 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.

<sup>۱۰۸</sup> غرر الحکم، ص ۲۶۷

<sup>۱۰۹</sup> وسایل الشیعة، ج ۲۷، ص ۱۶۸، باب ۱۲

<sup>۱۱۰</sup> نهج البالغة، ص ۵۳۸، کلمه قصار ۳۶۳؛

## 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: خداوند هیچ کس را تکلیف نکرده است مگر به مقدار وسع و توانش. لا یكلف الله نفسا الا وسعها.<sup>۱۱۱</sup>

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 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.

## مزاحمت‌های دیگران

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

## 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 آنرا 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. به طور 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 عقلاً 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 خود کم‌بینی شود و یا باعث از دست رفتن فرصت‌های بعدی گردد. در روایات فراوانی بر مغتنم شمردن

<sup>۱۱۱</sup> سوره بقره، آیه ۲۸۶

اوقاتی که در آن قرار داریم تأکید شده است؛ حضرت امیر می فرماید: «ماضی یومک فائت و آتیه متهم و وقتک مغنم فبادر فیه فرصه المکان»<sup>۱۱۲</sup> روز گذشته ات فوت شده و از دست رفته است و روز آینده ات 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 مغنمی است پس در این وقت به آنچه که برایت امکان دارد مبادرت بورز.»

### غرور بیجا

برخی فکر می کنند که همیشه شرایط به همین شکل فعلی است. به عنوان مثال برخی در اثر آسانی درس ها، عدم مشکلات و گرفتاری های زندگی و سلامتی جسم و جان، از آمادگی خوبی برای فهمیدن درس ها در کلاس برخوردارند بنابراین دچار غرور می شوند و به خود زحمت مطالعه درس ها و تحقیق در موضوعات علمی را نمی دهند و احیاناً با پیش مطالعه، مباحثه و خلاصه نویسی درس ها میانه ای ندارند و آرام آرام به این وضع عادت می کنند. به همین دلیل هنگامی که درس ها مشکل تر شد و یا مشکلاتی برایشان پیش آمد که ذهنشان را به خود مشغول کرد، دچار عقب افتادگی درسی می شوند و چون روحیه مطالعه را در خود ایجاد نکرده اند، از درس و بحث متنفر می شوند.

### دو نکته پایانی

در پایان مناسب است به دو نکته مرتبط با انگیزه توجه داشته باشید:

۱- خود را ترغیب کنید که دست به عمل بزنید.

با خودتان صحبت های مثبت بکنید تا خودباوری تان تقویت شود. از این قبیل سخنان با خود بگویید: «از خودم خوشام می آید: از خودم خوشام می آید» آن قدر بگویید تا به آن چه می گوید ایمان بیاورید و رفتار یک شخصیت بسیار کارا را پیدا کنید. برای آنکه انگیزه تان تقویت شود و حفظ شود و بر شک خود فایق آیید، مدام به خود بگویید: «از پس این کار بر می آیم از پس این کار بر می آیم»<sup>۱۱۳</sup> چنین خودگویی هایی می تواند انگیزه فرد برای عمل به برنامه را تقویت کند.

۲- از کمال خواهی افراطی در مدیریت زمان و برنامه ریزی خودداری کنید

اگر فرد احساس رضایت را منحصر به کسب امتیاز صد و انجام کامل برنامه بداند و امتیازات پایتتر را بسیار کم ارزش تلقی کند، دچار کمال خواهی افراطی شده است. چنین فردی ممکن است مدام دچار استرس شود مدام خود و دیگران را بخاطر کوچک ترین بی نظمی سرزنش کند و در نتیجه روابط اجتماعی او دچار مشکل شود. چنین فردی تدریجاً دچار یاس می شود و احتمال دارد خسته شده، از عمل بازایستد و به امتیازات حداقلی هم نرسد. بهتر است فرد به تناسب فعالیت که

<sup>۱۱۲</sup> غرر الحکم، ص ۴۳۷

<sup>۱۱۳</sup> تریسی، برایان، قورباغه را بخور!، ص ۱۱۴.



دارد احساس رضایت کند اگر مثلاً ۸۰ درصد عمل کرده و ۲۰ درصد نقص داشته، باید احساس رضایت او بیشتر باشد و در عین حال برای رفع نواقص هم برنامه‌ریزی کند.

## منابع

۱. قرآن.
۲. ابن‌ابی‌الحدید معتزلی، ابو حامد، عبد الحمید بن هبه اهلل، شرح نهج البلاغه، قم: انتشارات کتابخانه آیت الله مرعشی، ۱۴۰۴ق.

**کلیه حقوق معنوی این اثر متعلق به دفتر امور مشاوره معاونت تهذیب حوزه های علمی سراسر کشور می باشد**



۳. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غرر الحکم و درر الکلم، قم: انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۶۶ش
۴. فرید تنکابنی، مرتضی، رهنمای انسانیت (سیری دیگر در نهج الفصاحه)، چ ۸، ۱۳۸۱ ش.
۵. فیض کاشانی، مال محسن، المحجّه البيضاء، بی جا، دفتر انتشارات اسلامی، چاپ چهارم، ۱۴۱۷ق.
۶. امام علی علیه السلام، نهج البلاغه، قم انتشارات دار الهجرة، بی تا.
۷. امامی، محمدجعفر، بهترین راه غلبه بر نگرانی ها و ناامیدی ها
۸. آقاهرانی، مرتضی، اهمال کاری (بررسی علل و راهکارهای درمان)، قم: مرکز انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، چاپ ۴، بهار ۱۳۸۶.
۹. آمدی عبدالکریم، غررالحکم و دررالکلم
۱۰. بینش اسلامی سال سوم متوسط نظام جدید
۱۱. تریسی، برایان، قرچه داغی مهدی، هدف(چگونه سریعتر از آنچه تصور می کنید به خواسته هایتان برسید) انتشارات ذهن آویز، تهران، ۱۳۹۴
۱۲. تریسی، برایان، قورباغه را بخور!، ترجمه روزبه شعبانی، تهران، افکار، ۱۳۸۴
۱۳. جزوه مدیریت تحصیلی ویرایش نهایی معاونت تهذیب.
۱۴. جمعی از نویسندگان، مدیریت زمان و برنامه ریزی، دبیرخانه کمیته تهذیب و اخلاق وابسته به مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
۱۵. حر عاملی، محمد بن حسن بن علی بن محمد بن حسین، (معروف به شیخ حر عاملی)، وسایل الشیعه، قم: مؤسسه آل البيت ۷، ۱۴۰۹ق.
۱۶. دشتی، محمد، ترجمه نهج البلاغه امام علی (علیه السلام)، قم: مؤسسه انتشارات مشهور، ۱۳۷۹ش.
۱۷. دلیل کارنگی و دیگران، رمز موفقیت، ترجمه محمد جواد پاکدل و مسعود میرزایی
۱۸. رفیعی هنر، جزوه مدیریت تحصیلی، معاونت تهذیب.
۱۹. سبحانی، جعفر، رمز پیروزی مردان بزرگ
۲۰. سعدی سمیرا، هدف گذاری و تحقق اهداف، انتشارات قلم همت، تهران ۱۳۹۴
۲۱. سلطانی، مسعود، هدف گذاری راه حل های حرفه ای برای چالش های روزانه، انتشارات آریانا قلم، تهران ۱۳۹۳
۲۲. سی ورت، لوتار جی. مدیریت زمان، ترجمه منصور توکلی نیا، قم، نشر جمال، ۱۳۸۴.

۲۳. علی باقی نصر آبادی و حمید نگارش، رمز موفقیت استاد مطهری، تهران: نشر خرم امام عصر (عجل الله تعالی فرجه الشریف)، چ ۲، ۱۳۷۸ ش.
۲۴. فیوضات، یحیی، مبانی برنامه ریزی آموزشی، تهران: مؤسسه نشر ویرایش، تابستان ۱۳۷۴ ش.
۲۵. لیدر، ریچارد، میرزایی سارا، برنده باشیم (خود آموز هدف گذاری) انتشارات بنیاد فرهنگ زندگی، تهران، ۱۳۹۱
۲۶. محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه؛ سایت: <http://lib.eshia.ir>
۲۷. مطهری، مرتضی، حکمتها و اندرزها، تهران: انتشارات صدرا، بهمن ۱۳۵۸ ش.
۲۸. موسوی لاری، رسالت اخلاق در تکامل انسان