

# برنامه ریزی و مدیریت زمان



محمد هروستا

بهار 1399



© 2020-2090 تمامی حقوق محفوظ می باشد  
این کتاب یا کتابچه در ایران نوشته شده است.  
شما حق تغییر در این کتاب را ندارید.  
شما حق اضافه کردن لینک به این کتاب را ندارید.  
[Mohammadrousta1012@gmail.com](mailto:Mohammadrousta1012@gmail.com)  
هزینه این کتاب 3 صلوات است!

- 5..... آیا موفق می شوم؟
- 10..... عمل گرایی
- 12..... دزدهای زمان
- 31..... لطفا جوگیر نباشید
- 34..... چند نکته مهم
- 46..... شروع برنامه ریزی قدم به قدم

# آیا موفق میشوم؟

افراد دو دسته زیر را در نظر بگیرید

دسته 1 :

1-1) تمام وقت خود را بدون هدف و برنامه در شبکه های مجازی هدر می دهد.

1-2) هر روز مشغول کار جدیدی است و به عبارتی از شاخه ای به شاخه دیگر میپرد.

1-3) وقت زیادی را با دیدن فیلم و تلویزیون هدر می دهد.

1-4) به خواب علاقه شدیدی دارد و ترجیح می دهد بیشتر وقت خود خود را بخوابد.

1-5) وقت زیادی را در تفریح و گشت و گذار روزانه و همراهی با دوستانش می گذراند.

1-6) بدون برنامه و بدون تعهد ، هر از چند گاهی مشغول انجام کاری خاص است.

دسته 2:

2-1) بصورت برنامه ریزی شده، مقداری از وقت خود را برای استفاده مفید و یادگیری در شبکه های اجتماعی می گذرانند.

2-2) فردی که هدف خاصی داشته و در راستای آن هدف بیشتر وقت خود را در مدت زمان مشخص در روز، با برنامه خاص، مشغول آن کار است.

2-3) فردی که بخشی از وقت خود را صرف تماشای فیلم های آموزشی، انگیزشی، مستند و مفید می کند.

2-4) فردی که به اندازه نیاز خود می خوابد .

2-5) فردی که فقط بخش مشخص شده ای از روز را مشغول صحبت کردن و مشورت با کسانی است که از او بهترند و باعث ارتقا و پیشرفت او می شوند.

و از این قبیل را در نظر بگیرید.

اگر از شما پرسند کدام یک از دو دسته بالا در زندگی موفق تر خواهد بود، شما چه پاسخی می دهید؟ دوست دارید عضو کدام گروه باشید؟

کدام دسته از دسته های بالا در آینده شادتر خواهد بود؟ آیا 1 درصد احتمال میدهید دسته اول به اهداف خود برسند؟

آیا فرزندان، خانواده، دوستان، اطرافیان آنها، به آنها افتخار خواهند کرد؟ آیا آنها حق اعتراض به بدبختی را دارند؟ هیچکدام از سوال های بالا بدون جواب نیستند و هم من و هم شما می دانیم که پاسخ آنها چیست!

هیچکدام از ما متولد نشدیم تا بیشتر اوقات را خواب باشیم یا فیلم ببینیم! ما اشرف مخلوقات نشدیم تا عمرمان را در دیدن فیلم های بیخود و

شبکه های مجازی بگذرانیم!

دوست عزیز ، خودتان در جریان هستید که گروه اول هیچ وقت به جایی نخواهند رسید! آنها اصحاب بدبختی اند و زندگی *داغانی* خواهند داشت!

اینکه تمام روز ویدیوهای مسخره دیگران را در شبکه های اجتماعی ببینید هیچ چیز از شما نمیسازد *بهر یک دلک*؛ تازه آن هم *اگر بتوانید یاد بگیرید!*

آیا سوره عصر را تا به حال خوانده اید؟

خدا قسم میخورد به عصر!

و میفرماید که انسان در زیان و گمراهی است.

در جای دیگر از قرآن می فرماید:

در رفت و آمد خورشید و ماه نشانه هایی است برای کسانی که می اندیشند.

بنظر شما چه نشانه ای می تواند باشد در رفت و آمد شب و روز؟

آنچه که اینجا اهمیت دارد این است : این رفت و آمد خورشید و ماه و شب روز ، به ما می گویند که روز های عمر شما یکی یکی در حال رفتن هستند و این روزها هرگز باز نخواهند گشت. تا به حال شنیده اید که می گویند: وقت طلاست؟ خب این اشتباه است چرا که وقت خیلی باارزش تر از طلاست! طلا اگر از بین رفت بالاخره روزی دوباره با کار کردن و پول در آوردن ، می توان آن را خرید...

اما عمر از دست رفته را چه؟ با کوهی از طلا میتوان پیرمرد 95 ساله را 22 ساله کرد؟ به عمرتان نگاه کنید! با چه سرعتی گذشت؟ بیایید کمی با اعداد بازی کنیم ، 5 سال گذشته زندگیتان را در نظر بگیرید :  $5 * 365$  ، یعنی چیزی حدود 1800 روز (بطور دقیق **1825** روز) حالا با خودتان حساب کنید اگر روزی 10 صفحه کتاب فلسفی خوانده بودید حالا 18000 صفحه کتاب خوانده بودید و میتوانستید یک کتاب فلسفی بنویسید یا اگر روزی 3 کلمه زبان فرانسوی حفظ کرده بودید حالا حدودا 5000 واژه فرانسوی بلد بودید (پند واژه فارسی بلدید؟ به 5000 می رسد؟) یا اگر هر 40 روز یک عادت خوب ایجاد کرده بودید ، حالا 45 عادت خوب داشتید و این فوق العاده است !

دوستان عمر در حال گذر است .... ! هر ثانیه 2-3 نفر کیم آور میشن!

که البته همه آنها پیر نیستند !...



امام علی علیه السلام فرمودند :

(فرصت ها مثل ابرها در گذرند. ) و این چه بیان ساده و پرمفهومی است.  
می گویند روزی کاروانی از جایی رد می شد در راه به تونل تاریکی رسیدند  
و مجبور بودند از آن عبور کنند ، اواسط راه که رسیدند ناگهان مرد باتجربه  
و دنیادیده ای فریاد زد هرچقدر می توانید از روی زمین جمع کنید ، عده  
ای حرف شخص دانا را گوش دادند و از روی زمین چیز هایی برداشتند اما  
چون تاریک بود چیزی نمی دیدند ولی عده ای گفتند یارو عقلش را از  
دست داده است. ما برای چه از روی زمین خاک و سنگ جمع کنیم؟  
هنگامی که از تونل خارج شدند ناگهان دهانه تونل خراب شد و راه  
بازگشتی نبود ، هنگامی که به چیزهایی که جمع کرده بودند نگریستند ،  
مشاهده کردند که طلا و زر و الماس جمع کرده اند، در آن هنگام هر دو  
دسته ناراحت بودند . دسته اول از آن جهت ناراحت بود که چرا بیشتر جمع  
نکرده است و دسته دوم هم پریشان که چرا حرف مرد دانا را گوش  
نداده اند...!

این افسانه داستان همه ماست و آن تونل ، تونل زندگی است !

هدف این کتاب آموزش راه و روش مدیریت زمان روزانه و نکته هایی در  
مورد برنامه ریزی و آموزش قدم به قدم آن در پایان کتاب، برای شما است.  
و امیدوارم شما هم بخوانید و مهم تر از اون ، عمل کنید.

# عمل‌گرایی

عمل کردن شما به این کتاب واقعا مهم است چرا که مدیریت زمان و برنامه ریزی کردن یک امر عملی است. شما که دوست ندارید مثل آن دسته از افرادی باشید که هر از چندگاهی برای پرکردن وقت و

اوقات فراغت، برنامه ای می ریزند و بعد آن برنامه را به دست خدای مهربان می سپارند. بله درست است که می گویند هرکس در پاییز محصول

می خواهد باید در بهار بذر خود را کاشته باشد اما این ضرب المثل یک چیز کم دارد؛ اگر محصول می خواهید اول باید بذر را بکارید و در زمان لازم به آن آب بدهید؛ آن هنگام است که شما می توانید حق محصول داشتن را داشته باشید! اگر صرفا بذری بکارید و آن را به امان خدا رها کنید، قطعا محصولی دستگیر شما نخواهد شد و یا اینکه اگر شما بدانید که مقصد کجاست اما حرکت نکنید قطعا به مقصد نخواهید رسید، شاید این حرف ها تکراری باشد اما یادآوری آنها مفید است و ضرری ندارد.

اما دسته دیگر کسانی هستند که برنامه را می ریزند و به آن عمل می کنند اما فقط برای چند روز اول این کار را می کنند. (یعنی همون پین روزی که بویگیر هستن، من از شما میفوام که بویگیر نباشید)

باز هم به همان مثال کاشت بذر توجه کنید ، اگر مدتی به گیاه آب بدهید و به یکباره آب دادن را قطع کنید چه بلایی به سر آن خواهد آمد؟

دسته دوم مثل دسته اول به جایی نمی رسند یعنی هیچ چیز بدون پیروی از برنامه و حرکت نکردن سرانجام ندارد ! اما با این حال دسته دوم باز هم از دسته اول بهتر هستند و فقط به کمی انرژی نیاز دارند تا برنامه را ادامه دهند البته همان دسته اول هم اگر انگیزه و انرژی کافی داشته باشند قطعاً

عمل گرا خواهند بود اما متأسفانه فکرشان همه جا هست بجز هدفشان! که این باعث می شود به برنامه خود عمل نکنند ! دسته دوم کمی به هدف خود توجه دارند اما نه به اندازه کافی!

دسته سوم دسته ای هستند که به هدف خود توجه دارند اما بی نظم هستند.

این دسته برنامه می ریزند اما طبق برنامه پیش نمی روند و هر طور که دلشان خواست همه چیز را به هم می ریزند این کار آنها بدتر از بی برنامه بودن است زیرا این دسته کار کردند اما کار و تلاش آنها بیهوده بوده است!

طبیعت اطرافتان را در نظر بگیرید ، فرض کنید طبیعت تصمیم می گرفت از برنامه خود خارج شود برای مثال 15 سال زمستان بود و 3 سال تابستان و 1 ماه پاییز و 7 ماه بهار!

واقعا مسخره می شد ! بسیاری از گونه ها از بین می رفتند و بسیاری بیش از حد زیاد می شدند!

یا یک کنکوری را فرض کنید که برنامه خوبی چیده است اما ناگهان تصمیم میگیرد که 1 ماه برای مثال فقط شیمی بخواند و بعد از آن 2 ماه بقیه درس ها ، آیا در ماه چهارم این کنکوری عزیز چیزی از شیمی را به یاد خواهد داشت؟ خیر باید مجددا درس شیمی را از اول بخواند !

اما این عزیزان اگر برنامه خوبی چیده بودند و بصورت مرتب و منظم به برنامه خود رسیده بودند صد در صد به موفقیت دست می یافتند مثل عده محدودی که برای خودشان و هدفشان ارزش قائل هستند.

*نکته فارج از هدف کتاب: دوستان توجه کنید که رسیدن به موفقیت، نیاز به تحمل سختی و نظم و انضباط و دست رد زدن به خیلی از تفریحات و ... دارد و اینطور نیست که شما به راحتی به هدف برسید اما شما این وسط یک وظیفه دیگر بجز تلاش و کار دارید و آن این است که شما باید کارتان را به یک تفریح برای خود تبدیل کنید، که آن به عهده خودتان است.*

*تلنگر: شاید هزاران بار این جمله را شنیده باشید و باز هم دعوتتان میکنم بخوانید و در مورد آن بیندیشید:*

الدنيا مزرعه الاخره ....

دنيا مزرعه آخرت است! این چه معنایی دارد؟ دوستان بیدار باشید این دنیا محل عمل است! محل کار و محل تلاش! غافل نباشید!

## دزد های زمان

یک سوال: دزدها چه کسانی یا چه چیزهایی هستند؟  
بچه که بودم فکر می کردم دزد ها از دنیایی دیگر آمده اند و هر کدام شاخ و دم خاصی دارند و یک چشم هستند اما حالا خارج از این خاطرات بی ارزش ، بنظر شما دزدها چه کسانی یا چه چیزهایی هستند؟

مفهوم دزدی در افکار عمومی این است که به اموال شخصی دیگران به صورت مخفیانه و بدون این که بفهمند، دستبرد زده شود اما دزدی فقط این نیست که از دیوار مردم بالا بروی یا جیب بری کنی ! شما اگه دروغ بگویید، دزدی کرده اید و به عبارتی صداقت را دزدیده اید.

امروزه همه ما دزد هایی در خانه های خود یا در وجودمان و یااا در جاهای دیگر زندگیمان داریم؛ بدون اینکه روحمان هم از این دزدها خیردار باشد. آنها نزد ما هستند و ما خبر نداریم در واقع مار در آستینمان نگهداری می کنیم.  
همانطور که قبلا رسانده شد ، دزدی انواع مختلفی دارد اما آنچه که اینجا اهمیت دارد دزدهای زمان هستند .

یک بار دیگر بگویید دزدها چه کسانی هستند؟ - بله آفرین ،  
دزدها کسانی هستند که نامشروع به اموال ما دستبرد می زنند.  
حالا به سوال دیگر پاسخ بدهید. گران مایه ترین سرمایه شما  
چیست؟ آیا غیر از این است که عمر شما بزرگترین سرمایه  
شماست؟ آیا اگر آن را از شما بدزدند شما ناراحت می شوید؟ -  
پاسخ خیر است ، هر روز به روش های مختلف آن را از شما  
می دزدند و شما می گوئید فدای سرم! می دانید چرا؟ چون زیاد  
هست و مفت ! هر چیزی یا هر کسی که زیاد و مفت باشد،  
زیادی می شود!

شاعر میفرماید: این قافله عمر عجب می گذرد

بله دوستان همه ما غافل هستیم و قافله عمر در حال عبور هست  
از این سرزمین خشک...!

خب این دزدهای زمان چه کسانی هستند؟

## تلفن همراه

اختلاس گر بزرگ عمر ما، تلفن های هوشمند، که بخش زیادی از وقت روزانه ما را بالا می کشند و با استفاده غیر مفید، هیچ فایده و سودی هم ندارند! اکثر مردم از تلفن هوشمند، استفاده های نادرست می کنند و این جعبه کوچک هوشمند چیزی به جز ضرر و اتلاف وقت برای آنها نداشته و نخواهد داشت!

شبکه های اجتماعی و مجازی، آهنگ گوش کردن های بی حد و اندازه و هزاران استفاده غیر مفید که خودتان بهتر از من می دانید . تلفن های هوشمند انرژی را از شما می گیرند زیرا که این دستگاهها با قابلیت هایی که دارند، ذهن شما را درگیر می کنند و شما را ترغیب می کنند که تا دیر وقت از آنها استفاده کنید و این باعث خسته شدن چشم های شما می شود و به علاوه از وقت خواب شما نیز می گذرد در نتیجه شما که مجبور هستید صبح روز بعد و در وقت معین، مدرسه یا در محل کار خود باشید از خواب خود می زنید و همه ما می دانیم که کم خوابی باعث کسل شدن و کم انرژی بودن ما در روز بعد می شود و کسی که کسل و کم انرژی است نمی تواند سرکلاس یا سرکار درست درس را متوجه شود یا درست کار خود را انجام بدهد.

و این ممکن است عواقب دیگری مثل کم شدن نمرات شما یا اخراج از کار را برای شما بدنبال داشته باشد.

از این ها که بگذریم تلفن های هوشمند به دلیل جذابیتی که دارند شما را از انجام کارهای روزانه و تکالیفی که بر دوشتان است نیز باز می دارند و این نیز شکست و ناراحتی را بدنبال خواهد داشت.

البته در بالا گفته شد که اکثر مردم استفاده غیر مفید از تلفن هوشمند دارند ولی عده محدودی نیز هستند که از راه همین تلفن، درآمدهای بسیار بالایی دارند و یا برای مطالعه و افزایش کیفیت زندگی خود استفاده می کنند و یا به یادگیری مهارتی جدید مثل زبان جدید، آشپزی و ... می پردازند و یا عده ای با استفاده از اپلیکیشن های خاص به مدیتیشن و مراقبه و یا ورزش می پردازند که بسیار خوب و مفید است!

پس همه چیز به شما مربوط است ، سعی کنید نه از این طرف بام بیفتید و نه از آن طرف بام!



## دزد بعدی ، نفس درونمان!!!

بله خود ما از همه بدتریم! بله خودمان! شاید هزاران بار تا به حال برایتان پیش آمده باشد که بخواهید کاری را انجام دهید اما ندایی از درونتان می گوید : حسش نیست! بگذار برای فردا!!!! این حس یا تفکر، همان دزد درون شماست که اکثر مردم هم آن را دوست دارند و بیشتر اوقات به حرف آن گوش می دهند و کار خود را به تعویق می اندازند! اصلا این حس از دزد هم بدتر است!

این حس خود شیطان است! این شیطان است که از شما می خواهد در تخت خوابتان بماند! این ندای درونی و وسوسه کننده شاید برخی از شما را از رسیدن به هدف بازداشته یا شاید هم در حال حاضر در حال انجام این کار در شماست.

امروز همان فردایی است که دیروز منتظرش بودید پس کار امروز را به فردا مسپار چرا که فردا هم این حس وجود خواهد داشت!

یک روش برای مقابله این است که سعی کنید یک حس مقابل با این احساس در خودتان ایجاد کنید و به سراغ برنامه بروید و کار را شروع کنید. فقط 5 دقیقه اول مشکل است بعد از آن این حس از بین می رود .

روش دیگر این است که به خودتان بگویید این آخرین روزی است که من می توانم این برنامه را اجرا کنم و سپس شروع به

اجرای آن کنید. (برایان تریسی) یعنی یک نوع حس اضطراب در خودتان تولید کنید و شرایط را به گونه ای بحرانی در نظر بگیرید و کمی استرس در خود ایجاد کنید! (البته فقط کمی)

روش برایان تریسی همانند کاری است که استیو جابز (موسس اپل) هر روز صبح انجام می داد . او هر روز جلوی آینه می ایستاد و از خود می پرسید اگر این آخرین روزی بود که می توانستی زندگی کنی (و این کار را انجام دهی) چگونه آن را اجرا میکردی؟

روش دیگر این است که شما هر شب بعد از پایان کار میزان پیشرفت خود را روی کاغذی بنویسید و روز بعد سعی کنید رکورد خود را افزایش دهید که این باعث ایجاد انگیزه بیشتر برای شما خواهد شد. (در ادامه و در بخش آموزش برنامه ریزی سعی می شود این موارد ذکر شود)

در قرآن کریم بیان شده است که خداوند وضع هیچ شخص یا ملتی را تغییر نمی دهد مگر اینکه آنها خودشان وضع خود را تغییر دهند .

پس اگر با این حس شیطانی، تعلل ورزی و تعویق کارها مقابله نکنید و آن بر شما غالب شود ، نتیجه آن می شود که شما

نمی توانید وضع خود را تغییر دهید و در آخر هرگز موفق نخواهید شد! هرگز به جایی نخواهید رسید و مثل میلیاردها انسان معمولی دیگر باید با رنج های زندگی دست و پنجه نرم کنید! خداوند بارها در قرآن فرموده است: آیا انسان پند نمی گیرد؟ آیا آنها از پدران و گذشتگان خود پند نمی گیرند؟ حال فکر کنید که اگر مخترع برق می خواست هر روز کار امروزش را به فردا بیندازد چه میشد؟ حالا باید در تاریکی زندگی می کردیم یا صنعتان یک صنعت ابتدایی و ساده بود یا فکرش را بکنید که اگر بل، مخترع تلفن، نیز می خواست به این احساس تبلی و تعلل، پاسخ مثبت بدهد امروز فقط برای یک تماس ساده باید ماه ها صبر می کردیم!

شاید یکی از علت های این تعلل ورزی و کار امروز را به فردا انداختن این باشد که ما انسان ها کمال گرا هستیم و می خواهیم همه کارها را کامل و بدون عیب و نقص انجام دهیم!

این بسیار خوب است که ما کارها را بی عیب و نقص انجام بدهیم و همه چیز کامل باشد اما خواننده عزیز، تنها وجود بی عیب و نقص خدا می باشد! پس بدنبال این نباشید که همه کارها را حتما کامل انجام دهید بلکه سعی کنید از زمانی که در اختیارتان است بهترین بهره را ببرید.

کمی بیندیشید اگر ما از 1 ساعت باقی مانده روز، استفاده کنیم و کاری هرچند کوچک را انجام دهیم بهتر است یا اینکه به بهانه اینکه وقت کم است و نمی توانیم همه کارها را انجام بدهیم همان کار کوچک را هم به فردا بسپاریم؟! همین 1 ساعت که شاید کم بنظر برسد در طول یک سال 365 ساعت می شود که اگر آن را به 24 تقسیم کنیم پاسخ 15 است یعنی اگر همین 1 ساعت ها را دریابیم مثل این است 15 شبانه روز بدون وقفه کار کرده باشید!

اما مورد دیگر:

علاوه بر آن حس تعلل، برخی از ما افکار و استرس هایی داریم که آنها علاوه بر زیان های زیادی که دارند، وقت ما را نیز هدر می دهند! زیرا بعضی از افکار و نگرانی ها هستند که کل روز ما را به خود مشغول می کنند و انگیزه و انرژی ما را از ما میگیرند و انسان بدون انگیزه مثل ماشین بدون بنزین است و تحرکی ندارد.

افکاری مثل فکر کردن به ضعف های خود باعث می شود تا زمان زیادی را به ضعف ها و خاطرات بدمان فکر کنیم و علاوه بر اینکه وقت ما هدر رفته است، انگیزه و انرژی ما نیز از بین می رود و اشتیاقی برای انجام برنامه خود نداریم!

اما روش مقابله با این افکار پلید و مخرب چیست؟

اگر در حین اجرای کار یا قبل از شروع کار این افکار یا هر فکر دیگری به سراغتان آمد، آن‌ها را روی کاغذی بنویسید و به خودتان بگویید که بعداً به آنها می‌پردازم و آنها را حل می‌کنم. با این کار ذهن شما خالی می‌شود و آماده انجام ادامه برنامه می‌باشد.

و یا روش دیگری که خیلی‌ها برای از بین بردن افکار منفی به ما پیشنهاد داده‌اند تشبیه کردن خود هنگامی که این افکار به سراغتان می‌آید، است

مثلاً شما می‌توانید یک کش به دست خود ببندید و هر وقت این افکار به سراغ شما آمد، آن را بکشید و ضربه‌ای به دست خود بزنید. اما این ضربه طوری نباشد که به شما آسیب جسمانی برساند.

با این روش مغز شما که برنامه آن اینگونه است که هر لحظه به به دنبال دفع خطر است، هر وقت که افکار منفی به سراغ شما آمد، برای اینکه به جسم آسیب نرسد به صورت خودکار آنها را از بین می‌برد. (این تمرین را حداقل 10 روز اجرا کنید)

و یا برعکس آن، پاداش گذاشتن برای اجرای برنامه با تمرکز است؛ به این صورت که شما اگر برنامه را با تمرکز اجرا کردید به خودتان پاداش بدهید مثلاً یک شکلات بخورید با این کار بعد

از چند روز مغز شما که عادت پیدا کرده پاداش بگیرد از ورود افکار منفی جلوگیری می کند و بعد از مدتی شما عادت می کنید که کارها را کامل و با تمرکز انجام بدهید. یا روش دیگر این است که شما افکار منفی را شناسایی کنید و به جای آن افکار مثبت را جایگزین کنید با این کار انگیزه شما بالا خواهد رفت و این افکار مثبت که با اراده خودتان آن را جایگزین کرده اید برعکس افکار منفی تأثیرات بسیار خوبی بر زندگی شما خواهد گذاشت!

یک روش برای اینکه ببینید افکارتان چقدر تأثیر گذار است این است که به خاطرات خوبتان برای چند دقیقه فکر کنید! خواهید دید که چقدر شاد خواهید شد!

پس مواظب باشید که این افکار منفی وارد دنیای درون شما نشوند زیرا که هم وقت شما را هدر می دهند و هم به مرور زمان نفس شما را آلوده می کنند و در آخر برای اینکه به اهمیت پاک بودن نفس درونتان پی ببرید شما را دعوت میکنم به خواندن سوره شمس از قرآن کریم که در آن خداوند 9 بار قسم می خورد که نفس درون را هرکس پاک بگرداند، رستگار خواهد شد.

## مهمترین دزد زمان! باز هم خودمان!

باز هم خودمان اما این بار، نداشتن هدف و برنامه مناسب برای رسیدن به آن

است که باعث می شود روزمان و عمرمان و در کل زمانمان هدر بروند!

فرضا قصد دارید مراسم جشن عروسی بگیرید! آیا بدون برنامه داشتن این

کار میسر است؟

یا آیا مسافرت رفتن بدون برنامه مشخص ممکن است؟

اینکه صبح بیدار شوید اما برنامه خاصی نداشته باشید، چه بلایی بر سر

روزتان خواهد آورد؟ چه فرقی دارد مرده باشید یا زنده باشید و برنامه ای

برای زندگی کردن نداشته باشید؟ چه فرقی دارد خواب باشید یا بیدار اما

برنامه ای نداشته باشید؟ بد نیست گه گذاری سری به گورستان بزنید!

آنها مرده اند و هیچ علایم حیاتی ندارند و نه شادند و نه غمگین و نه

برنامه ای برای ادامه زندگی! چه بخواهید و چه نخواهید، شما و من هم

روزی یکی از آنها خواهیم شد! اما آخرین لحظات عمر اگر به اهداف خود

نرسیده باشید واقعا غمناک و ... !

اما اگر الان دارید این متن را می خوانید یعنی شما هنوز یکی از زنده ها

هستید! هنوز شانسی برای زندگی کردن دارید! پس زندگی کنید قبل از

اینکه این نعمت را از شما بگیرند و سپاس گزار این نعمت باشید! شما که

می دانید اگر عملا و زبانا نعمت های خدا را سپاس بگویید خدا نعمت ها را افزایش می دهد این را خدا بر خودش واجب کرده ( لئن شکرتم لازیدنکم)

خلاصه که برنامه نداشتن یعنی یک زندگی بدون تحرک و بدون هیجان!  
یعنی خواب بیش از اندازه، یعنی دائما آنلاین بودن در شبکه های اجتماعی،  
یعنی کسل بودن و انگیزه نداشتن و در آخر یعنی شکست و افسردگی!

البته نمی توان گفت که فقط بی برنامه بودن باعث افسردگی و ناراحتی های  
دیگر است اما می توان به قاطعیت گفت که برنامه داشتن و تلاش برای  
اجرای آن یعنی فرار از همه آن افکار و ناراحتی ها و رسیدن به هدف یعنی  
نابودی آن افکار و ناراحتی ها!

حتی حل کردن یک مسئله ریاضی هم می تواند کلی شادی و انگیزه در ما  
ایجاد کند چه برسد به اینکه برنامه خود را باموفقیت به پایان برسانیم!  
آن وقت است که احساس با ارزش بودن و غنی بودن می کنیم!

آن زمان است که با اجرای برنامه خود و رسیدن به هدف، احساس طراوت  
و شادمانی و احساس زندگی کردن می کنیم!

استیو جابز می گوید اگر بیدار شدید و هدفی ندارید بهتر است برگردید و  
بخوابید!

برای یک انسان بالغ، بی برنامه بودن واقعا شرم آور و زشت است!



یک سوال

شخصی را در نظر بگیرید که تمکن مالی بسیار بالایی دارد و در حقیقت  
شخصی بسیار ثروتمند است!

اما این شخص یک مشکل دارد و آن هم این است که بسیار خسیس است و  
حتی حاضر نیست یک لباس درست بپوشد یا برای فرزندانش خوراکی  
بگیرد! یا ماشین درست یا خانه خوب و... داشته باشد

شما به چنین شخصی چه می گوئید؟ شخصی که عاشق پول جمع کردن  
است و حاضر نیست یک ریال از آن را حتی برای فرزندانش خرج کند چه  
برسد به نیازمندان!

شما به این آقا یا خانم چه می گوئید؟ - بی لیاقت

بله چنین شخصی لیاقت چنین ثروتی را ندارد!

حالا اگر نظر من را بخواهید به شما می گویم که همه ما ثروتمند هستیم!  
همه ما زمان زیادی را در اختیار داریم که با استفاده از آن می توانیم دنیایی  
بهرتر را هم برای خود و هم برای دیگران، بسازیم!

اما متأسفانه قدر آن را نمی دانیم و می گذاریم بدون هیچ استفاده ای هدر  
برود!

اما علت این بی برنامه بودن ها چیست؟ فکر کنم همه ما این را می دانیم که  
علت این بی برنامهگی چیست و از کجا سرچشمه می گیرد!

بله درست است! بی هدف بودن است که باعث می شود ما برنامه درستی  
برای زندگی و روز خود نداشته باشیم!

اما ممکن است عده ای هدف هم داشته باشند اما هنوز نمی توانند برنامه ای  
برای آن بچینند! در واقع انگیزه ای برای آن ندارند!

حال آیا شما می دانید که علت این بی برنامه بودن چیست؟ چرا فلان شخص  
هدف دارد اما نمی تواند برایش بجنگد؟

مثلا در شرایط امروز کشور ما هزاران نوجوان هستند که هدفشان پزشک  
شدن است اما چرا برای رسیدن به این هدف نمی جنگند؟

چون هنوز یک مجهول دارند! آنها نمی دانند برای چه می خواهند پزشک  
شوند!

اگر از آنها بپرسی هدف چیست؟ پاسخ می دهند که من دوست دارم پزشک  
یا مهندس شوم اما نمی دانند برای چه می خواهند پزشک شوند!

در واقع آنها هدف اصلی خود را مشخص نکرده اند! اگر باز هم هدف  
اصلی خود را مشخص کردند و بازهم بی انگیزه و بی رمق برای اجرای آن  
بودند مشکل از جای دیگری است! ممکن است به زور اطرافیان یا به علت

قرار گرفتن در شرایط محیطی خاصی و از روی احساسات زودگذر چنین هدفی را در نظر گرفته اند که علاقه و استعدادی در آن ندارند!

خلاصه سعی کنید هدف خودتان را پیدا کنید و برای آن بجنگید!

از خودتان بپرسید چه کاری شما را راضی میکند؟

از خودتان بپرسید تلاش کردن در چه راهی برای شما مثل یک تفریح است؟

از خودتان بپرسید اگر چه کاری را انجام دهید آرامش پیدا می کنید؟

چه کاری است که دوست دارید بگویند فلانی در آن به قله رسیده است؟

چه کاری را دوست دارید انجام دهید که با آن در خاطر دیگران باقی

بمانید؟

خواننده عزیز اگر شما برنامه ای برای زندگی خود نچینید ، جزیی از برنامه دیگران خواهید شد.

امام علی علیه السلام در نامه ای به فرزندش به ایشان فرمودند : خداوند تو را آزاد آفرید پس بنده دیگری نباش !

همانطور که دیدید در نظر امام علی علیه اسلام ، بنده و زیر دست دیگران بودن پسندیده نیست ! پس سعی کنید در زندگیتان یک مرد یا زن آزاد باشید و یک زندگی ای را برای خود فراهم کنید که درخور جانشین خداست

و اما ادامه بحث دزد های زمان:

دوستان عزیز دزدهای زمان بسیار زیاد هستند که ممکن است به جان شما افتاده باشند که فرصت بیان کردن همه آنها در این کتاب یا کتابچه نیست

دزدانی مثل دوستان ناباب! کسانی که برای پر کردن اوقات خود و برای هدر دادن زندگی خود ، زندگی شما را هم به نابودی می کشانند

خواننده گرامی و بزرگوار : شما مسئول بی حوصلگی ها و حوصله سر رفتن دیگران نیستید ! شما ابزار دست دیگران نیستید که هرگاه آنها دلشان هوای بیرون رفتن را کرد، شما هم باید بروید! مشکلات آنها برای خودشان است! نه برای شما !

البته حل کردن مشکل یک مسلمان در صورتی که ضروری باشد و ضرری به شما نرساند ، در واقع وظیفه شماست ! اما اگر آن مشکل طوری باشد که برای شما زیانی داشته باشد و آنچنان ضرورتی نداشته باشد ، دیگر نیاز نیست شما خودتان را اذیت کنید و برنامه هایتان را به هم بریزید! مثلا اگر پای آبرو در وسط باشد شما وظیفه دارید به کمک دوستان بروید اما اگر مسئله ، دور دور کردن های بی جهت در کوچه و خیابان باشد ، شما حق ندارید آینده خود و فرزندانتان را خراب کنید! ناراحت می شود؟ خب این مهم تر است یا خراب شدن آینده شما؟

دزد های دیگری هم هستند مثل خواب بی اندازه !

اشخاصی هستند که با افتخار می گویند از شب گذشته که خوابیده اند !  
ساعت 5 عصر امروز بیدار شده اند!

دوست عزیز این افتخار ندارد! این گریه دارد! هدر دادن عمرتان به چه  
بهای؟ به بهای خواب؟

دزد دیگری به اسم ترافیک ! درست است که شما مجبورید ! اما چرا از آن  
استفاده مفید نکنیم؟ همان زمانی را که در ترافیک هستید را به مطالعه از  
طریق کتاب های صوتی یا پادکست های انگیزشی یا ... بپردازید!  
دزد دیگری به نام زن یا دختر یا مرد همسایه!

این موجودات که به علت دیوار به دیوار بودن خانه هایشان با ما همسایه  
شده اند وقت زیادی از روزمان را می گیرند ! مخصوصا زن ها!

آنها مثل سازمان های جاسوسی از ریز و درشت دیگر همسایه ها اطلاعات  
جمع می کنند و به اطلاع دیگران می رسانند و علاوه بر گناهی که بر دوش  
ما می گذارند و هم چنین باعث بدبینی ما نسبت به دیگران می شوند، زمان  
زیادی از روزمان را هم برای خزعبلاتشان هدر می دهند! درود خدا بر  
کسانی که همسایه آزار نیستند.

در واقع اگر شما هنر ظریف نه گفتن را یاد گرفته بودید هرگز هیچ همسایه  
یا دوستی نمی توانست وقت شما را برای کارهای بیهوده هدر بدهد.

دزد دیگری هست که باز هم از درون ما نشات می گیرد

این دزد غرور و یا شکاک بودن و یا عدم اعتماد شماست که فکر می کند خودتان در انجام امور از بقیه بهتر هستید و می خواهید همه امور و کارها را به تنهایی انجام دهید ولی اینکه بخواهید همه کارها را خودتان انجام دهید هم کیفیت کار را پایین می آورد و هم ممکن است شما را خسته و بی انگیزه کند! و حالا دیگر خودتان بهتر پاسخ این سوال را می دانید!

نتیجه خستگی و بی انگیزگی چیست؟ - نتیجه آن کار نکردن و عقب ماندن از برنامه است!

عقب ماندن از برنامه در همه این موارد عصبانیت و پشیمانی و ناراحتی را به دنبال دارد که ما هیچکدام از آنها را نمی خواهیم!

و هزاران دزد دیگر که شناسایی آنها به عهده خودتان!

## لطفا جوگیر نباشید

برنامه ریزان عزیز! اندیشمندان گرامی!

قرار نیست همین امشب وقت شما تمام شود پس آرام باشید و یک برنامه ایده آل و انعطاف پذیر بچینید و نیاز نیست این برنامه طوری باشد که یک روزه به تمام هدفتان برسید و به اصطلاح راه 100 ساله را یک شبه بروید. بله کاملاً درست است که انسان باید برای رسیدن به هدف خود تمام تلاش خود را بکند اما توجه داشته باشید که

*رهرو آن نیست که کهی تند و کهی فشته روز رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود.*

عده ای هستند که وقتی می خواهند برنامه بریزند دلشان می خواهد همان روز اول همه کارها انجام شود (دوست عزیز ما که میک میک نیستیم)

مثلاً وقتی میخواهند برای درس خواندن برنامه بریزند برای روز اول 14 ساعت برنامه می ریزند که با این وضع نه انعطافی خواهد داشت و اگر هم بتواند انجامش دهد برای همان یک روز باید 3 هفته استراحت کند و انگیزه و رمقی برایش باقی نخواهد ماند!

در امر کنکور 12-14 ساعت درس خواندن در روز امری شایسته است و  
حتما به کنکوری ها پیشنهاد می شود اما دوست عزیز آن کسی که روزی  
12 ساعت درس می خواند از روزی 4 ساعت شروع کرده است و حالا به  
این مقام والا رسیده است.

بباید باز هم با اعداد بازی کنیم! فرضا شما یک کار جدید دست و پا  
کرده اید یا پشت کنکوری هستید و میخواهید حداکثر تلاشتان را برای آن  
امر بگذارید آیا پسندیده است که از روزی 12 ساعت شروع کنیم؟  
برای شروع از روزی 2 ساعت بسیار عالی است! و اطمینان دارم کودکان  
سندروم داون هم میتوانند این کار را انجام دهند. (البته به این عزیزان دل  
پی ادبی نشود قصدی ندارم)

توجه کنید که مهم نیست روز اول از چه روزی یا چه ساعتی شروع شود از  
همان زمانی که تصمیم می گیرید که برنامه ریزی کنید، آن روز شروع  
می شود مثلا فرقی ندارد صبح باشد یا عصر یا ساعت 11:48 دقیقه صبح  
باشد یا 8 صبح یا 9:18 دقیقه شب یا شنبه باشد یا پنجشنبه یا اول ماه یا  
27 ماه یا هر روز دیگری! (هر روز روز خداست)

خب فرضا امروز شروع شد! برای دو ساعت از روز از قبل (شب گذشته یا  
قبل از شروع برنامه) برنامه ریخته اید! حالا دست به کار شوید و انجامش  
دهید.



بعد از اتمام برنامه به خودتان تبریک بگویید چرا که شما یک قدم به سمت هدف خودتان برداشته اید آن هم موفقیت آمیز!

شنیده اید که میگویند اولین قدم مهم ترین قدمه؟

خب حالا میخواهیم برای روز های آینده کار بیشتری انجام دهیم! نیاز نیست 2 ساعت به آن اضافه کنید شما فقط کافی است 20 یا 15 یا 30 دقیقه به آن اضافه کنید با این روش شما هر 3 روز، 1 ساعت به ساعات انجام کارتان اضافه خواهد شد و اگر کل روز را بیکار باشید بعد از 1 ماه شما روزی 12 ساعت کار مفید انجام می دهید و بدن شما به آن عادت دارد یعنی 12 ساعت کار می کنید و اصلا خسته نمی شوید! یا اگر زیادی می خوابید کافی است روزی 20 دقیقه از مدت زمان آن کم کنید بعد از یک یا دو هفته خوابتان هم تنظیم می شود.

حالا خودتان قضاوت کنید آهسته و پیوسته رفتن بهتر است یا از همان روز اول همه انرژی خود را خالی کردن و بی انگیزه شدن برای ادامه؟

خب هر انسان دانایی می داند که آهسته و پیوسته رفتن بهتر است .

تلنگر؛ *دوستان عزیز و اندیشمند به ما می گویند انسان های فردمند!*

میدانید فردمند کیست؟ کسی که خوب را از بد تشخیص دهد و در جهت فوپی حرکت کند! پس فردمند باشید

## و اما چند نکته مهم دیگر

### 1- متعهد باشید

هر بار قبل از شروع برنامه به خودتان وعده بدهید که بخاطر خودتان، خانواده و یا جامعه و کشورتان به برنامه پایبند باشید و آن را برای رسیدن به اهدافتان به اتمام برسانید. البته یادتان باشد که قبلاً گفتیم احساساتی رفتار نکنید، مثلاً شخصی که برای اولین بار می خواهد وزنه بزند با خودش قرار نگذارد که وزنه های 40 کیلوگرمی را 100 بار برای بار اول بالای سر ببرد، چرا که اگر کمی منطقی باشیم متوجه خواهیم شد که این امر، امری غیرممکن است و نتیجه آن چیزی بجز بی انگیزگی و دوری از هدف نیست

درست باید اولین قدم را درست و حسابی برداشت اما منظور از اولین قدم، روز اول کار نیست بلکه مرحله اول از کار است! برای مثال شخصی که می خواهد ورزش حرفه ای را شروع کند، این کارش 3 مرحله دارد یک مرحله مبتدی است، یک مرحله متوسط و در نهایت مرحله پیشرفته را دارد که این 3 مرحله ممکن است چندسال یا چندماه طول بکشد.

## 2- منظم باشید

شاید هدف کلی این کتاب یا کتابچه همین باشد! منظم بودن!

چه کسی از بی نظمی خوشش می آید؟

مجدداً به دنیای اطرافتان توجه کنید: همه چیز در نظم و آراستگی است و همین نظم و آراستگی است که این دنیا را پابرجا گذاشته است

پس چیزی که می تواند دنیا به این بزرگی را پابرجا نگه دارد قطعاً زندگی شما را هم می تواند سر و سامان بدهد و برعکس آن هم متأسفانه می تواند زندگی شما را خراب کند!

این قانون جهان است و شما نمی توانید قوانینی را که خداوند بر دنیا حاکم کرده است را دور بزنید!

هر مجموعه و سازمان و انسانی که نظم و انضباط نداشته باشد بالاخره روزی محکوم به شکست خواهد شد و شما این را روزانه در حال تجربه کردن هستید!

دانش آموزی که تکالیفش را انجام ندهد!

بیماری که به صورت منظم داروهایش را نخورد!

ورزشکاری که بصورت منظم تمرین هایش را انجام ندهد!

کارآفرینی یا صاحب کاری که به امور و زمانش نظم ندهد!

پشت کنکوری که به کارهایش نظم ندهد!

همه و همه باید در آخر شکست را بپذیرند! شما بدون برنامه و نظم سردرگم خواهید بود و انسان سردرگم بنظر خود شما موفق خواهد شد؟ با این همه درست نیست که بگوییم انسان بی نظم کاملاً شکست می خورد اما ممکن است به هدف نهایی خود نرسد و این یک نوع شکست است! و برای رسیدن به هدفی کوچکتر از هدف اصلی خودش باید چند برابر تلاش کند! و دیرتر به آن می رسد! چه کسی دوست دارد مثلاً **2** برابر تلاش کند اما به هدفی کوچکتر برسد؟ آن هم دیرتر! آیا این ظلم در حق خودمان نیست؟

انسان منظم پر تحرک تر و شادتر است و خیلی زودتر و با تحمل سختی کمتری به هدف خود برسد! و به علاوه به دیگر کارها یا تفریحات هم میرسد!

نظم مثل دارو است! ممکن است کمی تلخ باشد اما در نهایت باعث بهبودی و شادایی می شود! ممکن است سخت باشد که شما منظم و هر روز راس ساعت **5:30** دقیقه بیدار شوید! اما نسبت به کسی که بین **8 تا 9** از خواب بیدار می شود تقریباً روزانه **3** ساعت کار بیشتر انجام می دهید و در طولانی مدت مثلاً در **300** روز این **3** ساعت به عدد بزرگ **900** تبدیل

می شود آن هم **900** ساعتی که با ارزش تر از **1800** ساعت است چرا که بعد از خواب و صبح زود راندمان مغز بسیار بالاست و آمادگی زیادی دارد!

البته نه برای همه! ولی برای اکثر مردم صدق می کند!

علاوه بر این ها بی نظمی یک آشفتگی روحی و احساسی بد را در شما ایجاد می کند که آن هم ناخوشایند است و ناراحتی و غم را بدنبال دارد! و خلاصه که منظم بودن هیچ چیز بجز مزایا برای شما نخواهد داشت! پس سعی کنید به زندگی با ارزشتون نظم درست و حسابی بدهید و مثل یک مدیر لایق و متعهد امور را رهبری کنید و مطمئن و مطمئن باشید که اگر راه درستی را در پیش دارید خدا نیز با قدرت پشتیبان شما خواهد بود! و نیازی نیست از شکست بترسید!

### 3- خواب منظم داشته باشید

باز هم نظم و انضباط اما این مورد از موارد مهم است و باید جداگانه گفته شود!

متأسفانه مردم ما یا دچار کم خوابی هستند به لطف فضای مجازی! یا گرفتار پر خوابی!

کم خوابی به فعالیت و ایمنی شما تاثیر می گذارد و زندگی شما را دگرگون می سازد! سردرد، توانایی کمتر در یادگیری، افزایش وزن، کاهش بینایی (به خصوص که اکثراً آخرین چیزی که دستمان است گوشی تلفن است)، کاهش هوشیاری و در نتیجه تمرکز نداشتن، بسیاری از تصادفات، افسردگی و بسیاری مشکلات دیگر که خودتان با تحقیق کردن می توانید به آن ها پی ببرید از عوارض کم خوابی است!

علاوه بر این ها با کم خوابی کل روز بعدتان را تحت تاثیر قرار می دهید و زمان از دستتان می رود!

برعکس آن یعنی پر خوابی هم تاثیرات بد زیادی دارد و فکر نکنید اگر بیشتر بخوابید بیشتر انرژی می گیرید! بهتر است بدانید که خواب بیشتر، شما را بیشتر خسته می کند!

پس بهترین راه این است که خواب خود را تنظیم کنید و یک خواب منظم که دانشمندان میگویند بین 6-8 ساعت است داشته باشید!

4- در پایان کار حتما میزان پیشرفت و رکورد خود را ثبت کنید

این کار هم شما مدیریت و نظم دادن به امور را برایتان امکان پذیرتر میکند

هم باعث انگیزه بیشتر برای شما است و شما را ترغیب می کند تا روزانه رکورد خود را افزایش دهید .

شما می توانید این کار را با رسم نمودار و یا با یک یادداشت عادی انجام دهید ! فقط یادتان باشد این کار را انجام دهید و اگر در کارهایتان کم کاری کرده اید دلایل آن را هم بنویسید سعی کنید روز بعد این کارها را انجام ندهید و برعکس اگر پیشرفت خوبی داشته اید آن را هم بنویسید و روز بعد سعی کنید همان کارها را انجام دهید و یا ابتکار به خرج بدهید و رکوردتان را افزایش بدهید!

برای اهمیت این موضوع شما را دعوت می کنم به خواندن:

کسی که هر روز به حساب اعمال خود نرسد از ما نیست. پس اگر کار نیک کرده است، از خداوند توفیق بیشتر آن را بخواهد. و اگر کار بد کرده است، از آن کار استغفار کند و آمرزش بخواهد و به سوی خدا توبه کند

و سائل الشیعه، ج 11، ص 377

امام موسی کاظم علیه السلام

بله همانطور که توجه فرمودید شرط مسلمان یا غیر از آن بودن این است که

هر روز به اعمال روزانه خود بنگیرید و یا آن ها را اصلاح کنید و یا ارتقا

بدهید.

## 5- برنامه ورزش و تفریح روزانه

روح ما نیاز به معنویت، شادابی و نشاط دارد! و اگر این غذایش برایش فراهم نشود آنچنان که باید دل به کار نمی دهد و ممکن است بین راه شما را رها کند و شما بی روحیه شوید و نتوانید کار را ادامه دهید!

کار بیش از اندازه و تلاش های زیادی شما را داغ می کند و در این بین شما باید باک خود را پر کنید یک استراحت برنامه ریزی شده به خودتان بدهید البته مواظب باشید که بجای بنزین، نفت در باک خود نریزید یعنی سراغ تفریحات ناسالم نروید که این تفریحات ناسالم نه تنها باعث حرکت شما نمی شوند بلکه شما را از ادامه دادن مسیر باز می دارند!

درست مثل اینکه بجای بنزینریال نفت بریزید در باک اتومبیل!

حرکت که نمیکند هیچ! بلکه کل سیستم ماشین را نیز داغان می کند!

یادتان باشد که ورزش های خانگی و کوتاه در حد **20** تا **30** دقیقه را در برنامه هایتان بگنجانید چرا که شادابی و انرژی زیادی برای شما فراهم می کند! عبادت با خدا را نیز فراموش نکنید چرا که روح شما برای شادابی به مبدا خود متصل باشد! و یادتان باشد که بریدن بند ناف جنین مرگ او را بدنبال خواهد داشت! حالا شما هم سعی کنید این بند ناف را متصل نگه بدارید!

مدیتیشن برای **10** دقیقه نیز فراموش نشود! مغزتان را از افکار و مشغله ها برای **10** دقیقه در روز هم که شده خالی کنید و بگذارید کمی استراحت کند! و علاوه بر استراحت روزانه، یک نیم روز از هفته را نیز کاملا برای استراحت خالی کنید!(مثلا جمعه عصر و جمعه شب)



## 6- مشورت با دیگران!

همه ما نیاز داریم برای ادامه مسیر با کسی صحبت کنیم که یا خودش این راه قبلا پیموده یا مطالعه هایی در این مورد داشته باشد! از قدیم و ندیم گفته اند که **2** تا عقل بهتر از **1** عقل است!

شاید برخی از ما باشند که چنین دوستانی نداشته باشیم و یا هزینه برای مشاور نداشته باشیم اما تقریباً **95** درصد ما به اینترنت دسترسی داریم و می توانیم روزانه برای چند دقیقه در اینترنت دنبال مطالب مرتبط با کارمان باشیم برای مثال می توانیم زندگینامه انسان های موفق که قبلا کاری که شما می خواهید انجام دهید را انجام داده اند را مطالعه کنید! و از آنها الگو برداری کنید! برای مثال اگر کنکوری هستید می توانید مصاحبه هایی که با انسان های موفق کنکور شده است را مطالعه کنید و شما هم همان کارهایی که آنها انجام می داده اند را انجام دهید!

اما بارها این کارها انجام دهید و از یادگیری روزانه خسته نشوید! هر چه در کار خودتان بیشتر یاد بگیرید بیشتر سود کرده اید! و حتی بعد از به هدف رسیدن یک مشاور خوب برای دیگران هم بشوید و دنیا را به جای بهتری تبدیل کنید! در حدی که در توانتان است!

اما اگر به اینترنت هم دسترسی ندارید می توانید با بزرگترهایتان مشورت کنید! یا اگر آن هم برایتان میسر نیست! از عقلمندان استفاده کنید! او نیز میتواند راهنمای خوبی باشد! ناسلامتی ما انسان های خردمند هستیم!

## 7- باید سحرخیز شوید

از قدیم گفته اند که سحرخیز باش تا کامروا شوی!

برنامه ریزی کنید برای سحرخیز بودن و از مزایای سحرگاه استفاده کنید  
اگر زود بیدار شوید آمادگی کامل ذهنی و انرژی زیادی دارید زیرا مغز شما  
به اندازه کافی استراحت کرده و حالا آماده انجام فعالیت روزانه جدید است  
در حین انجام کارها آرامش دارید و آنها را با کیفیت به پایان می رسانید  
چرا که حتی اگر انرژی زیادی نداشته باشید به جایش شما وقت بیشتری  
برای انجام کارها دارید و نیاز به عجله کردن برای به پایان بردن آنها  
ندارید!

علاوه بر این ها زود بیدار شدن شما را تا ظهر خسته می کند و شما با یک  
خواب **30** دقیقه ای در ظهر می توانید یک عصر و شب پر انرژی نیز داشته  
باشید و کارها را بهتر انجام دهید بجای آنکه عصر را خسته باشید!

همچنین با زود شروع کردن کارها ، کارها زود به پایان می رسند و شما  
می توانید شب را بدون دغدغه به پایان برسانید!

سحرخیزی فواید زیادی دارد اما هدف ما از بیان آن برای در اختیار داشتن  
زمان بیشتر است و استفاده از زمان بیشتر است!

## 8- فرصت طلب باشید

بله درست شنیدید ، فرصت طلب باشید ! زرنگ باشید و از تک تک لحظات روز به نفع انجام برنامه ریزیتان استفاده کنید و حتی نگذارید حتی یک ثانیه از روز بی هدف بگذرد!

فرصت ها مثل ابر در حال گذرند ! یادتان هست که؟ این فرصت ها در حال گذشتن هستند ! و اگر شما استفاده نکنید ، دیگری استفاده می کند ! شاید برخی ها مثل کنکوری ها تا عصر را کلاس باشند بنابراین نتوانند از صبح شروع کنند

پس بهتر است از بقیه زمان های باقی مانده استفاده درست بکنند و بجای غرزدن بخاطر کمبود زمان از همان مقدار استفاده کنند!

## 8- از قبل برنامه ریزید!

بهرتر است ابتدا یک برنامه ریزی و هدف بلند مدت تعیین کنید سپس در جهت رسیدن به آن هدف برنامه ریزی های کوتاه مدت انجام دهید

اینکه از یک ماه یا یک هفته قبل برای کل ماه یا هفته برنامه ریزی کنید و مثلا برای ساعت **14** روز سه شنبه از جمعه قبل برنامه بریزید کار اشتباهی است چون ممکن است در طول روز کارهای ضروری دیگری پیش بیاید و شما نتوانید در آن ساعت برنامه خاصی را اجرا کنید!

بهرتر است ابتدا مشخص کنید که در طول هفته باید چه کارهایی را انجام دهید سپس آن را روی کل هفته پخش کنید و بعد از آن هر روز صبح برای نیم روز ابتدایی و ظهر ها برای نیم روز انتهایی روز برنامه بچینید و در آخر شب نیز کارهای روز بعدتان را چک کنید و نتایج روزی که بر شما گذشته است را بررسی کنید!

البته سعی کنید برنامه را منعطف بچینید ، یعنی به گونه ای نباشد که هیچ جای تغییری در آن نباشد و باید به گونه ای باشد که اگر کاری پیش آمد شما باید بتوانید روز بعد به کارهای امروztان هم برسید البته غفلت کردن خوب نیست چون انبار کردن کارها اصلا کار درستی نیست!

## 9- اولویت ها را در نظر بگیرید!

سعی کنید کارها را اولویت بندی کنید و بر اساس اولویت ها کارها را انجام دهید! سعی کنید ابتدا کارهای مشکل تر و همچنین مهم تر را انجام دهید تا شر آنها خلاص شوید و سپس کارهای آسانتر را انجام دهید!

اگر وقت تنگ است فقط همان کارهای مهمتر را انجام دهید و کارهای آسانتر و کارهایی که درجه اهمیت کمتری دارند را به زمان دیگری موکول کنید!

اما برعکسش هم هست اگر وقت زیادی دارد سعی کنید یک قدم از برنامه جلو بزنید و کارها برای روز بعد درصدی سبک تر کنید!

## شروع قدم به قدم برنامه ریزی

دوستان عزیز اگر از کسانی هستید که فوراً می‌خواهید به سراغ برنامه چیدن بروید و کار را شروع کنید به شما پیشنهاد می‌کنم اشتباه نکنید و اول مطالب قبلی را بخوانید! و سپس شروع به برنامه ریزی کنید.

خب حالا قرار است برنامه چیدن را شروع کنیم! فرقی ندارد که الان چه زمانی از روز است!

لطف کنید که مشخص کنید که چه هدفی دارید! شما باید از قبل مشخص کرده باشید قرار است به چه نتایجی برسید

مثلاً باید مشخص کرده باشید که در سر ماه باید **300** واژه انگلیسی حفظ باشم و سپس باید مشخص کرده باشید که قرار است در **5** روز آینده چه نتایجی را میخواهید! و سپس میزان زمانی را که برای روز اول نیاز دارید را مشخص کرده باشید!

لطفاً یک دفتر تهیه کنید (یک دفتر ساده **100** برگ).

فرضا شما را یک کنکوری در نظر می‌گیریم که قرار است برای روز اول برنامه بچیند! این روز اول شماست و شما بسته به سلیقه‌تان باید بین **2-4**

ساعت را برای شروع در نظر بگیرید که ما در اینجا **2** ساعت را در نظر میگیریم!

و حالا بسم الله بگویید!

( دوستان توجه فرمایید که این توضیحاتی که به شما ارائه می شود فقط جنبه آموزشی دارد و در تلاش است برای آموزش تقسیم بندی زمان! و نیاز نیست شما هر روز در دفترتان این توضیحات را بنویسید . شما

می توانید با کشیدن جدول روزتان را برنامه ریزی کنید و در ضمن این ساعت هایی که تعیین شده است همگی فرضی هستند و شما نباید برای ساعت مشخصی در روز برنامه بریزید بلکه باید برنامه شما انعطاف داشته باشد مثلا بگویید: من باید به مدت **7** ساعت در روز سه شنبه زیست و ریاضی و فارسی و دینی بخوانم و بر اساس درجه اهمیت و مهم بودن برای آن ها زمان تعیین کنید مثلا **3** ساعت ریاضی، **2** ساعت زیست ، **1:30** ادبیات و **30** دقیقه دینی و این را در روز سه شنبه انجام دهید و اهمیت ندارد که ساعت **8** آن را شروع می کنید یا ساعت **10:34** یا.... بلکه انجام دادن و میزان کار شما و آن **7** ساعت اهمیت دارد)

توجه کنید که مطالبی که در پرانتز نوشته می شوند توضیحات اضافه هستند و نیاز نیست شما آن ها را در دفترچه یادداشتتان ، یادداشت کنید!

روز اول

بسم .. الرحمن الرحيم

هدف من .... است و من برای رسیدن به آن متعهد می شوم و قلباً قول

می دهم به برنامه ام عمل کنم!

امروز .... تاریخ .../.../... است

من امروز .... زمان دارم و قصد دارم .... ساعت کار کنم (روز اول **2**

ساعت)

**17-18** : ... را انجام می دهم ( مثلاً تکالیفم را انجام می دهم)

**20-21** : .... را انجام می دهم .

فرضا الان ساعت **21:00** است و کار شما تمام شده است! شما باید در

جایی پایین برنامه تان کارهایی که امروز انجام دادید را بنویسید و اگر

خدایی نکرده ، کوتاهی کرده اید ، آن را با دلایل بیان کنید !



خب به شما تبریک می‌گوییم برنامه روز اول به پایان رسید! و حالا باید برنامه‌های فردایتان را بچینید! فراموش نکنید که فردا باید **20** دقیقه زودتر بیدار شوید و لطفاً از قبل، هدف بلند مدتتان را مشخص کرده باشید. مثلاً مشخص کنید که باید تا سر ماه یا تا پایان سال چه کاری انجام دهید سپس آن را روی ماه‌های سال تقسیم بندی کنید و سپس آن را روی کل روزهای ماه پخش کنید، توجه داشته باشید که اگر کنکوری هستید، حواستان باشد که برنامه تکرار دروس را نیز در برنامه هایتان منظور کنید) و لطفاً فراموش نکنید که تنظیم کردن خوابتان را از همین روزهای اول شروع کنید و همچنین در دست داشتن گوشی همراه از ساعت **22:30** ممنوع است! و همچنین ساعت **23** (پیشفرض) وقت خواب است و اینکه فراموش نکنید که باید فردا **20** دقیقه زودتر بیدار شوید!

(یادتان باشد که از این به بعد باید مطابق برنامه به خواب بروید و بیدار

شوید اینجا فرضاً از ساعت **11** تا **5:30** صبح است)

دوستان برنامه روز اول را و دیگر روزها را اینگونه یادداشت کنید:

روز اول

بسم .. الرحمن الرحيم

هدف من ؟ ..... تعهد ؟ ..... زمان خالی؟ .... چند ساعت؟....(روز

اول 2 ساعت)

امروز .... تاریخ .../.../... است

**17-18** : زیست از ص فلان تا فلان/نوشتن برنامه ی اپلیکیشن الف را

شروع میکنم.

**20:20-21:20** ریاضی ص فلان تا فلان(یا هر کاری که مدنظرتان

است)

(و در پایان) امروز فلان کار و فلان کار را انجام دادم و در فلان جا و فلان

مورد مشکل داشتم ولی فردا تلاش میکنم آن ها را درست کنم.

\***22:30** گوشه ممنوع

\***23:00** خواب

\***20** دقیقه زودتر بیدار بشوید.

بسم .. الرحمن الرحيم

روز دوم

هدف من ؟ ..... تعهد ؟ ..... زمان خالی؟ .... چند ساعت؟ ....

امروز .... تاریخ .../.../... است

\* ((امروز میخواهیم دقایقی را به برنامه تان اضافه کنیم و قرار است **2** ساعت و **30** دقیقه کار کنید . اینجا فرض بر این است که کل روز را بیکار هستید اما شما می توانید به دلخواه ساعت ها و اضافه کردن ها را به میزان کارتان مشخص کنید))

\* ((فرضا شما شب گذشته **11** به خواب رفته اید و امروز طبق قرار داد **20**

دقیقه از میزان خوابتان کم کرده اید و **7:40** از خواب بیدار شده اید !

**1** ساعت را در نظر میگیریم برای اینکه شما برای کار آماده شوید! خوب

فرضا حالا ساعت **8:40** است و شما از قبل برنامه را مشخص کرده اید))

**9:30 - 8:40** فلان کار را انجام میدهم! (**50** دقیقه)

\* (سعی کنید در روز های اول کارهایی که در اولویت هستند را انجام

دهید)

\* (از ساعت **9:30** تا **14** را به انتخاب خودتان کاری را انجام بدهید)

ادامه برنامه:

**14:00 – 14:50** فلان کار را انجام می دهیم (کارهایی را انجام دهید که برایتان در اولویت است)

\* ((خب حالا از ساعت **14:50** تا ساعت **20:00** مجدداً آزاد هستید اما باید یک کار انجام دهید و آن هم **15** دقیقه ورزش است که می توانید هر زمان که دلتان میخواید ، این کار را انجام دهید))

ادامه برنامه :

**20 – 20:50** فلان کار را انجام می دهیم (کارهایی با اولویت بالا)

پایان برنامه است و حالا ما باید کارهایی که امروز (کوتاهی ها یا پیشرفت ها) را ثبت کنیم (می توانید این کارها را با رسم نمودار نیز انجام دهید و یا در یادداشتی کوتاه )

ساعت **22:30** به بعد تلفن همراه ممنوع است و ساعت **23:00** وقت خواب ! فراموش نکنید که فردا باید **20** دقیقه زودتر بیدار شوید!

(به شما تبریک عرض می کنم امروز **30** دقیقه بیشتر کار کردید )

در نظر داشته باشید که اگر دانش آموز هستید بجای **50** دقیقه کار در صبح که از دسترس شما خارج بوده است، میتوانید **15** دقیقه به نوبت عصرتان اضافه کنید و **15** دقیقه نیز به نوبت شبتان)

روز سوم

بسم .. الرحمن الرحيم

هدف من ؟ ..... تعهد ؟ ..... زمان خالی؟ .... چند ساعت؟ ....

امروز .... تاریخ .../.../... است

\* (امروز نیز باید **20** دقیقه دیگر از خوابتان کم کرده باشید و با فرض اینکه ساعت **7:20** از خواب بیدار شده باشید و **40** دقیقه نیاز دارید تا آماده شوید )

**8-9** : .... را انجام می دهم

(از **9** تا **14** آزاد)

**14-15** : .... را انجام می دهم

\* (از **15** تا **20** آزاد هستید اما باید **20** دقیقه ورزش هم در زمان دلخواه انجام بدهید)

**20-21** : .... را انجام می دهم

توضیحات در مورد کارهای روزمره و پایان

(**22:30** گوشی همراه ممنوع/**23** وقت خواب/فردا باید **20** دقیقه زودتر

بیدار شوید)

روز چهارم

بسم .. الرحمن الرحيم

هدف من ؟ ..... تعهد ؟ ..... زمان خالی؟ .... چند ساعت؟ ....

امروز .... تاریخ .../.../... است.

\* (فرضا شما امروز ساعت **7** بیدار شده اید (با این حساب شما یک ساعت

زودتر بیدار می شوید) و نیم ساعت زمان دارید تا آماده شوید)

**7:30 تا 8:40** : .... را انجام می دهم.

(حالا از **8:40 تا 14** آزادید)

**14 - 15:10** : ... را انجام میدهم

\* (از **15:10 تا 20** بیکار هستید و می توانید به انتخاب خودتان **20** دقیقه

از هر وقتی را که می خواهید به ورزش بپردازید.)

**20 - 21:10** : .... را انجام میدهم

توضیحات در مورد کارهای امروز و پایان

از ساعت **22:30** گوشی ممنوع/ **23** وقت خواب/ فردا باید **20** دقیقه زودتر

بیدار شوید.

روز پنجم

بسم .. الرحمن الرحيم

هدف من .... است و من برای رسیدن به آن متعهد می شوم و قلبا قول

می دهم به برنامه ام عمل کنم!

امروز .... تاریخ .../.../... است.

(از امروز به چیز جدید به برنامه اضافه میشه و شما باید زمانی که در اختیار

دارید ، اندازه گیری کنید)

چقدر زمان دارم؟... ساعت تا ظهر و ... ساعت تا شب و ... ساعت تا پایان

شب

(با فرض اینکه شما ساعت **6:40** بیدار شده اید و **30** دقیقه برای آماده

شدن وقت گذاشته اید : )

**7:10 – 8:30** : ... را انجام می دهم

(از **8:30** تا **14** آزادید)

**14 – 15:20** : .... را انجام می دهم

( از **15:20** تا **20** آزاد هستید اما به دلخواه زمانی را برای **20** دقیقه ورزش

در نظر بگیرید)

**20 – 21:20** : .... را انجام می دهم

ارائه توضیحات در مورد کارهایی که امروز انجام دادید + **10** دقیقه آرام  
جایی ساکت و آرام دراز بکشید و به چیزی فکر نکنید و سعی کنید روی  
یکی از اعضای بدنتان متمرکز شوید((مدیتیشن))

پایان

از ساعت **22:30** تلفن همراه ممنوع و ساعت **23** وقت خواب است!

یادتان باشد روز بعد باید **20** دقیقه زودتر از خواب بیدار شوید!

اگر طبق این برنامه جلو آمده باشید حالا **2** ساعت بیشتر کار نکنید! و

میزان کار شما به روزی **4** ساعت ارتقا پیدا کرده است!

روز ششم

بسم .. الرحمن الرحيم

هدف من .... است و من برای رسیدن به آن متعهد می شوم و قلبا قول



می دهم به برنامه ام عمل کنم!

امروز .... تاریخ .../.../... است.

چقدر زمان دارم؟ ... صبح تا ظهر و ... ظهر تا شب و ... تا پایان شب

(فرضا که **20** دقیقه زودتر بیدار شدید و ساعت **6:20** بیدار شدید و **30**

دقیقه برای آماده شدن زمان نیاز دارید)

**6:50 – 7:50** : .... را انجام می دهم

**8 – 8:30** : .... را انجام می دهم

(از **8:30 – 14** آزادید)

**14 – 15** : .... را انجام می دهم

**15:10 – 15:40** : ..... را انجام می دهم

**20 – 21** : .... را انجام می دهم

**21:10 – 21:40** : .... را انجام می دهم.

ساعت **22:30** تلفن ممنوع و ساعت **23** وقت خواب است

فردا باید **20** دقیقه زودتر بیدار شوید!

روز هفتم) امروز پایان هفته درسی شماست و شما می توانید یک نیم روز  
یعنی از ظهر تا پایان شب را خوش باشید اما **20** دقیقه ورزش عصرانه  
پایرجاست و طبق معمول ساعت **22:30** تلفن همراه ممنوع و ساعت **23**  
وقت خواب است)

بسم .. الرحمن الرحيم

هدف من .... است و من برای رسیدن به آن متعهد می شوم و قلبا قول

می دهم به برنامه ام عمل کنم!

امروز .... تاریخ .../.../... است.

مدت زمانی که در اختیار من است؟ ....

(اگر این هفته روزی **20** دقیقه زودتر از خواب بیدار شده باشید

امروز یعنی روز هفتم **2** ساعت زودتر از هفته قبل بیدار می شوید و این عالی  
است)

(با فرض اینکه شما ساعت **6** بیدار شده باشید :

**30** دقیقه زمان برای آماده شدن و : )

**6:30 - 7:30** : ... را انجام می دهم

**7:40 تا 8:40** : ... را انجام می دهم

**8:50 – 9:50** : ... را انجام می دهیم

و تا همین جا کافیسست ...! پایان هفته خوبی داشته باشید!!!

ورزش عصر فراموش نشود!

شب ساعت **22:30** به بعد تلفن همراه ممنوع

شب ساعت **23** وقت خواب است!

روز بعد باید **30** دقیقه بیدار شوید یعنی ساعت **5:30** صبح و در این مورد

به هدف نهایی رسیدیم و از این پس هر روز ساعت **5:30** بیدار خواهیم

شد! (از ساعت **23** تا **5:30** می شود **6** ساعت و **30** دقیقه و اگر **30** دقیقه

هم بین ساعت **12** تا **14** بخوابید می شود **7** ساعت خواب روزانه که کافی

است و بیشتر از این نیازی ندارید)

روز هشتم

بسم .. الرحمن الرحيم

هدف من .... است و من برای رسیدن به آن متعهد می شوم و قلباً قول

می دهم به برنامه ام عمل کنم!

امروز .... تاریخ .../.../... است.

امروز .... زمان دارم.

( شما طبق برنامه باید **5:30** از خواب بیدار شده باشید و برنامه های صبح

شما از این پس عبارت است از : )

**15** دقیقه را به عبادت بپردازید !

**15** دقیقه را ورزش صبحگاهی !

**30** دقیقه مطالب انگیزشی و مصاحبه با انسان های موفق را بخوانید !

و برنامه :

**:6**