

- ◀ سخنرانی کلاس اخلاق
- ◀ با حضور حجت الاسلام انجوی نژاد
- ◀ متوسطه دوم
- ◀ جلسه ۴
- ◀ موضوع : برنامه ریزی
- ◀ بهمن ۹۶

مقدمه ی رسیدن به موفقیت ، برنامه ریزی صحیح است .

برنامه ریزی ۲ بُعد دارد :

۱.مادی ۲. معنوی

اما اغلب برنامه ریزی های ما یک بُعدی است.

برنامه ریزی معنوی یعنی پرداختن به روح ، برنامه ریزی مادی یعنی پرداختن به دل .

باید برنامه ریزی های ما هر دو بُعد را پوشش بدهد و الا کامل نیست .

اولین قدم شناخت است ، یعنی شما چه از نظر مادی و چه معنوی ، کامل خودتان را بتوانید بشناسید .

برای شناخت یک برگه بردارید و در هر برهه ای که هستید این موارد را یادداشت کنید :

۱.نقاط قوت جسمی

۲. نقاط ضعف جسمی

۳.نقاط قوت روحی

۴. نقاط ضعف روحی

یک مثال براتون می زنم: یک نفر Iq بالایی داره، بهره هوشی بالایی داره، این میشه نقطه قوت جسمی، اما تسلط بر اعصابش پایینه، اگر کسی ناراحتش کنه، این ناراحتی تا چند ساعت یا چند روز قفل میشه. حالا این فرد هرچند هوش بالایی داره اما باید نقاط ضعف روحی خودش را هم بشناسه.

برای برنامه ریزی از بحث جسم شروع کنیم:

۱. خواب

باید بدانید ساعت خواب مناسب برای سن شما چقدر باید باشه. اگر کم باشه، مشکل ایجاد می کنه، اگر خواب شما هم زیاد باشه مضره!

ساعت خواب در سن شما که باید بین ۷ تا ۸ ساعت باشد.

مغز شما حداکثر ۸ ساعت خواب را می تواند تحمل کند. از ۸ ساعت به بعد اگر خوابیدی، سلولهای مغزی شما داره از بین می رود!!

حالا اگر کسی خواب مناسب بین ۷ تا ۸ ساعت را رعایت نکند و زیاد بخوابد، چی میشه؟ این فرد فکر می کنه داره استراحت می کنه که قدرت بدنی اش زیاد بشه، در صورتی که سلولهای مغزی اش داره می سوزه.

پس باید ساعت خواب را تنظیم کنیم، افرادی که ساعت خوابشون کمتره باید دراز بکشند که تمرکز داشته باشند، یعنی دراز بکشه، چشماشو ببند، بی حرکت باشه، اگر اصلا هم خوابتون نمیداد، این بی حرکت بودن باعث میشه بعد از ۱۵ دقیقه بدن شما فریب می خوره، خوابتون می بره. این خصوصیت بدنه. اگر شما ۱۵ دقیقه بی حرکت باشید، دراز بکشید، حرکت ارادی نداشته باشید، مغز به گمانش، شما خوابی، دستور خواب می ده به بدن و شما خوابتون می بره.

ممکنه دفعه اول سخت باشه اما بعد بدن عادت می کنه به ۷ ساعت خواب و سر ۷ ساعت بیدار می شوید.

ما اعتقاد داریم که تمام سلولهای بدن ما هوشمند است ، شما برایش برنامه ریزی کنید ، اجرا می کند .

پس از نقاط قوت جسمی خواب هست ، اما اگر به اندازه مناسب نخوابید میشه نقطه ضعف .

۲. کسالت

کسالت چیه ؟

کسالت یعنی ضعف بدن ، خستگی بدنی .

دلیل اصلی خستگی بدنی تغذیه است .

حتما باید در زندگی تون ، هم برای خودتون و هم در آینده برای خانواده و فرزندانتون از نظر تغذیه باید مسلط باشید . تغذیه یک علمه ، در حالی که ما اصلا علم نمی دانیم آن را و بهش توجه نمی کنیم .

چه چیزهایی باعث میشه بدن کسل بشه در اثر تغذیه ؟

۱. پرخوری ۲. تغذیه بد

پرخوری باعث میشه معده بیشتر کار کنه و شما خسته تر میشی ، چون گردش خون بیشتر میشه ، انگار شما دویدی!!

از نظر قرآن کریم وقتی می خواهید غذا بخورید ، طیب بخورید « کُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ » ، نگفته حلال بخورید!

غذای پاک با غذای حلال فرق داره ، غذای طیب یعنی غذایی که خبثت نداشته باشه . خبثت غذا اخلاقی نیست ، یعنی برای بدن شما ضرر داره. اول از همه هم بحث فست فود هاست . هر غذایی که سریع پخته میشه و ماندگاریش هم زیاده میشه فست فود .

هر غذایی که ماندگاریش زیاد باشه ، جزء فست فود هاست ، مثلاً شیر هم که تاریخ ماندگاریش تا ۶ ماه باشه فست فوده ، یعنی برای بدن ضرر داره .

اینها را رعایت کنید ، همین چیزهایی که الان می خرید می خورید ، چیپس و پفک و .. براتون ضرر داره و بعداً براتون مشکل ایجاد میشه .

پس کسالت بخش اولش به خاطر غذاست ، یعنی هر چیزی که شما را کسل می کند ، حتماً یک منشأ تغذیه ای دارد.

در مورد تغذیه به عنوان نقطه قوت باید سراغ غذاهای انرژی زا برویم .

غذاهای انرژی زا چه چیزهایی هستند ؟

انرژی زا با کالری زا فرق داره . انرژی زا یعنی غذایی که سریع هضم بشه و وارد گردش خون بشه مثل میوه ها و پروتئین ها . اما قند و قهوه که کافئین داره کالری زا هستند ، یعنی یک لحظه شما حس می کنید ، انرژی زیادی آمده در بدنتون اما بعد فروکش می کنه .

اگر ماده ای انرژی زا باشه ، انرژی را در تک تک سلولهای بدن حس می کنید ، اما اگر فقط مغز را تحت تأثیر قرار دهد ، کالری زاست .

پس حتماً باید غذاها را چک کنیم ، حتی اگر دینی هم فکر کنیم ، همیشه دین روشی را برای پیشرفت معرفی کنه و دستوری برای خوراک و پوشاک نداشته باشه !

دین برای خواب ، خوردن و پوشاک دستور داره و باید رعایت بشه .

دقیقاً بنویسید که چه غذایی می خورید ، بعدا خواهید دید اگر فست فود را از زندگی تون حذف کنید ، چه تاثیری در عدم کسالت شما ، در عملکرد مغز و درس خواندن شما و حتی در روحیه شما داره .

غذایی که با روغن درست شده که چند بار این روغن گرم شده ، سرد شده ، این برای شما غم میاره. این برای شما مشکل روحی ایجاد می کنه ، چون در گردش خون شما مشکل ایجاد می کنه ، بعد شما غمناک میشی ! بعد میگه دلم گرفته ، نمی دونم چرا ؟ این به خاطر همون چیپس بود که خوردید [۲]

خیلی وقتها بدن وقتی کسل میشه تأثیر داره در روح انسان، غم میاره برای انسان ، اما اگر غذایی بخورید که انرژی زا باشه برعکسه [در روح هم احساس شادی می کنید]

بحث بعدی در مورد جسم بحث ورزش است .

حالا چند راه داریم برای ورزش : یکی ورزش حرفه ای که به تدریج ضربان قلب زیاد بشه و بعد دوباره به حالت عادی برگرده ، حالا راههایی هم داریم برای آنها که تنبل هستند . چون ورزش هدفش سریع کردن گردش خون در بدن شماست.

راههای دیگه هم داریم برای آنها که حال ندارند برن بیرون ورزش کنند ، یک سری حرکات کششی هست در یک فایل ویدئویی که در طول ۲۰ دقیقه همین طور که نشستید بدون اینکه به خودتون فشار بیارید ، ورزش انجام می دید .

جالب اینه که بعضی ها فکر می کنند باید بدونند تا ضربان قلبشون بالا بره اما نشسته و با حرکات کششی هم می تونید ضربان قلبتون را بالا ببرید .

راه بعدی استفاده از اکسیژنه ، فرض کنیم شما یک آدم بسیار بسیار تنبلی باشید که اصلا حوصله اینکه خیلی تکون بخوری نداشته باشی ، ۲۰ بار یک نفس عمیق عمیق بکشی ، چند ثانیه نَفَسْت را نگه داری و بعد آرام آرام رها کنی . این کار تا حد زیادی می تونه جای ورزش را بگیره . روزی ۱۰ بار ۲۰ بار ، باعث میشه سرعت گردش خون بالا رفته و اکسیژن خون افزایش پیدا کند .

پس ورزش حتما باید انجام بشه ، پیشنهاد من اینه که ورزشی باشه که بازی هم باشه ، شما هم بهش علاقمند باشید ، سالمترین و مهمترین ورزش هم دو میدانی است .

خب در بحث شناخت در قدم اول در مورد قدرت جسمانی داریم صحبت می کنیم ، در مورد خواب و تغذیه و ورزش گفتیم ، یکی دیگه از نقاط قوت جسمی سطح هوش است .

چند ماه پیش آزمایش انجام داده بودند روی کودکانی که در ایران متولد شدند و هنوز به مهدکودک یا مدرسه نرفتند ، دیده بودند که ۸۳٪ از این بچه ها IQ [بهره هوشی] خیلی بالایی دارند ، بعد که اینها به مدرسه رفتند ، از کلاس سومی ها هم آزمایش گرفتند ، به دلیل سیستم آموزشی بسیار راکد ما که بر اساس نمره بوده ، این ۸۳٪ شده ۳۴٪ ، یعنی طی ۳ سال اینها ۵۰٪ ریزش IQ داشتند .

اگر بخواهید طبق سیستم آموزش و پرورش جلو برید هوشتون خراب میشه ، سیستم آموزشی ما طوری چیده شده که اگر بخواهی فقط برای نمره ۲۰ شدن در چند تا درس ، درس بخونی هوشت خراب میشه ، این سیستم طوری چیده شده که برای یک نفر با بهره هوشی متوسط حدود ۲۰-۳۰٪ راحت می تونه دیپلم بگیره ، اما کسانی که فراتر از سیستم آموزشی برای خودشون برنامه ریزی می کنند ، هوششون را روز به روز بیشتر می کنند .

[فقط به حفظیات نپردازید ،] کارهایی انجام دهید که هوشتون را تقویت کند ، از بازیهای فکری و معماها استفاده کنید و مطالعه کنید ، اطلاعات عمومی تون را بالا ببرید .

کسانی کُل می کنند در جامعه از نظر علمی که اجازه ندادند این سیستم آموزشی سطح هوششون را پایین بیاره ، اینها هم درس خواندند هم بازی کردند [هم از فرصتها استفاده کردند] .

حالا چی کار کنیم؟

بعضی ها میگویند وقتی ذهنت را پر می کنی از فلان و فلان ، دیگه ذهن برای مباحث جدی جا نداره ، اما اینطور نیست ، شما هر چقدر ذهنت را پر کنی از هر چیزی و به قول آنها هر چرت و پرتی ، ذهنت بیشتر جا باز می کند ، اما اگر از ذهن استفاده نکنی ، مغز هوشمند ، مثلا این اطلاعاتی که شما دادی ۲۰٪ مغز را پر می کند ، بعد از مدتی ۸۰٪ بقیه را خودش می سوزاند ، اسراف نمی کند !!! بعد میگویند آقا نمی تونم مطلبو بگیرم ، چرا میگویند آدم ۴۰-۵۰ ساله اگر بخواد تازه شروع کنه درس بخونه خیلی سخته ؟ چون از مغزش استفاده نکرده ، خیلی از قسمتهای مغزش سوخته ، اما یک نفر را هم می بینیم که ۹۰ سالشه اما انگار کامپیوتر از همه چیز پُره . چرا؟ چون هر چقدر از مغز کار بکشید ، بهتر کار می کنه . مثلا فیلم هم نگاه می کنید از مغزتون کار بکشید ، فیلمو تحلیل کنید ، یا مثلا جمعه است می خواهید برای تفریح بیرون بروید ، یک دفترچه کوچک داشته باشید ۴۰-۵۰ تا لغت هر دفعه توش بنویسید ، همراهتون ببرید ، سر هر یک ساعت نگاه به دفترچه کنید یک لغت حفظ کنید ، کار سختی هم نیست ، مزاحم والیبالی بازی کردنتون هم همیشه .

برنامه ریزی یعنی شما بنویسید که مغز من باید چه فعالیتهایی در طول روز داشته باشد و این کار لازمه ، حتی بعضی ها برای خوابشون هم برنامه ریزی دارند . چون در زمان خواب هم مغز فعاله و کار می کنه و همین باعث میشه شما رو بیا بینید ، معمولا آنچه شما در خواب می بینید همان چیزهایی است که قبلا برنامه ریزی کرده بودید . پس هوش خیلی مهمه و تعطیل کردنش خیلی ضرر داره ، اینکه پنج شنبه و جمعه تعطیله ، شما مغزت را تعطیل نکن ، چون بعدا خودت ضرر می کنی و باید بیشتر به خودتون فشار بیارید و روزهای دیگه بیشتر وقت بگذارید . پس هر روز برای اینکه از مغزتون کار بکشید ، برنامه داشته باشید .

پس نقاط قوت و ضعف جسمی را بررسی کنید ،

اول باید خوب خودتان را بشناسید ، بعد از یک مدتی این دفترچه را مرور کنید ، ببینید پیشرفت داشتید یا نه ! حتی می تونید به خودتون نمره بدهید . اگر می خواهید نقاط ضعفتون را برطرف کنید ، از همین امروز شروع کنید .

مثلا هر روز چقدر باید ورزش کنید ، چه ساعتی بخوابید ، تغذیه را هم مراقبت کنید ، مثلا اگر بین روز گرسنه شدید، از توت خشک ، انجیر ، آلو خشک ، نخودچی و کشمش و این چیزها استفاده کنید ، سراغ چیپس و پفک نروید !! این موارد را حتما در برنامه ریزی هاتون در نظر داشته باشید .

بریم سراغ بحث روحی :

الان یک مشکل بزرگ داریم در جامعه که بچه ها ، نوجوانان و جوانان هدف ندارند و این بی هدفی براشون مشکلات روحی ایجاد می کند .

هدف یعنی شما آخرش می خواهی به کجا برسی؟ هدف یعنی مسیر شما مشخص باشد .

مثلا من می خوام برم رشته علوم سیاسی ، که چی بشم ؟ جزء رجال سیاسی این مملکت بشم . هم میشه هم نمیشه ! چرا؟ چون فقط با رشته علوم سیاسی خواندن کسی سیاسی نمی شود ! فقط تحصیل در رشته علوم سیاسی کافی نیست ، برای موفقیت باید از رشته های دیگر مثل علوم اجتماعی ، کشاورزی ، مهندسی و ... هم اطلاعات داشت . آدمهای یک بُعدی هیچ گاه در آن یک بُعدشان موفق نمی شوند .

برای موفقیت باید تلاش کنید و در ابعاد مختلف فعالیت کنید ، کی گفته این مملکت جای رشد نداره ؟ شما در هر موردی که کار کنید و چند بُعدی باشید ، گل می کنید .

آدمهایی که فکر می کنند ، سیستم آموزشی ما طوری طراحی شده که اگر بروند رشته علوم سیاسی ، سیاسی می شوند یا اگر بروند رشته پزشکی ، پزشک می شوند ، اشتباه می کنند باید چند بُعدی باشید ، چون سیستم آموزشی فقط برای ۳۰٪ مغز ما برنامه داره ۷۰٪ بقیه مغز را هر مقدار را که پر کردید ، احتمال موفقیتتون بیشتر میشه .

داشتیم راجع به هدف صحبت می کردیم : هدف باید طوری باشد که تا آخر عمر ما را بکشد. اینکه هدفی داشته باشیم که تا آخر عمر ما را بکشد باعث میشه هیچ وقت دچار کسالت نشیم .

مثلاً الان دانشجویی که بهترین رشته دانشگاهی قبول شده ، بهش بگی چه هدفی داری ، میگه نمی دونه !!

اینکه هدف را نمی دانیم باعث میشه خیلی از کسالتها برای ما اتفاق بیفته .

هدف برای ما باید یک کلمه باشد ، « پیشرفت » . پیشرفت تا آخر عمر .

گاهی برای آشنایان و دوستان مشاوره می دم ، قبلا هم در کانون گفتم : یک آقا یا خانمی ۳۰ ساله ، ۳۵ ساله میاد میگه من از نظر روحی کم دارم ، نمی دونم چمه ؟ نمیشه یه کار دومی برای من جور کنید ؟ یعنی این فرد فکر می کنه با مشغول کردن ذهنش به کار می تونه کسالتش را برطرف کنه . اما مشکل روحی این آدم اینه که مغز خلق شده برای پیشرفت علمی ، شما دکترا گرفتی ، دیگه کشیدی کنار ! تعطیل کردی ! از آن لحظه که شما پیشرفت علمی مغز را متوقف کردید ، مغز داره آلارم خطر می ده تحت عنوان غم و کسالت ، اینها داره در بدنتون ترشح میشه ، خیلی پیچیده است بدن انسان ، شما باید پیشرفت علمی داشته باشید .

مثلا شما دکترا گرفتی ، روزی یک مقاله بخون . یا رشته علوم سیاسی هستی ، حالا چهار تا مقاله در زمینه پزشکی یا مدیریت بخون . چه اشکالی داره ، میگه به دردم نمی خوره!! اما من میگم دردی که علم از شما دوا میکنه این نیست که حتما بتونی باهاش کار یدی و دستی کنی ، مغز شما باید هر روز فعال باشه ، بعضی روزها که خسته اید یا حوصلتون سر رفته ، می دونید چرا ؟ مثل عصر جمعه ، چون ادمها روز تعطیل یا جمعه ها برنامه هاشون را تعطیل کردند ، مغز را تعطیل کردید ، داره آلارم میده .

هیچ گاه نباید مغز را تعطیل کرد ، حالا حوصله ندارید درس بخونید فیلم ببینید ، فیلمی که تحلیلش کنید که مغزتون درگیر بشه یا بازی فکری انجام بدید ، امتحان کنید وقتی که اصلا حوصله ندارید یک بازی فکری کنید که مغزتون را درگیر کنه ، بعد می بینید چقدر قشنگ کسالت روحی تون برطرف میشه .

نکته بعدی : وقتی شما به مغز بار فنی و علمی نمی دهید ، در روایت هم آمده که وقتی مغز فعالیت نمی کند وهم جای آن را می گیرد .

وهم یک قدرت است در وجود ما ، با تخیل و رؤیا پردازی فرق داره . رؤیا اتفاقا خوبه اما وهم سیستمی است که وظیفه اش اینه فقط و فقط ما را اذیت کند ، احساساتی که شما بهتون دست میده مثل ناامیدی و پوچ گرایی ، خاطرات دردناک گذشته ، فکر کردن به آینده نیامده ، توهمات بد برای آینده ، توهم چه کار میکند : می آید این چیزها را برای شما بزرگ می کند ، بنابراین اگر عقل به کار گیری نشود ، وهم به جاش میاد.

الان مشکل بزرگ جوانان مملکت ما اینه که وهم دارن. مشکل بزرگ جوانان مملکت ما وهمه چون عقلشون را به کار نمی گیرند ، بعد می رن این ور و ان ور مشاوره که من مشکل دارم و فلان ...

الان دیگه بچه ۴-۵ ساله هم اعصاب نداره ، چرا اعصاب نداره ؟ چون یک زمانی می رفت تو خیابون بازی می کرد ، از عقلش کار می گرفت ، الان نشسته توی خونه ، خودش هست و تبلتش و شبکه های مجازی و اینا .. مغزش درگیر نمیشه ، حسش و چشمش و اعصابش درگیر میشه .

قبلا اینطور نبود ، بچه می رفت بازی می کرد ، فکر می کرد ، بحث می کرد ، حرف می زد ، بچه های الان کم حرف هم هستند ، بس که در فضای مجازی هستند کم حرف شدند، چون حرف زدن قدرت عقل را می رساند ، با حرف زدن عقل درگیر میشه و خیلی مهمه .

وقتی از عقل بچه ها کار گرفته نمیشه ، به جاش وهم شروع می کنه براشون تراژدی درست می کنه ، از زندگی قبلی شون تا زندگی فعلی و آینده شون . هی میگن آقا این جوریه میشه ، آن جوریه میشه، من چقدر بدبختم و ..

یک هنرستان غیرانتفاعی رفتم سمت بالاشهر ، من که اهل خرید نیستم ، اما ناظم و معلمهاشون می گفتند این دانش آموزان لباسهایی که الان پوشیدند و آمدند مدرسه زیر یک میلیون نیست ، اینها مدلشون اینه که

فقط لباسهای برند و مارک دار می پوشند ، همش هم می خندند . جُک میگوین و چرت و پرت میگوین که بگذره ..

اتفاقا اینجا یک کم من جدی صحبت کردم ، گفتم کی از زندگی اش راضی هست؟ کی احساس ناامیدی نمی کنه؟ یک نفرشون راضی نبود!!! آدمهایی که الان همه چی دارن و شرایط طوری هست که در آینده هم می تونن همه چی داشته باشن ، اما یک نفرشون هم راضی نبود!! چرا راضی نیستند ، چون به جای عقلشون ، وهم داره بر وجودشون حکومت می کنه . وقتی وهم حکومت می کنه ، دائم مشکلات کوچک گذشته را داره چند صد هزار برابر می کنه ، مشکلات آینده را هم چند صد هزار برابر می کنه ...
خب راه حلش چیه؟ عقل .

یا عقل یا وهم . حد وسط نداره ، اگر عقل را تعطیل کنید، در دام وهم می افتید، بینابین نداره ، برای همینه که یک شخصی که بازنشسته میشه ، یک دفعه یک بحران روحی براش پیش میاد ، چون یک دفعه کارش و عقلش را تعطیل می کنه !!

هدف پیشرفت است ، تا آخرین لحظه . مثل داستان ابوریحان بیرونی که در آخرین لحظات زندگی هم سؤال علمی پرسید ، بهش گفتند چه فایده ای برای تو داره در این لحظات آخر؟ گفت: بدانم و بمیرم بهتر است ، یا نادانسته و جاهل از این دنیا بروم؟

بحث ابوریحان اینه که میگه من در این لحظات آخر هم می خوام زندگی ام شاداب باشه .

وقتی مغز شما درگیر میشه ، زندگی شاداب میشه ، لذا اگر وقتی ناراحتید ، استراحت کنید ، بدتر می شوید ، اگر از نظر فکری خسته شدید ، مثلا بعد از امتحانات مدرسه ، استراحت کنید اما نه اینکه فقط بخوابید و از مغزتون اصلا کار نکشید ، چون وهم میاد سراغتون .

وهم علاوه بر تراژدی ساختن برای شما چیزهای بدتری هم داره ، وقتی وهم میاد گناه هم میاره ، کفر هم میاره ، یعنی شما فرض کنید صد هزار کتاب ضد خدا ، ضد خلقت ، ضد عشق ، ضد هستی و ضد محبت

بخونید ، آنقدر برای شما تأثیر نداره که خودت ، روح و روانت را ول کنی و بری سمت افسردگی ، یک آدم افسرده [در نهایت] کافر میشه . کافر نسبت به همه چیز .

الان یکی از چیزهایی که در جهان هست ، همین نیپیلیسم است ، پوچ گرایی است . پوچ گرایی یعنی داریم زندگی را می گذرونیم دیگه .

این دو تا خانمی بودند که در اصفهان خودکشی کردند ، با بازی نهنگ آبی ، این فقط پوچ گرایی نبود ، ممکنه یک نفر استاد دانشگاه باشه ، یک مقام اجرایی باشه اما پوچ گرا باشه ، این دو نفر با خنده خودکشی کردند ، وقتی آدم برای پیشرفت هیچ ارزشی قائل نباشه و برای ادامه ی زندگی و جاودانگی هیچ تعریفی نداشته باشه ، همین میشه .

وقتی به آدم فشار روحی میاد، هر کاری ممکنه بکنه ، در روان شناسی میگن جنون آنی، در این حالت هر کاری ممکنه فرد بکنه ، یهو می بینید طرف خودکشی کرد ، در حالیکه اطرافیان میگن داشتیم خوب زندگی می کردیم ، نفهمیدیم چی شد خودکشی کرد !! این فرد فشار روحی روش بوده ، ولش کرده، آخرش اینطوری شده .

گفتیم که هدف زندگی پیشرفته . خب پیشرفت در چی ؟ مثلاً حقوق من الان ۴ میلیونه بشه ۲۰ میلیون ؟ نه . هدف ما پیشرفت عقلی در زندگی هست نه پیشرفت در مادیات !

انسان اگر عاقل باشد و از عقلش کار بکشد ، هیچ وقت افسرده نمی شود . اما اگر کسی فکر می کند ، پیشرفت یعنی به فلان پول یا خانه یا فلان شرایط رسیدن ، یعنی فکر می کند ، که انسان آنقدر کوچک است که پیشرفتش رسیدن به دنیاست ، آره این آدم بالاخره یک روز افسرده می شود .

بازی فکری کنید ، معما حل کنید ، به سمت مباحث فکری بروید ، کتاب خیلی بخونید ، مخصوصا کتب علمی ، چون مغزتون درگیر میشه . من بعد از جنگ با کمک مطالعه کتاب ، رمان های پلیسی و داستانهای تخیلی علمی و .. یک دوره انزوا را رد کردم . خیلی کتاب می خوندم ، کل کتابهای آگاتا کریستی ، ایزاک آسیموف ، آثار شهید مطهری ، کتابهای دکتر شریعتی و ... اینها را خوندم ، آن موقع ۱۹ سالم بود. اگر از کتابهای علمی و بحثهای جدی خسته می شدم ، سراغ رمان می رفتم ، خستگی مغز را با تعطیل کردن مغز انجام نمی دادم .

در خاطراتشون رهبر معظم انقلاب فرمودند : کل رمانهای موجود را در زمانی که در چابهار تبعید بودند ، خوانده اند ، چه داخلی و چه خارجی ، تبعید در هوای گرم .. اما مغز را که همیشه تعطیل کرد !!

حالا شما هم نمیخواهید همش مطلب درسی بخونید ، اما مغز را باید درگیر کرد ، بعد یواش یواش مغز راهنمایی تون می کنه [فکرتون باز میشه] .

باید یک برنامه داشته باشید که اگر یه وقت ناراحت شدید [فشار روحی پیش آمد] دو راه بیشتر ندارید یا ورزش یا درگیری فکری ، و الا اینکه بشینید و استراحت کنید و بری تو رؤیا ، وهم می آد سراغتون و اذیت میشی .

ورزش چون باعث میشه گردش خون سریعتر بشه و حرکت خون در مغز هم بیشتر میشه ، فشار روحی را کم می کند . علم هم همین کار را می کند . مثلاً به من کتاب بدهند که از رو بخونم ، هیچ فشاری به من نمیاد ، اما خودم بشینم بخوام از بر شعر بخونم ، چون مغز فعاله ، گردش خون تو مغزم زیاد میشه ، اینها هر دو یک تأثیر داره .

وهم باعث میشه شما غصه بخوری ، ناراحت بشی ، نگرانی های بیهوده بخوری . آقا امیرالمؤمنین علیه السلام می فرمایند : کسی که در گذشته یا آینده زندگی می کند از حُمّاء است ، یعنی عقلش کار نمی کنه ، احمقه .

انسان عاقل کسی است که برای زمان حالش برنامه ریزی می کند.

خب هدف ما پیشرفته . اشکال بزرگ ما اینه که فکر می کنیم پیشرفت یک سری الگوهای ثابت داره ، اما پیشرفت برای هر کسی می تونه یک چیز جداگانه باشه .

مثلا در پیشرفت مادی میگه یعنی فلان چیز داشته باشی ، پیشرفت معنوی یعنی مثل فلانی باشی ! آهان یعنی بشم مثل فلانی ؟ نه . می گیم هر کسی را وقتی خداوند تعالی خلق کرد ، یک مسیر جداگانه برایش گذاشت . الطَّرُقُ إِلَى اللَّهِ بِعَدَدِ أَنْفَاسِ الْخَلَائِقِ یعنی مسیر پیشرفت به عدد تک تک افراد است . هر کس یک مسیری برای پیشرفت داره، بعضی ها چون این مسیر را فکر می کنند کلیشه ای است ، میگویند پیشرفت یعنی این لباس باشه ، این خونه ات باشه ، این قیافه ات باشه ، این زندگی ات باشه ، این میشه پیشرفت !!! این درست نیست ما می گیم هر کس یک روشی داره ، هر کس یک روش .

یک مثال براتون بزنم : دوستی دارم که هدفش در زندگی رسیدگی به حال بقیه است ، هیچی خودش نداره ، اما از رسیدگی به بقیه لذت می بره ، بعد شما بهش نگاه کنی میگی این کجای عالم خلقت را گرفته، ولی خودش خیلی راضی هست ، میگه من لذت بردت را این جوری مشخص کردم .

یک دختر فرانسوی بود ، که از سن ۱۸ سالگی تا ۶۰ سالگی رفته بود در یکی از کشورهای خط استوا در یک قبیله ای بدون هیچ امکاناتی زندگی کرد ، هدفش نجات دادن نسل یک نوع قورباغه بود ، نجات هم داد . این هدفش نجات نسل این قورباغه بود ، آنقدر این هدف برایش مهم بوده که اصلاً یادش رفته ازدواج کنه .

الگوهای پیشرفت ، ثابت و کلیشه ای نیست ، انسانها با هم فرق دارند ،

یک گاو خوشبخت اونه که شیرش را زیاد ندوشند ، یک شوهر خوب داشته باشه و دو تا گوساله . آخورش هم همیشه پر باشه ، هر وقت سر کرد توش یا یونجه باشه یا کاه، این الگوی ثابت هست برای گاو ، اما برای انسانها الگوی ثابتی نداریم .

یکی از دلایل وهم در نسل امروز اینه که فکر می کنند ، الگوی پیشرفت ثابت ، همین که نوشته شده ، من می خوام این بشم . نه . اینطوری نیست.

همین بحث مدگرایی هم نشانه انسان نبوده ، فکر می کنند زیبایی یعنی اینکه یک کس دیگری برایش فکر کنه که چی بپوشه ، چطوری باشه ، بعد بره بگیره و بپوشه ، بشه مثل فلانی .

بشم مثل فلانی یعنی وهم !!

من باید خودم پیشرفت کنم، همان پیشرفتی که خودم دوست دارم بشم ، این مهمه .

مثلا فرض کنیم شما الان جزء ۳۰ قرآن را حفظ هستید ، اما اگر در ۴ سالگی حفظ بودید خیلی فرق داشت ، افرادی که زودتر از موعد می رسند به یک نقطه ، اینها خیلی پیشرفت می کنند . معمولاً در حوزه ۴۰-۵۰ سالگی می رسند به درجه اجتهاد ، اما آیت الله حائری یزدی مؤسس حوزه علمیه قم در ۱۸ سالگی مجتهد شده بود . پروفیسور حسابی هم در ۱۴ سالگی ۳ تا زبان بلد بود . پیشرفت یعنی اینها که از اول رفتند و کار کردند ، اگر شما منتظرید که مامانتون و مدرسه تون و دختر خاله تون چه کار می کنند و چه حرفی می زنند یک بحثه اما اگر می خواهید پیشرفت کنید ، ساعات زندگی تون را برنامه ریزی و تنظیم کنید .