

- ◀ کلاس اخلاق
- ◀ با حضور حجت الاسلام انجوی نژاد
- ◀ متوسطه دوم
- ◀ جلسه ۵
- ◀ موضوع : برنامه ریزی و هدف
- ◀ بهمن ۹۶

در جلسه قبل در مورد برنامه ریزی صحبت کردیم ، این جلسه در مورد هدف بحث می کنیم .

هدفها دو نوعند : ۱.دنیوی ۲. انسانی

هدف دنیایی یعنی هدفی که در دنیا برای آن خلق شدیم. در دنیا به چه چیزهایی باید برسیم : ۱.افتخار  
۲.رفاه ۳.امنیت ۴.ازدواج ( البته ازدواج در اینجا به معنای بقای نسل است )

رفاه و امنیت و ازدواج را بقیه موجودات هم دارند ، اما افتخار مخصوص انسانهاست، یعنی انسان اگر رفاه داشته باشد ، امنیت داشته باشد ، ازدواج هم کرده باشد ، اما اگر احساس خوبی از زندگی نداشته باشد که بهش می گیم افتخار ، یعنی احساس نکند که من در زندگی جایگاه خوبی دارم ، این ۳ تا هم زیاد به دردش نمی خورد .

حالا افتخار دقیقا یعنی چی؟

افتخار یعنی انسان بتواند شب که می خوابه یا صبح که از خواب بلند میشه یک کارنامه ای از زندگی اش بدهد که مردم تحسینش کنند .

حالا ممکنه یک نفر رفاه و امنیت و ازدواجش را فدای افتخارش کند ، مثلاً برود در بحث علم بشه پروفیسور ، بعد آنقدری که افتخار برای مردم در زندگیش به عنوان یک هدف مهمه ، که هیچ چیز دیگه ای مهم نباشه ، یا ممکنه یک نفر در مسیر علم جلو برود که نه رفاه داشته باشه ، نه امنیت داشته باشه و نه برسه ازدواج کنه ، اما همین که صبح می بینه مردم بهش احتیاج دارند و دارند تحسینش می کنند ، احساس افتخار می کند .

فرض کنید یک نفر رفته در مرز می جنگه شهید میشه یا برای مردمش کشته میشه ، این همون احساس افتخار هست ، ما وقتی می گیم شهید بحث الهی و معنوی میشه ، اما خیلی ها را داریم که اصلاً به شهادت اعتقاد ندارند ، به آن دنیا هم اعتقاد ندارند ، به قیامت هم اعتقاد ندارند ، اما می روند برای مردمشون و برای بعضی از ارزشهای انسانی جانشون را می دهند . چرا ؟

چرا میان رفاه و امنیت و ازدواج را فدا می کنند ؟

برای اینکه احساسی که آدمها نسبت به افتخار دارند ، خیلی خیلی قویه .

مثلاً فرض کنیم یک کمونیست را که اعتقاد به خدا و قیامت نداره ، کشته میشه ، در لحظات آخر کشته شدن یا اعدامش میگه : تاریخ خواهد نوشت که من برای مردم چه کردم .

یعنی حاضر نباشه ، بمیره ، وجود نداشته باشه اما در تاریخ اسمش نوشته بشه که این ، آدم مهمی بوده ، ایثارگر بوده .

پس این افتخار خیلی مهمه و خیلی وقتها شماها آنقدر که فکر رفاه و امنیت و ازدواج هستید ، فکر افتخار نیستید ، یعنی طوری زندگی نمی کنید که ۱۰ سال دیگه بتونید نسبت به زندگی تون دفاع کنید و فخر کنید و بگید که خوب زندگی کردم .

در برنامه ریزی برای رفاه و امنیت و افتخار و حتی برای ازدواج ، الان در زمانه فعلی مهمترین گزینه ای که بتونیم به این چهارتا برسیم ، به نظرتون چیه ؟

## ۱. علم و درس :

الان یکی از چیزهایی که باهش میشه به این چهارتا رسید علم و درس هست .

چرا علم و درس را از هم جدا کردیم ، در حالی که هر دوتاش لازمه ؟

اینجا منظور ما از درس مدرک هست ، امروزه هر چقدر علم داشته باشی ، اما مدرک نداشته باشی ، اصلاً حسابت نمی کنند .

حالا چرا علم ؟ چون اگر مدرک داشته باشی اما خب هیچی نفهمی هم فایده نداره!!

پس باید مدرک داشته باشی اما مدرک را به نیت علم داشته باشی و بتوانی کار انجام بدهی . الان هستند دانشجویانی که سر کلاس

از استادشون بیشتر مطالعه می کنند .

خب پس علم و درس گزینه اول بود .

## ۲. سلامتی :

گزینه مهمی که باز خیلی وقتها از همین سن شما مبنای سلامت بودت یا نبودن فرد مشخص میشه [ و اغلب بهش بی توجهیم ] .

عدم آگاهی نسبت به اینکه چه بخورید ، چه بپوشید و چگونه بخواهید را از الان جزء برنامه هاتون قرار دهید .

من خودم ۷-۸ سال پیش بحث نمک بود که برام خوب نبود ، اولش غذای بی نمک خوردن سخت بود ، اما بعد از مدتی حدود یکی دو هفته ، ذائقه ی انسان کلاً تغییر می کند ، الان دیگه احساس نمی کنم غذا بی نمکه ، احساس نیاز به نمک دیگه از بین رفته .

راجع به ذائقمون و خیلی چیزهای دیگه می تونیم تغییر ایجاد کنیم .

مثلاً خیلی از شما فست فود می خورید ، چرا؟ چون ذائقه تون هست ، تبلیغات و رنگ و قیافه اش یک جورى هست که فکر می کنید ، خیلی عالیه!! خب باید چی کار کنیم؟

باید سعی کنیم نسبت به سلامتمون حساس باشیم ، اینکه چه بخوریم ، چه بپوشیم ، چقدر بخوابیم ، چگونه بخوابیم .

به سلامتتون توجه داشته باشید ، چون شیطان می خواهد به سلامتتون ضربه بزند . چرا ؟ چون می داند انسانی که سلامتی نداشته باشد ، نمی تواند موفق شود ، و آدمی که موفق نشود ، ناامید می شود و آدمی که ناامید می شود در دام شیطان است !!

این سیستم شیطانیه . نیاید بهت بگه برو گناه کن .

میگه گناه بکنه یا نه خیلی فرقی نمی کند ، میاد ریشه را می زند و از جایی که خودتم نمی فهمی چی شد !

شیطان یک بحران برای فرد درست می کند که سلامتیش به خطر بیفته ، فرد نسبت به جسمش بی تفاوت میشه ، دیگه نمی تونه به عزت و افتخار برسه ، ناامید میشه، وقتی ناامید شد دیگه تو دامن شیطان می افته و میشه جزء لشکر شیطان! سلامتی خیلی مهمه .

گزینه دوم سلامت بود که میشه توجه به تغذیه ، خواب ، پوشاک و ورزش . برنامه تون را تنظیم کنید، به این موارد هم توجه کنید و روش کار کنید .

برای رسیدن به رفاه و امنیت و افتخار و ازدواج گفتیم چند تا چیز لازمه ۱. علم ۲. سلامت ، حالا بریم سراغ گزینه سوم که اراده است ، پس :

### ۳. اراده

انسانها اگر در زندگی شون اراده داشته باشند ، به همه چیز می رسند و اگر اراده نداشته باشند ، به چیزی نمی رسند .

قبلاً هم بهتون گفتم خیلی از بچه هایی که فکر می کنند در مدرسه سطح هوش و IQ بالایی دارند ، اینها بعد ها می بازند ، چون به جای اینکه به اراده شون تکیه کنند ، به هوششون تکیه می کنند و آن کس که هوشش متوسط هست ، به اراده اش تکیه می کند و می زنه جلو .

بنابراین اراده خیلی مهمه ، حتی از هوش هم مهمتره . کسی که هوش زیاد داشته باشه ، اگر اراده هم داشته باشه ، خیلی زودتر بالا می رود .

اراده را باید تقویت کنیم . خب راههای تقویت اراده چیه؟

هرچه که باعث بشه شما تحریک بشی برای کاری ، انگیزه است .

برای تقویت اراده یک راه اینه که تمرین کنید .

خب تمرین برای اراده چطوریه ؟ مثلاً شما عادت کردید فلان ساعت بخوابید ، بگو من باید عادتم را عوض کنم ! یا شما عادت دارید فلان مقدار غذا بخورید ، عادتت را عوض کن .

گاهی زدست دیده و دل هر دو فریاد ، که هر چه دیده بیند ، دل کند یاد !

گاهی چشمت می افته به یک غذایی شما از همین حُسن استفاده را کنید ، اتفاقاً برو آن غذا را ببین اما ول نشو ، اراده ات خیلی تقویت میشه .

در بحثهای مذهبی و دینی و اخلاقی هم داریم که تقوا ۳ قسمته :

۱. تقوای پرهیز

۲. تقوای گریز

۳. تقوای ستیز

برای اینکه تقوای شما تقویت بشه ، اتفاقا باید بری یک جاهایی و تقوای خودت را آزمایش کنی ، بری و بجنگی . در بحث اراده هم همیننه .

چیزهایی که خیلی در بحث اراده تأثیر داره اینهاست :

کنترل خواب ، کنترل شکم و ورزش . این ۳ تا خیلی در اراده تأثیر داره ، یعنی اگر شما این ۳ تا کار را انجام بدهید ، اراده تون تقویت میشه ، اما چیزی که خیلی خیلی از نظر عصبی مهمه و چون اراده به سیستم کنترل اعصاب بر می گرده ، چیزی که خیلی زیاد اراده شما را بی حس می کند و تحریک پذیری اش را پایین می آره ، قبلا هم گفتم چیه؟ موسیقی !!

موسیقی به صورتی که شما اعتیاد داشته باشید ، اراده را بی حس می کند ، کلاً هنر موسیقی همیننه . وقتی موسیقی گوش می دهید relax می شوید ، همون عامو بی خیال ، حالو بینیم چی میشه ی خودمونه !

موسیقی باعث بی ارادگی میشه ، مخصوصا در مورد کسانی که بهش اعتیاد دارند ، طرف اینقدر بی اراده میشه ، که خودش هم نمی فهمه ، اما بدون موسیقی حتی اراده ی خوابیدن هم نداره .

یعنی باید موسیقی تو گوشش باشه تا بخوابه . این بی ارادگی هست دیگه ، عادت نیست !

موسیقی فقط دلنگ دولونگ نیستا ، موسیقی منظورم مداحی هم هست ، موسیقی یعنی نوا . ضمن اینکه موسیقی با ساز باشه ، چون روی سیستم اعصاب بیشتر فشار میاره ، شما در کنترل اراده کمتر موفق هستید .

پس در بحث اراده چی کار باید بکنیم؟ تمرین در خوردن و خوابیدن و ورزش و ترک موسیقی .

وقتی موسیقی گوش می دهید در حد ۵-۴ دقیقه اشکالی نداره اما این افرادی که از hands free استفاده می کنند که دائم توی گوششون هست ، ۸ تا ۱۰ تا ، ۲۰ تا ۴۰ تا ترک همین طوری گوش می دهند و اعتیاد بهش پیدا کردند ، این بده ، اراده را تا حد صفر کم می کنه ، اگر اینطوری باشید کلاً اراده ات را سپردی بهش ، تموم شد و رفت .

موسیقی موجب شادی میشه ، اگر شما غم داشته باشی ، ممکنه باعث ناراحتی شما هم بشه ، اما اثرش تخدیری هست، اگر می خواهید موسیقی گوش کنید ، در حالت عادی باشید ، اگر خیلی شاد یا خیلی غمگین باشید و موسیقی گوش کنید ، اثرش تخدیریه . یعنی چی؟ ممکنه الان شاد بشی اما بعد که موسیقی تموم شد ، دو برابر حالت قبلی ناراحت میشی. اثرش اینه که دوا نمی کند ، مُسکن است .

بنابراین خواستید موسیقی گوش بدهید در موقعی باشه که اراده دارید و در حالت عادی باشید . چون هر مخدري اعتياد مياره .

شما اگر در ناراحتی هاتون به موسیقی پناه ببرید ، دیگه عادت می کنید ، وابسته می شوید .

موسیقی دو مدل داریم : خطی و دورانی

موسیقی دورانی : مقدمه داره ، اوج داره ، فرود داره ، شما را آرام آرام بالا می بره ، از نظر عصبی و به اوج می رساند و آرام آرام فرود مياره . مثل موسیقی های سنتی ، خیلی از موسیقی های پاپ هم همینطوره .

اما در موسیقی خطی یا در اوج شروع میکنه ، در اوج هم ختم می کنه ، یا در حالت فرود شروع می کنه ، در همان حالت فرود هم تمومش میکنه.

وقتی در موسیقی خطی از پایین شروع می کنه ، با یک نوای خیلی خیلی ثابت شما را میاره پایین نگه می داره ، این تخدیر می کنه ، آرامت می کنه ، relax می کنه ، اراده ات را هم خراب میکنه .

در موسیقی راک با داد شروع می کنه با داد هم تموم می کنه، کلاً سیستم عصبی آدم را می ریزد به هم ، بعد از مدتی سطح نیاز فرد را بالاتر می برد، می بینید طرف تو ماشین نشسته ، ۸ تا باند گذاشته تو ماشینش از این باندهایی که ما می گذاریم تو کانون! طرف ماشین خریده بود ۲ میلیون بعد ۶-۵ میلیون خرج کرده بود رو ماشین باند گذاشته بود ، وقتی از تو خیابون رد می شد آسفالت هم می لرزید ، این خیلی راحت نشسته لذت می بره ، میگه به به . این فرد دیگه اعصابش خراب شده ، بهش میگی کم کن صداشو میگه نمی شنوم .

موسیقی دورانی اثرش روی مغز خیلی کمتره ، مثلاً دیدید در موسیقی سنتی قبل از اینکه خواننده بخواند ، چند دقیقه می نوازند ، اینها روی مقدمه کار کردند ، آرام آرام به اوج می رسانند .

در مورد موسیقی مجاز یک بحث دیگه هم هست در مورد ترانه که یا ترانه های هنری است یا ترانه های سیاه .

در ترانه سیاه خواننده اش معمولاً یک صدای ریز داره و تو صداش ناله است ، متنش هم که وحشتناک!! اگر شما مشکل هم نداشته باشید ، اینها را که گوش بدهید ، مشکل را براتون کشف می کنه!!! مثلاً ۷-۸ سال پیش یک دوستی داشتید از شما جدا شده ، حالا این یک متنی داره که هر وقت گوش بدی یاد اون می افتی ...

بریم سراغ قسمت دوم : هدف انسانی

در ابتدا گفتم براتون که یک ۲ نوع هدف داریم : دنیایی و انسانی .



چرا هدف دنیایی را از انسانی جدا کردیم؟

چون اهداف دنیایی، اهدافی است که غیر از افتخار، بقیه مخلوقات جهان هم می توانند دنبال قضیه دنیایی باشند و بهش برسند.

اما وقتی می گیم اهداف انسانی هممون معتقد به خدا هستیم و خدا غیر از اهداف دنیایی، اهداف انسانی به عنوان عبد خدا برای ما در نظر گرفته.

خب حالا مشکل در اهداف انسانی چیه؟

اولاً سیستمی که الان آموزش و پرورش ما داره [ غلطه ]، من خوشحالم که این مدارس تیزهوشان علیرغم برخی مخالفتها داره تعطیل میشه.

چون این مدارس یک مدل دانش آموزی بار میارن که هیچی براش مهم نیست، جز اینکه نمره اش خوب بشه. هوش و استعداد بچه ها را دارن هدر می دن، مثلاً مادرش مریضه اما، این اصلاً براش مهم نیست،  
**اول درس!**

الآن ببینید در جامعه ۳۱ استاندار داریم، ۵۰۰ تا فرماندار و شهردار و .. اینها که دارن مملکت را می چرخوند،  
چندتاشون تیزهوشانی بودند!!

هیچی. اینها اصلاً نمی تونند [ با بقیه کنار بیان ]

این مدارس بچه های با استعداد را هدر می ده، اینها هم که مخالفت می کنند، همین گردانندگان کلاس کنکور هستند، به خاطر چرخه ی سنگین مالی که براشون داره.

این مدرسه تیزهوشان داره به بقیه میگه شما خنگ هستید، هزار تا مدرسه دیگه هم هست، دانش آموزاش احساس می کنند خنگ هستند، در حالیکه اینطوری نیست، هر کس یک هنری داره، یک نفر خوب

امتحان می ده ، یک نفر خوب تست می زنه ، اما این دلیل نیست که این فرد عمیق تر و متفکرتر از بقیه باشد .

من بعضی وقتها می رم برای مدارس تیزهوشان صحبت می کنم ، البته الان خیلی افتاده تر شدند ، بعضی هاشون خیلی مغرورند، براشون توهم ایجاد شده ، اینها انسان بار نمیان ، ربات هستند ، یعنی احساس می کنند وظیفه شون در دنیا ، وظیفه ی یک کامپیوتره که باید هاردش را پر کند و به موقع هم خالی کند .

این افراد بعدا هیچی هم نمی شوند ، نه زندگی موققی ، نه بچه ای ...

اغلب بچه هایی که پدر و مادرشون خیلی اهل علم هستند ، خراب می شن ، از نظر روحی خراب میشن چون فکر می کنند بچه هم مثل کامپیوتره که باید براش یه چیزی دانلود کنی!

خب وظیفه ی انسانی عبد خدا چیه ؟

اینکه یادت نرود که در دنیا قبل از اینکه عالم باشی ، متفکر باشی ، دانشمند باشی ، مدیر باشی ، استاندار باشی ، رئیس جمهور باشی ، فرمانده کل جهان باشی ، قبلش شما انسان هستی . انسان با همین خصوصیات که ناراحت میشی ، خوشحال میشی ، بعضی چیزها را دلت می خواد ، بعضی را دلت نمی خواد ..

در این مدارس تیزهوشان همه چیز درسه ، اینها زندگی نمی کنند ، حتی به بچه ها اجازه بازی نمی دهند ، برای اینها کلمه ی عشق را معنی نمی کنند ، مثلا خانمه ۴۲ سالشه ، ۱۰ سال هم هست که استاد دانشگاه ، اصلاً نمی دونه زندگی یعنی چی ؟

ما می گیم انسان ، انسان است با همه ی عواطفش ، انسان علاقه داره به تفریح ، به بازی ، به دیدن تلویزیون ، به موسیقی ، به عبادت و به هرچه که از نظر مادی و معنوی برای او خلق شده و باید براشون وقت بگذاره و کار کنه .

انسان باید برای همه چیزش برنامه داشته باشه ، برای درس ، برای تفریح ، برای عبادت و .. الآن اگر این دانش آموزان دوره پیش دانشگاهی را یک سال تعطیل کنند که برای کنکور بخوانند دیوانه می شوند !  
!این دیوانگی بعدا خودش را در زندگی بهتون نشون می ده. کنکور هم مثل همه چیز می گذره .

شما یک سال ، نه ، یک هفته هم نه ، حتی یک روز هم حق نداری انسانیت و عبودیتت را برای رسیدن به یکی از اهداف دنیایی تعطیل کنی ! [ دنیاست دیگه ، ] شد شد ، نشد هم ولش کن . هیچ گاه شما نباید انسان بودن را فراموش کنی !

من انسانم ، نیاز دارم بگم ، بخندم ، بدوم ، بازی کنم ، عبادت کنم ، قهقهه بزنم ، گریه کنم ، همه ی اینها جزء نیازهای منه .

حالا اگر برای خدا بود ، رفتم جلسه اهل بیت و گریه کردم سبک می شم ، خدا را شکر . گریه کردن که فقط برای ثواب نیست ، لازمه ، وگرنه باید بشینم فیلم هندی نگاه کنم و گریه کنم و الا مریض میشم ، دیوانه می شم . مگر میشه آدم گریه نکنه ، از نیازهای ماست ، حالا یا یک راه عادی پیدا می کنم برای گریه کردن یا یک راه معنوی .

از نظر پزشکی کسانی که گریه نمی کنند ، چشمشون مشکل پیدا می کنه ، بهشون قطره اشک مصنوعی می دهند ، گریه پاک کننده قرنیه و عنبیه و محیط داخلی و خارجی چشم است .

دستوراتی که دین برای ما داره اعم از عبادت و انسانیت و خنده و گریه ، اینها نیازهای زندگی بشر است ، اگر اینها را رفع کردی ، سالم زندگی می کنی ، اما اگر این نیازها را رفع نکردی ، یا مریضی یا داری اشتباه رفع می کنی ، مثلاً بعضی ها می روند جلسه اهل بیت و گریه می کنند ، حالا تو نمیایی ، شب تو chat room یکی بهت میگه دوستت ندارم ، بعد آنجا گریه می کنی !!

باید فکر کنیم و برای رفع نیازها در زندگی برنامه داشته باشیم .

خنده و گریه هر دو جزء خصوصیات است که فقط در انسانهاست ، حیوانات اینها را ندارند ، خنده یعنی شادی را رد کردن و گریه یعنی غم را رد کردن .

انسانها نیاز دارند که به یک مقام بالاتری تکیه کنند ، همه ی انسانها ، حالا ممکنه خدا برای عبودیت وسیله قرار داده باشه ، مثلاً در مسیر خداوند می شود به چیزهایی تکیه کرد ، مثل نماز ، توسل ، یک انسان خوب . حالا این به خدا تکیه کردن ، ممکن است در سطح پیامبر ، برای پیامبر هیچ کس پیدا نشود ، جز خدا.

خب پس عبودیت یعنی چی ؟

یعنی اگر شما عبد خدا بودی ، خود را موظف می دانی که به دستورات خدا عمل کنی .

بحث عبد شد بعضیها میگویند ما می خواهیم آزاد باشیم ؟ حالا آزادی یعنی چی ؟ اصلاً آزادی مطلق وجود داره یا نه ؟

انسان عبد ، خلق شده است ، یا باید عبد خدا باشد ، یا عبد کس دیگری! مثلاً من زبانم را کنترل می کنم ، عبد خدا هستم ، یک نفر دیگه میگویند من زبانم را کنترل نمی کنم ، این عبد چی میشه؟ میشه عبد زبانش !!

کسی که چشمش را کنترل می کند ، میشه عبد خدا و آنکه کنترل نمی کند ، میشه عبد آن چیزی که می خواهد ببیند ، یا کسی که شکمش را کنترل نمی کند ، میشه عبد غذا یا یکی میشه عبد مقام یا پول و ..

ما انسانها عبد خلق شدیم ، یا باید عبد خدا باشیم ، یا عبد یکی از مخلوقات . ما عبد خلق شدیم خیلی فرق داریم با حیوانات ، در ذاتمان دوست داریم در برابر یک بزرگی کرنش کنیم .

خیلی از کسانی که در مقابل خدا کرنش نمی کنند و سالهاست که دنبال دلیلش می گردند ، در مقابل خیلی از مخلوقات خدا کرنش می کنند و دنبال دلیلش هم نمی گردند.

نماز برای خدا نمی خونه ، میگه دلیلش چیه ، اما جلوی خیلی ها رکوع و سجده می رود ، دلیلش را هم نمی خواهد بپرسد ، اصلا دنبال دلیلش هم نمی رود !!

عبودیت نیاز بندگان است ، اگر بندگان عبودیت نکردند ،

وجود نداره این . خداوند تبارک و تعالی در قرآن مردم را دو گونه معرفی می کند : ۱. عباد الله ۲. عباد الشیطان والسلام . همین دو تاست . گروه سومی نداریم .

کسی وجود نداره که نه بنده خدا باشه نه بنده شیطان .

حد وسط ندارد .

ممکنه شما بگید حالا من بنده ی خدا هستم یا بنده ی شیطان ؟ این را باید بشمارید . یک وقت هست یک نفر میگه من نمی خوام نماز بخونم ، خب این بنده ی شیطان میشه. اما یک وقت ما می خواهیم بنده خدا باشیم اما نمیشه ، مشکل پیش میاد ، اینجا می رویم توبه می کنیم ، برمی گردیم ، نمیشه با نمی خوام خیلی فرق داره !

قسمت اول انتخاب است ، من انتخاب می کنم ، بنده ی خدا باشم .

قسمت دوم در عمل ممکنه یک جاهایی کوتاهی کنم ، اهمال است ، یعنی من انتخاب کردم ، اما یک جاهایی تکلیفم را خوب انجام ندادم .

اما یک عده هستند در انتخاب همان اول کار بد انتخاب می کنند ، بعد هم فکر می کنند آزادند ، میگه من آزادم انتخاب کنم ، باشه ، آزادی که دو تا عبودیت را انتخاب کنی ، یا عبد خدا باشی یا عبد شیطان !

دیگه حالت وسط وجود نداره.

آیا در برنامه ریزی شما برای هدفهای انسانی عبودیت وجود دارد یا نه؟ آیا برای عبودیت وقت می گذارید؟

در تنظیم برنامه ریزی هفتگی حتما ساعت و زمان بندی هم داشته باشید، در زندگی تون عادت کنید برنامه ریزی داشته باشید، در یک دفتر بنویسید، به ساعتش هم مقید باشید. کاملاً هم مقید باشید، اولش سخته، وسطش روانه و آخرش سهله [ آسان ].

مثلاً شب حتماً فلان ساعت باید بخوابم، صبح ساعت ۵:۳۰ بیدار بشم، بعد که بیدار شدم ۱۰ دقیقه مسواک بزنم، ۱۵ دقیقه صبحانه بخورم، وقتی برنامه ریزی می کنید، همه چیز مشخص باشه، زمانش هم معلوم باشه، خب صبح ساعت ۵:۳۰ بیدار بشیم، ۱۰ دقیقه هم مسواک بزنیم، خب نماز چی؟ چرا بعضی ها نماز را جزء برنامه هاشون نمی نویسند؟

من زمان جنگ یک دفترچه مراقبه داشتم، آن موقع بچه ها در آن شرایط جنگ با آن سن و سال کم چه برنامه ی دقیقی می نوشتند و توی آن همه سختی و شرایط جنگ [ بهش عمل هم می کردند ].

- خب مثلاً در ایام مدرسه
- ۶ صبح بیدار شدن،
- ۶:۱۵-۶ مسواک و دستشویی و وضو و نماز
- ۶:۳۰-۶:۱۵ خوردن صبحانه
- ۶:۴۵-۶:۳۰ آماده شدن برای رفتن به مدرسه
- ۷:۰۰ سوار شدن به سرویس
- مثلاً ۷:۲۵ رسیدن به مدرسه

خب الان این برنامه چه چیزی کم داره ؟ توی این مدت که تو راه بودید خب باید یک کاری انجام بدید دیگه ! بعضی ها می خوابند ، بعضی هم بیرون را تماشا می کنند ، مثلاً پروفیسور حسابی که دانش آموزان هم خیلی بهش علاقه دارند در خاطراتش هست که مت زبان فرانسه را در راه رفت و برگشت ، توی مسیر یاد گرفتم ، هر روز ۲ دقیقه وقت داشتم ، ۱۰ تا فلش کارت بر می داشتم در راه می خواندم .

شما هم از این فرصتها استفاده کنید ، یک چیزی همراهتون باشه . من الان خودم احساس می کنم ، بعضی وقتها که رانندگی می کردم ، وقتی تلف شده ، واقعاً یک موقع حواسم نبوده مثلاً الکی مداحی می گذاشتم ، زندگی اینه دیگه ، در یک برهه ای ممکنه برای شما سخت بشه وقتتون محدود بشه ، اما الان که وقت دارید از همه فرصتهاتون استفاده کنید .