

آثار برنامه ریزی

مهیار هوس

امام علی (علیه السلام) در ضمن وصایای خود به امام حسن و امام حسین (علیهما السلام) فرمودند: «من شما را و همه فرزندانم را و خانواده ام را و هرکس نامه من به او می رسد توصیه می کنم به تقوای الهی و نظم در کارتان!»^۱

توصیه به نظم بعد از توصیه به تقوای الهی گویای این حقیقت است که بدون نظم نمی توان تقوای الهی داشت زیرا بی نظمی، افسار نفس را از دست انسان می رباید و آن وقت، هواسهای نفسانی بر زندگی انسان مستولی می شود. انسان بی نظم، انسانی است که هر کار، هر وقت، هر جا، که خواست انجام می دهد. ولی در مقابل او، انسان با نظم، با لگام زدن به خواهش هایش و مدیریت خواسته هایش، امور زندگی اش را همچون دانه های مروارید به رشته در می آورد و از آن گردنبندی زیبا برای عروس رؤیاهایش می سازد و یا تسبیحی که در دستانش تسبیح حق را بگویند و او را هم پرواز فرشتگانش کنند.

تمثیل فوق بر گرفته از معنای لغوی «نظم» است: «به رشته در آوردن دانه های مروارید». و همچنین این تمثیل می گوید انسان چه اهداف مادی داشته باشد (عروس رؤیاهای) و یا اهداف معنوی (هم پرواز با فرشتگان)، باید برنامه ریزی داشته باشد و ساعات پر ارزش عمرش را همچون دانه های قیمتی مروارید به نخ تدبیر کشد، چه این که مروارید هر چند هم یک دانه اش زیباست، ولی تا به نظمی نیاید، جلوه گری اش هزار چندان نخواهد شد!

افکار منسجم

همچنین نظم در کارها، سبب می شود تا انسان دارای تفکرات منظمی هم باشد. آشفتگی پیرامون، آشفتگی درونی را بهمراه دارد. دیده اید مدعیان هنر، که می خواهند ایده های هنجار شکنانه، به مغزشان خطور کند، به عمد پیرامون خود را آشفته می کنند و خودشان نیز وضعیتی ژولیده دارند؟!

آرامش خاطر

انسان به وقت افسردگی، حوصله هیچ کاری را ندارد و همین «انجام ندادن هیچ کاری»، بر افسردگی او می افزاید. باید برای رهایی از افسردگی، قبل از زیاد شدن، آن کاری کرد. بهترین کار، داشتن برنامه در زندگی است. خود برنامه، تکلیف انسان را در تمام ساعات شبانه روز و همچنین ایام تعطیل مشخص می کند. لذا دیگر لازم نیست انسان به دلش مراجعه کند ببیند: دوست دارد چکار کند؟ و بعد ببیند اصلا حوصله هیچ کاری را ندارد!

جدی گرفتن کارها

وقتی کارها بدون برنامه باشد، چندان به آنها اهمیت داده نمی شود. در نتیجه از کمیّت و کیفیت آنها کاسته می شود.

وقتی انسان خودش را مجبور می کند تا در ظرف زمانی معینی، کاری را شروع نموده و به انجام برساند، تلاش خواهد کرد که با همه تمرکز و توجهش، آن کار را سامان بدهد تا از زمان تعیین شده عقب نماند.

همگامی با جهان

جهان پیرامون و جسم و جان ما، همه در نظمی بدیع آفریده شده اند و اگر غیر از این می بود غیر قابل پیش بینی بودند و دیگر در هیچ عرصه ای از شناخت جهان، علمی ظهور نمی کرد. علم، مجموعه ای از قوانین پایداری است که جهان بر اساس آنها برنامه ریزی شده است.

^۱ أَوْصِيكُمْمَا وَ جَمِيعَ وَاٰلِهِ وَ مَنْ بَلَغَهُ كِتَابِي بِتَقْوَى اللّٰهِ وَ نَظْمٍ أَمْرِكُمْ. (نامه ۴۷ نهج البلاغه)

کسانی که همه ساعات و حتی دقائق زندگی خود را منظم نموده اند، در واقع با جهان هستی همگام شده اند و به عنوان انسان، اشرف مخلوقات جهان، از این عنوان خود دفاع نموده اند. نمی شود کسی اشرف مخلوقات جهان باشد ولی شباهت مثبتی با جهان پیرامون خود نداشته باشد!

مهم نیست شما به برگی کوچک نگاه می کنید و یا درختی بزرگ و یا یک پشه و یا یک فیل و یا یک تک یاخته و یا نهنگی عظیم الجثه، یک ریگ و یا کرات آسمانی و یا... مهم آن است که همه اینها در نظمی شگرف قرار دارند و جلوه اسم حسنی حکیم، نام نیکوی خداوند هستند!

پرهیز از کارهای مهم!!

تعجب نکنید! پرهیز از کارهای مهم یکی از خواص منظم نمودن کارهاست. انسانها با انواع کارها وقت خود را سپری می کنند: اهم، مهم، بی اهمیت، مضر، خیلی مضر.

در این میان تنها آنهایی می توانند به قله های بلند دست یابند که دریافته باشند اصلا فرصتی برای کارهای غیر «اهم» ندارند. مگر کسی که از دیواره ی صخره ای بالا می رود فرصت دارد تا گامی را به هدف بردارد؟! و حتی آیا او این اجازه را دارد که گامش را جایی بگذارد که جایی بهتر از آن هم وجود دارد؟! مؤمن همه کارهایش واجب است مستحبی در آن وجود ندارد!

امام علی (علیه السلام) می فرماید:

«قطعاً وقتهای تو، اجزاء عمر توست لذا نباید وقتی را در غیر آنچه موجب نجات توست مصرف کنی!»^۲
این که قرآن مؤمنین را «اعراض کننده از لغو و بیهوده کاری» معرفی می کند^۳ بخاطر این است که مؤمنین به سوی نور که خداوند باشد، رهنمون هستند و همانهایی را می مانند که بر دیواره کمال در تکاپوی صعودی بیشترند.

احترام به قانون

یکی از چالشهای عمده سر راه انسانها در تطابقشان با جامعه، تسلیم شدن در مقابل قوانین آن جامعه است؛ اعم از قوانین سنتی مربوط به آداب و رسوم و قوانین نظامهای مدیریتی.

بر اساس این که انسان طبعاً سرکش و قانون گریز است، مدام تمایل دارد یا با گستاخی مقابل قوانین بایستد و هزینه های سنگین آن را نیز بپردازد و یا فریب بکار برده و آنها را دور بزند. ایجاد نظم در زندگی روز مره، سبب خواهد شد تا خصلت سرکشی انسان و ناهنجار خواهی او کنترل شود. و همانطور که قبلاً هم گفتیم، نظم بر نفس، لگام می زند.

سلامتی و تندرستی

یکی دیگر از آثار درخشان، نظم، حفظ سلامتی است! زیرا عامل عمده بیماریها، بی نظمی در مصرف است. بی تدبیری در خوردن و نوشیدن و نشستن و راه رفتن و خوابیدن و.. کار با ابزارهای گوناگون است.

انجام بموقع تعهدات

یکی از آفات روابط اجتماعی عدم پایبندی به تعهدات است. چه بسیار انسانها که بخاطر بدقولیهای خود و دیگران سقوط نموده و یا از پیشرفت باز مانده اند.

قرآن در میان مسائل اخلاقی بیشترین تأکید را روی همین پایبندی به تعهدات دارد.^۴ و این پایبندی بدون داشتن زندگی منظم امکان پذیر نمی باشد.

تلاش کنید این را همیشه بخود یادآوری کنید که هر دقیقه ۶۰ ثانیه دارد و ده دقیقه تأخیر، یعنی ۶۰۰ بار بدقولی!

^۲ إِنَّ أَوْفَاتِكْ أَجْزَاءُ عُمْرِكَ فَلَا تُنْفِدْ لَكَ وَفْتًا فِي غَيْرِ مَا يُنْجِيكَ. (تصنيف غرر الحکم و درر الکلم، ص: ۱۵۹)

^۳ مؤمنون / ۳: وَ الَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ.

^۴ إسرائ: ۳۴ اَوْفُوا بِالْعَهْدِ إِنَّ الْعَهْدَ كَانَ مَسْئُولًا (به عهد (خود) وفا کنید، که از عهد سؤال می شود!)

مؤمنون: ۱ و ۸ فَذَلِكِ الْفَلْحُ الْمُؤْمِنُونَ... الَّذِينَ هُمْ لِأَمَانَاتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ (حقیقتاً مؤمنین رستگار شدند... آنها که امانتها و عهد خود را رعایت می کنند)

اصول برنامه ریزی

اصل نخست: پی بردن به این حقیقت که نظم، مهمتر از خود کار است!

هر کاری - جدای از نظمی که در انجام آن وجود دارد یا ندارد - دارای زیبایی و یا زشتی است. این نظم است که آن کار را زیباتر و یا زشتتر می کند. آنقدر که وقتی از ریل نظم خارج می شود شاید دیگر نه زیبایی داشته باشد و نه زشتی.

مثلا برپا نمودن نماز، زیبا است مثل بسیاری از کارهای نیکوی دیگر. ولی تنها زمانی برترین کار می شود که در اول وقت صورت گیرد^۵ و این نیازمند برنامه ریزی دقیق است که بر اساس آن، انسان بتواند در شرائط مختلف، باز هم نمازش را در اول وقت انجام دهد.

همچنین کارهای زشتی که با برنامه ریزی صورت می گیرد نشان پستی بیشتر روح هستند تا وقتی که بصورت گهگداری و بدون برنامه از قبل تعیین شده انجام می پذیرد. گناهان بی برنامه، لغزش هستند و خداوند لغزشها را می بخشد!

انسانها با تأثیر پذیری مقطعی از یه سری عوامل، کارهای خوب و یا بدی را انجام می دهند. این کارها نمی تواند ملاک تعالی و سقوط یک انسان باشد. این کارها دارای عقبه ای از نور و یا ظلمت در درون انسان نیستند. این کارها را، نیتی استوار و راست، پشتیبانی نمی کند. لذاست که گفته می شود، نیت صادق و درست است که به کار ارزش می دهد:

امام صادق (علیه السلام) در تفسیر آیه لِيَبْلُوكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا^۶ می فرمایند:

«منظور (از احسن عملا) «کار بیشتر» انجام دادن نیست! بلکه «کار درست تر» انجام دادن است و کار درست به هراس از خداوند و نیت صادق و نیکو نیازمند است.» و بعد ادامه دادند:

«باقی ماندن بر انجام کاری تا این که خالص بماند سخت تر از انجام خود کار است!»^۷

و باید توجه داشت که میزان خلوص یک عمل، بسته به میزان تأثیر پذیری آن، از عوامل ناپایدار است. آنها که در زندگی خود نظم دارند، کمتر از این عوامل تأثیر می پذیرند. خستگی ها، افسردگی ها، شکستها، بد اخلاقی دیدنهای، کمتر آنها را تحت تأثیر قرار می دهد.

طبق همین اصل است که گفته شده است: وجود امیری فاسق برای جامعه ای، بهتر از بی امیری است.

بنابراین توصیه می کنیم که وقتی برنامه ریزی می کنید که در فلان ساعت، فلان کار را انجام دهید، حتما آن کار را در آن زمان انجام دهید! ممکن است بی حوصله باشید و اگر انجام آن کار را به زمانی دیگر موکول کنید، بتوانید بهتر از پیش برآیید، ولی انجام آن در زمان تعیین شده، در دراز مدت، تأثیرات شگرفی در رشد کمی و کیفی همه کارهای شما خواهد گذاشت.

البته ممکن است مشکلی پیدا کرده باشید که نتوانید به هیچ نحو کار مورد نظر را - حتی در سطح کمتری از کیفیت - انجام دهید، که در این صورت مجاز خواهید بود انجام آن کار را به وقتی دیگری موکول کنید. ولی در این صورت هم خود را مستحق مجازاتی که برای خروج از نظم برای خودتان تدارک دیده اید بدانید. درباره این مجازاتها - ان شاء الله - در ادامه بحث صحبت خواهیم کرد.

اصل دوم: واقع بینانه برنامه ریزی کنید.

انسانها، هم، تجربه تعالی روح را دارند و هم انحطاط آن را تجربه کرده اند:

گاهی بر تارک اعلا نشینیم! گاهی تا پشت پای خود نیینیم!

هیچ یک از این دو حالت برای انسان، ماندگار نیست. تنها این اولیاء خداوند و یا اولیاء شیطان هستند که در یکی از این دو حالت ماندگار شده اند. ولی ما بر اساس تجارب عموم انسانها سخن می گوئیم و نوادر را داخل در این بحث نمی کنیم.

هنگام برنامه ریزی مطمئن شوید، در تعادل روحی هستید. نه خیلی جو زده شده اید که در آن صورت برای خود برنامه ای افراطی تدارک خواهید دید و نه ناامید و خسته که در آن حالت یا اصلا برنامه ای نخواهید ریخت و یا برنامه اتان بسیار کم حجم و مختصر خواهد بود.

^۵ قال النبی (صلى الله عليه و آله): أَفْضَلُ الْأَعْمَالِ الصَّلَاةُ فِي أَوَّلِ وَقْتِهَا. (سنن دارالقطنی: ۱/۲۴۶)

^۶ هود / ۷؛ ملک / ۲: تا شما را بیازماید که کدام یک از شما بهتر عمل می کنید!

^۷ عن أبي عبد الله (عليه السلام) فِي قَوْلِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ - لِيَبْلُوكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا قَالَ لَيْسَ يَعْني أَكْثَرَ عَمَلًا وَ لَكِنْ أَصْوَبَكُمْ عَمَلًا وَ إِنَّمَا الْإِصَابَةُ حَشِيَّةُ اللَّهِ وَ النَّيَّةُ الصَّادِقَةُ وَ الْحَسَنَةُ ثُمَّ قَالَ الْإِيقَاءُ عَلَى الْعَمَلِ حَتَّى يَخْلُصَ أَشَدُّ مِنَ الْعَمَلِ. (الكافي: ۲/۱۶)

قرآن می فرماید:

«در راه رفتن، (و مشی زندگی) اعتدال را رعایت کن!»^۸

رسول خدا (صلی الله علیه و آله) فرمود:

«همانا این دین محکم و متین است، پس با ملایمت در آن در آئید و عبادت خدا را به بندگان خدا با کراهت تحمیل نکنید تا مانند سوار در مانده‌ئی باشید که نه مسافت را پیموده و نه مرکبی (سالم) بجا گذاشته!»^۹

اصل سوم: زمان تعهد به برنامه اتان را محدود کنید!

یکی از چالشهای پیش روی برنامه ریزان این است که: از طرفی، هر برنامه ای هر چند هم دقیق باشد، باز هنگام عمل است که نقصهای آن مشخص می شود و از طرفی دیگر، نمی توان مدام برنامه را تغییر داد. برای حل این مشکل باید، تعهد به برنامه، محدود به زمان مشخصی شود و بعد از آن ملتزم شد که در زمان تعیین شده، برنامه تغییر داده نشود؛ هر چند که اشتباهات برنامه خود را نشان دهد. باید بعد از اتمام آن زمان معین، با تجربه های تازه ی بدست آمده، برنامه را تغییر داد. بهتر است اگر می خواهید برای انجام کاری، تازه برنامه ریزی کنید، زمان تعهد به آن را کوتاه تعیین کنید مثلاً یک یا دو هفته و در مراحل بعدی به این زمان اضافه کنید. بنجامین دیزرائیلی، سیاستمدار و رمان نویس بریتانیایی، سخن حکیمانه ای دارد: «تجربه فرزند اندیشه است و اندیشه فرزند عمل!»

اصل چهارم: «زمان» را اصل قرار دهید نه «انجام کار» را!

وقتی زمانی را برای انجام کاری مشخص می کنید در صورتی که به هر دلیل موفق به اتمام آن کار در زمان مشخص شده نشدید، با اتمام وقت، آن کار را رها نموده و به کار بعدی خود برسید. البته در پایان هر هفته و یا هر ماه، زمانی را برای انجام کارهای نیمه تمام اختصاص دهید. توجه به این اصل سبب خواهد شد تا با آسیب دیدن یک برنامه، همه برنامه های یک روز شما، خراب نشود. حضرت امام خمینی یکی از برنامه هایشان پیاده روی در حیاط منزلشان بود. از درب اتاقی که رو به حیاط باز می شد، قدم می زدند تا درب حیاط و باز بر می گشتند. دیده شد که ایشان یکی از روزها پس از این که چند باری این مسیر را طی نمودند، به میانه راه که رسیدند، برگشتند. فرمودند: «وقت تمام شد!» ایشان حتی آخرین رفت و برگشت خود را به اتمام نرساندند. بله وقت تمام شد! اولویت برای وقت است نه کار!

اصل پنجم: به همه کارهای خود اهمیت بدهید!

درست است که انسانها درای کارهای متفاوتی از نظر اهمیت هستند. مثلاً مطالعه را کاری پر اهمیت تر از تفریح می دانند. ولی روش انسانهای موفق، فرق نگذاشتن بین کارها است. همه کارها دارای اهمیت است. باید درست، سر موقع، شروع شده و با رعایت همه آداب آن ادامه یافته و سر وقت مقرر هم پایان پذیرد. ر این اساس، نباید با درجه بندی کارها، بعضی مواقع کارهای درجه دو را فدای کارهای درجه یک ساخت. مثلاً تفریح را فدای درس نمود. این که در منابع اسلامی، برای کوچک ترین کارها، آداب مفصلی ذکر شده است، نشان از این دارد که خداوند دوست دارد که بندگان برای همه کارهای خودشان ارزش و اهمیت قائل شوند.

اصل ششم: فاصله منطقی را بین برنامه های خود ایجاد کنید!

برنامه های خود را طوری منظم کنید که اگر کمی، کاری، زمان بیشتری برد، به کار بعدی ضربه نخورد. مثلاً فاصله های ده یا پانزده دقیقه بین برنامه ها، می تواند ضامن آسیب ندیدن برنامه های بعدی باشد و در ضمن از خشکی نظم نیز بکاهد. درست مثل فواصلی که بین خطوط راه آهن تعبیه شده است!

^۸ لقمان / ۱۹: وَ أَقْصِدْ فِي مَشْيِكَ.

^۹ إِنَّ هَذَا الدِّينَ مَتِينٌ فَأَوْعِلُوا فِيهِ بِرَفْقٍ وَ لَا تُكْرَهُوا عِبَادَةَ اللَّهِ إِلَىٰ عِبَادِ اللَّهِ فَتَكُونُوا كَالرَّكِبِ الْمُتَنَبِّئِ الَّذِي لَا سَفْرًا قَطَعَ وَ لَا ظَهْرًا أَبْقَى. (الكافي ط) - الإسلامية، ج ۲، ص: ۸۶)

اصل هفتم: زود خوابیدن، کلید طلایی انجام تعهدات در روز است.

امیر المؤمنین (علیه السلام) می فرمایند: چه بسیار که خواب، تصمیمات روز (بعد) را گسسته میکند.^{۱۰} بهترین راه انجام یک خواب خوب و داشتن صبحی پرنشاط، زود خوابیدن است. برای زود خوابیدن باید از خیر بسیاری از شب نشینهای و تماشای تلویزیون که غالباً بدون برنامه ریزی است، اجتناب نمود و همینطور شام را ساده و مختصر و سر شب صرف نمود.

و بعد هم به بستر رفت! هر چند لازم باشد مدتی را وقت صرف کنید تا خوابتان ببرد! ولی مطمئن باشید انسان عادت پذیر است! البته کمی زمان می برد ولی بالاخره شما موفق خواهید شد که زودتر از وقتی که الان می خوابید، بخواید و صبح زودتر از خیلی ها بلند شوید و از برکت سحر خیزی برخوردار شوید.

صبح که بیدار شدید صبحانه خوبی بخورید تا بتوانید با بیشترین انرژی تا ظهر به کارتان ادامه دهید! اگر بتوانید طوری برنامه ریزی کنید که یک ساعت قبل ظهر را اختصاص به خواب بدهید خیلی خوب است. بعد از نهار نیز به مدت نیم ساعت استراحت کنید ولی نخوابید. می توانید در آن زمان مطالعه آزاد داشته باشید و یا تلویزیون تماشا کنید. ولی فعالیت فکری و یا بدنی سختی نداشته باشید.

ساعت ده و نیم شب، وقتی مناسب برای خوابیدن است. ساعت چهار و نیم هم زمان مناسبی برای بلند شدن میباشد. یک ساعت هم که در نیمه روز خواهید خوابید مجموعاً می شود هفت ساعت. هفت ساعت زمانی معادل برای استراحت است. البته جوانترها می توانند مقداری از این زمان بکاهند و افرادی که پا به سن گذاشته اند کمی بر آن بیافزایند.

اصل هشتم: برای همه وقت خود، برنامه ریزی کنید!

هیچ ساعتی از وقت شبانه روز خود را بدون برنامه نگذارید. حتی روزهای تعطیل هم باید از قبل، برنامه ریزی شده باشند.

پایبندی به این اصل در واقع، اهمیت دادن به عمر است. عمر تنها رودی است که از آن می رود و به آن چیزی افزوده نمی شود.

امام کاظم (علیه السلام) فرمودند:

بگیر نصیب و بهره خود را از شش چیز پیش از رسیدن بشش چیز از جوانی پیش از رسیدن بپیری از صحت پیش از مبتلا شدن بمرض از قوت خود پیش از رسیدن بضعف از دولت پیش از رسیدن بفقیر از آسودگی خود پیش از رسیدن بشغلهها از زنده بودن پیش از رسیدن بمرگ!^{۱۱}

برنامه ریزی برای انجام چند کار مختصر برای یک روز کاری، سبب خواهد شد همان مقدار کار کم حجم نیز، بدرستی انجام نپذیرد. اصولاً کسانی که دارای وقتی پر هستند، بهتر می شود به قول آنها اعتماد نمود تا کسانی که کار مختصر بی برنامه ای در شبانه روز دارند.

این اصل در باره روزهای تعطیل کاربرد مهمی دارد. روزهای تعطیل غالباً بدون برنامه ریزی است و به همین خاطر ما در این روزها احساس نمی کنیم خستگی کار در طول هفته از جسم و روحمان خارج شده است. فکر میکنیم در روز تعطیل اگر تا ظهر بخواهیم خستگی امان رفع شده است و یا چند ساعت جلوی تلویزیون دراز بکشیم و یا روی مبل لم بدهیم کار درستی برای روز تعطیل انجام داده ایم! خیر اینگونه نیست! اگر این گونه می بود اینقدر روز شنبه را با بی حوصلگی آغاز نمی کردیم.

شرکت در نماز جمعه، زیارت اهل قبور و امامزادگان، مسافرتها نزدیک، نظافت خود و محیط زندگی، دید و بازدید، گردش در مکانهای فرهنگی (مثل سینما و تئاتر)، استفاده از طبیعت، کارهای مناسب بلکه لازم برای ایام تعطیل است.

اصل نهم: برنامه های حجیم، باید دارای برنامه مرحله ای نیز باشد!

برنامه ریزی برای هر کاری تنها به این معنا نیست که بگوییم: «این کار را در فلان ساعت تا فلان ساعت انجام می دهیم!» بلکه باید برای نحوه شروع و ادامه و اتمام آن هم برنامه داشت.

^{۱۰} مَا أَتَقْضِ النَّوْمُ لِعِرَائِمِ النَّوْمِ (نهج البلاغه، حکمت: ۴۵۰)

^{۱۱} خُذْ مِنْ سِنَّةٍ قَبْلَ سِنَّةٍ خُذْ مِنْ شَبَابِكَ قَبْلَ هَرَمِكَ وَ مِنْ صِحَّتِكَ قَبْلَ سَقَمِكَ وَ مِنْ قُوَّتِكَ قَبْلَ ضَعْفِكَ وَ مِنْ عِنَاكَ قَبْلَ فَرَاكَ وَ مِنْ فَرَاغِكَ قَبْلَ شُغْلِكَ وَ مِنْ حَيَاتِكَ قَبْلَ مَوْتِكَ. (معدن الجواهر و ریاضة الخواطر، ص: ۵۵)

خصوصاً برای برنامه هایی که زمان زیادی می برد، باید آنها را به چند مرحله تقسیم نمود و برای هر مرحله بصورت مستقل برنامه ریزی کرد. مثلاً: اگر برای مسافرت به یک برنامه ریزی کلی اکتفاء شود، و برای هر مرحله از سفر، برنامه جزئی تری وجود نداشته باشد، آن وقت، بجای این که این مسافرت تفریح باشد، شکنجه خواهد بود و جز خاطراتی بد چیزی را به ارمغان نمی آورد!

البته یک استثناء وجود دارد و آن بکارگیری نیروی خلاق است. کسانی که مدت‌ها برنامه ریزی را تجربه نموده اند طبیعتاً دارای قدرت تصمیم گیری لحظه ای هستند. تصمیماتی که هر چند فکر نشده هستند ولی بدرستی عمل می کنند. ولی این استثناء نباید موجب فریب شود. ما در این نوشتار روی بحثمان به کسانی است که تازه می خواهند به زندگی خود نظم بدهند.

اصل دهم: همیشه برنامه های جایگزینی را آماده داشته باشید.

انسانها باید برنامه ریزی کنند و خداوند هم به آنها همین توصیه را نموده است ولی برنامه ریزی لزوماً به معنای تحقق آن نیست. تحقق همه حوادث ریز و درشت در آینده، به دست خداوند است! ممکن است به هر علتی کاری را که می خواهیم انجام دهیم، مقدماتش آماده نشود.

در این مواقع باید برنامه جایگزین داشته باشیم. مثلاً ممکن است استاد شما مشکلی برایش ایجاد شده و نتواند برای تدریس بیاید شما باید با اجرای برنامه جایگزین، خودتان را از بلا تکلیفی نجات دهید و در نتیجه کمتر از غیبت ناهنگام استاد خود غافلگیر شوید. هر چند شما اگر استاد، شدید، باید خیل زودتر شاگردان را از این غیبت مطلع کنید تا آنها لازم نباشد در آن ساعت، در محل درس حاضر باشند.

دیگر موارد هم این گونه است. مثلاً مسافرت. در مسافرت باید همیشه نقشه شماره دو را حاضر داشت. کارهایی که فقط روی یک نقشه برنامه ریزی شده اند، بسیاری از اوقات درست به سرانجام نمی رسد.

این جایگزینی، هم در کارها باید باشد هم در زمانها. برای انجام کاری دو زمان را تعریف کنید. هم چنین برای زمانی، دو کار را تعریف کنید و بخود بگویید:

«اگر این کار را نتوانستم در زمان الف انجام دهم و یا به پایان ببرم، در زمان ب آن را انجام می دهم و یا به پایان خواهیم برد.» و یا این که:

«در این زمان اگر نتوانستم کار الف را انجام دهم، کار ب را انجام خواهم داد.» و یا

«اگر در این زمان کار الف زودتر بپایان رسید، کار ب را در زمان باقیمانده انجام خواهم داد!»

اصل یازدهم: برای زمانها پرت برنامه ریزی کنید.

زمانهایی وجود دارد که بخاطر کوتاهی و یا شرایط دیگر، نمی توان روی آنها از قبل برنامه ریزی مشخصی داشت. یک یا چند کار مشخص را برای این زمانها برنامه ریزی کنید.

استاد ما می فرمود: کتابی در بازار نشر یافته است به نام: «پنج دقیقه های قبل از غذا» مؤلف کتاب در مقدمه توضیح داده است که این نوشتار حاصل مطالعات مختصر پنج دقیقه، قبل از آماده نمودن سفره غذا بوده است!

امام علی در ضمن بیان صفات مؤمنی می فرمایند:

«مؤمن همه وقتش مشغول است.»^{۱۲}

گوهر وقت، بدین تیرگی از دست نده * آخر، این دُر گران مایه بهایی دارد

صرف باطل نکند عمر گرامی، پروین * آن که چون پیر خرد، راهنمایی دارد

فرخ آن شاخک نورسته که در باغ وجود * وقت رستن، هوس نشو و نمایی دارد

اصل دوازدهم: هر کاری را به مقدار توانمندی که لازم دارد زمان خاصی را به آن اختصاص دهید.

یقیناً زمانهای شبانه روز به یک میزان نمی توانند مفید باشند.

کارهایی که نیازمند فعالیت فکری بیشتری است را می توان در ساعاتی که انسان دارای انرژی بیشتری است برنامه ریزی نمود.

بر این اساس می شود بعضی وقتها، در یک زمان دو کار را انجام داد. مثلاً تماشا نمودن تلوزیون همیشه نیازمند حواس کاملاً جمع نیست! می توان هم تلوزیون تماشا نمود هم فلان روزنامه و یا مجله را ورق زد.

^{۱۲} الْمُؤْمِنُ... مَشْغُولٌ وَقْتَهُ. (نهج البلاغه؛ حکمت: ۳۳۹)

اصل سیزدهم: برای تخلف از برنامه، خود را تنبیه کنید!

انسان هر چند هم دارای رشد عقلی شود باز هم برای رشد، نیازمند تشویق و تهدید است. طمع و ترس دو عامل قوی برای حرکت است. خداوند بهشت و دوزخ را به همین خاطر تدارک دیده است و در قرآن بارها آنها را توصیف نموده است و نسبت به آنها، بشارت و یا هشدار داده است.

یک برنامه ریزی موفق برنامه ای است که اجرا شود. و اجرای هر برنامه ای نیازمند ضمانت اجراست. شما با تدارک تشویقها و یا تنبیه هایی برای خود، این ضمانت اجرایی را فراهم خواهید آورد.

تشویقها و تنبیه ها می تواند در دو محور تعریف شود: یکی مشروط نمودن لذتهای متداول است. و دیگری تعیین لذت و یا سختی فوق برنامه است.

مثلا چای خوردن، لذت متداول است می توانید آن را مشروط به پایان پذیرفتن کاری در ساعتی معین کنید که اگر با برنامه هماهنگ شدید چای را نوش جان کنید و الا از چای در آن زمان خبری نباشد!

همچنین حذف برنامه های سخت در قسمتی یا همه یک روز کاری و یا بر عکس، جایگزین نمودن برنامه سخت، بجای تفریحات می تواند مصداقی برای محور دوم تشویق ها و تنبیه ها باشد.

اصل چهاردهم: در برنامه ریزی ساده و بدون شعار عمل کنید!

اولا: لازم نیست آغاز و پایان کارهایتان خیلی دقیق باشد. مثلا ۷.۳۷ تا ۷.۵۵ خب بجای آن بنویسید: ۷.۳۰ تا ۸.۰۰ به همین راحتی!

ثانیا: مدام ناله نکنید که: برنامه هام به هم ریخت! از برنامه هام عقب هستیم! بالاخره برای هر کاری زمانی را در نظر گرفته اید و در صورت انجام نشدن و یا پایان نپذیرفتن آن، برنامه جبرانی هم تدارک دیده اید! دیگر چرا ناله و غر زدن به جان این و آن؟!!

ثالثا: شعار ندهید که: من آدم منظمی هستم! منظم بودن را با رفتارشان نشان دهید! بزرگان اینگونه بودند.

عوامل پایبندی به برنامه

از خداوند بخواهید!

از خداوند بخواهید که شما را در برنامه ریزی درست و پایبندی به آن یاریتان کند. بعد از هر نماز این خواسته را با خداوند مطرح کنید. تلاش کنید تا در طرح خواسته خود، اصرار کنید. تا اصرار نکنید، ثابت نمی کنید که واقعا استجاب این دعا برایتان مهم است. خداوند دعاهایی را مستجاب می کند که از نظر دعا کننده با اهمیت باشند!

اصلا دعا اصل روش رسیدن به هر هدفی است. دیگر ابزارها هم اگر درست باشند، خداوند به ذهن بشر انداخته است و هموست که آنها را یاری می کند تا از این ابزارها استفاده کنند و اگر باز ماندند و شکست خوردن باز به آنها امید می بخشد تا گامهایشان را استوار سازند و به حرکت خود ادامه دهند.

هم نشینی با انسانهای منظم

یقینا هم نشین تأثیر شگرفی در رفتار انسانها دارد. به همین خاطر برای انتخاب همنشین توصیه های زیادی در متون اسلامی و همچنین سخن بزرگان وجود دارد.

رفاقت با کسانی که نمی خواهند از عمر خود بدرستی استفاده کنند و «هرچه پیش آمد خوش آمد»ی هستند، سبب خواهند شد تا ما نیز مثل آنها باشیم. گمان نکنیم می توانیم با رفاقت خود آنها را مثل خودمان بسازیم. انسان طبعش تمایل به بدی دارد. بدی شیب جاده است. ماشین برای رفتن در شیب جاده نیاز به نیروی محرکه ندارد.

داشتن نیروی دافعه

کسانی که می خواهند در زندگی اشان نظم داشته باشند باید نیروی دافعه خودشان را تقویت کنند. بر این اساس خیلی از دعوتها را قبول نکنند و بعضی از میهمانهای ناخوانده را نپذیرند^{۱۳} و البته هزینه این دافعه را هم بپردازند.

^{۱۳} نور / ۲۸: فَإِنْ لَمْ تَجِدُوا فِيهَا أَحَدًا فَلَا تَدْخُلُوهَا حَتَّى يُؤْذَنَ لَكُمْ وَإِنْ قِيلَ لَكُمْ ارْجِعُوا فَارْجِعُوا هُوَ أَزْكى لَكُمْ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ. (و اگر کسی را در آن نیافتید، وارد نشوید تا به شما اجازه داده شود و اگر گفته شد: «بازگردید!» بازگردید این برای شما پاکیزه تر است و خداوند به آنچه انجام می دهید آگاه است!)

البته این نه به معنای بریدن از دیگران است بلکه به معنای این است که انسان منظم، هیچ فرصت از قبل برنامه ریزی نشده ای را برای کسی ندارد.

بله ممکن است کسی بخاطر مراجعات نابهنگام زیادی که دارد ساعتی را در شبانه روز به این امر اختصاص دهد. در آن ساعت برای خود اینگونه برنامه ریزی کند که اگر مراجعه ای بود که هیچ و الا فلان کتاب را در این ساعت مطالعه کند.

و یا زمانی را برای میهمانی اختصاص دهد که اگر میهمانی هم نبود بتواند کار برنامه ریزی شده دیگری را جایگزینش کند.

عنوان بصری، پیرمرد نود و چهار ساله ای بود که خدمت امام صادق (علیه السلام) رسید و درخواست نصیحت نمود. حضرت بعد از این که مطالبی به او فرمودند اظهار داشتند:

«اینک برخیز و برو یا ابا عبد الله، من نصایح خود را به تو گفتم، و مزاحم ذکر گفتم نشو، زیرا من انسانی هستم که بر اوقاتم مواظبم!»^{۱۴}

ایجاد محیط مناسب

محیط، تأثیر شگرفی بر روحیه انسان می گذارد. بر این اساس سعی کنید نظم شاخص در اتاقتان حاکم باشد! همچنین روی دیوار منزلتان نوشته هایی را در موضوع استفاده بهینه از وقت و لزوم ایجاد نظم نصب کنید! به نظافت خود بسیار اهمیت دهید و لباسهایتان در عین سادگی، تمیز و مرتب و متناسب باشد. به هم ریختگی، به هر صورتش موجب سست شدن اراده انسان در پایبندی به برنامه هایش می شود.

اصرار بر نماز اول وقت

تأکید اسلام بر انجام نماز در ابتدای وقت صبح، ظهر، عصر، مغرب و عشاء به این خاطر است که ابتدا و انتهای برنامه شبانه روز هر مسلمانی، هم مشخص باشد و هم با یاد خداوند همراه باشد.

نماز صبح در نیمه نخست روز، نماز ظهر در پایان نیم روز، نماز عصر در آغاز نیمه دوم روز، نماز مغرب در پایان روز، نماز عشاء در آغاز خواب، و آنها که توفیق نماز شب را داشته باشند در واقع با این نماز، زمان استراحت شبانه خود را با آن پایان می دهند.

البته نماز جماعت مقدم بر تقسیم نماز به پنج وقت است.

سعی کنید در هر شرائط روحی و یا کاری، نماز خود را در اول وقت بخوانید. نماز اول وقت آخرین کاری باشد که از برنامه منظمتان خارج شود. نماز اول وقت خط قرمزی باشد که هیچ گاه از آن عبور نکنید.

همیشه برنامه ریزیتان چه وقتی ه در محل سکونتان هستید و یا در زمانی که در مسافرت می باشید، طوری باشد که اول وقت نماز، جایی باشید که بتوانید در آنجا نمازتان را بخوانید. چه بهتر که آنجا، مسجد باشد و باز بهتر که نمازتان را به جماعت بخوانید.

مطالعه سیره و سخنان بزرگان

هیچ بزرگی، بزرگ نشد مگر این که از عمرش بهترین بهره را برد و هیچ کس بهترین بهره را از عمرش نبرد مگر این که برنامه ریزی درستی در زندگی اش داشت.

مطالعه نحوه برنامه ریزی بزرگان و سخنانی از که آنها در باب نظم و استفاده بهینه از عمر در کتابها، برجای مانده است کمک خوبی برای تقویت اراده و داشتن یک زندگی منظم است.

امام خمینی

اخلاق کاربردی امام در موضوع نظم:

۱. نوشتن برنامه روزانه روی کاغذ و نصب آن جلو دید به استثنای، برنامه عبادی.^{۱۵}
۲. تداخل نداشتن وقت درس و وقت تفریح.^{۱۶}

^{۱۴} قُمْ عَنِّي يَا أَبَا عَبْدِ اللَّهِ فَقَدْ نَصَحْتُ لَكَ وَ لَا تُفْسِدْ عَلَيَّ وَرَدِي فَإِنِّي أَمْرِي أَمْرُؤًا ضَنِينٌ بِنَفْسِي. (مشكاة الأنوار في غرر الأخبار، ص: ۳۲۸)

^{۱۵} انصاری کرمانی. برداشتهایی از سیره امام خمینی: ۲/۷

^{۱۶} زهرا مصطفوی. برداشتهایی از سیره امام خمینی: ۲/۳۱

۳. اجازه ندادن به فردی برای حضور نزد ایشان بخاطر ده دقیقه تأخیر و این که: برو فردا ساعت هشت بیاید!^{۱۷}
۴. عدم عدول از قرارهایی که می گذاشتند.^{۱۸}
۵. رفتن به رختخواب طبق برنامه، حتی اگر خوابشان نیاید.^{۱۹}
۶. در حفظ نظم، التزام به اصل «تمام ساعت» نه «تمام کار».^{۲۰}
۷. ترک نکردن برنامه‌های روزانه (سه بار قدم زدن در طول روز به مدت نیم ساعت) حتی در شرایط سخت مثل گذراندن یک شبانه روز در سلول انفرادی.^{۲۱}
۸. تعطیل نکردن درس حتی روزی که ساواکی‌ها به مدرسه فیضیه حمله کردند.^{۲۲}
۹. زمان‌های خواب، کوتاه و مکرر.^{۲۳، ۲۴}

امام در نجف اشرف در مسجد شیخ انصاری تدریس می‌کرد، یک روز بعضی از شاگردان دیر آمدند، ایشان آن روز درس فقه را به درس اخلاق تبدیل کرد، در آن درس فرمود: من این مطلب را از استاد مرحوم شاه آبادی (ره) نقل می‌کنم، و ایشان از پدر بزرگوارش که از شاگردان صاحب جواهر بودند نقل کرد که او می‌فرمود: مرحوم شیخ محمد حسن صاحب جواهر الکلام پسری داشت که از فضایی نامی حوزه بود، در حال حیات پدر از دنیا رفت، در روز تشییع با این که هاله‌ای از غم سراسر نجف را فرا گرفته بود، صاحب جواهر از فرصت کوتاه استفاده کرده، تا جمع شدن علما و طلاب حوزه و مردم، نصف صفحه از کتاب جواهر را نوشت.

آنگاه امام به ما فرمود: من که به شما نمی‌گویم درس بیابید، حال که شما بنا دارید تا در درس شرکت کنید، لااقل به بنای خود عمل نمایید!^{۲۵}

امام خمینی می‌فرمود: من نه یک ساعت تفریح را گذاشتم برای درس و نه یک ساعت وقت درس را برای تفریح گذاشتم.

همچنین می‌فرمود: وقتی اوقات شما برکت پیدا می‌کند که منظم باشید!

حضرت آیت الله خامنه‌ای از امام خاطره‌ای نقل می‌کند: خدمت امام جلسه ما طول کشید. امام نگاهی به ساعت کرد و فرمود: «ساعت قدم زدن دیر شد، سپس فرمود: اگر به زندگی و رفتارمان نظم بدهیم، فکرمان هم طبعاً منظم می‌شود!»

مقام معظم رهبری

یکی از برنامه‌های ثابت مقام معظم رهبری این است که حداقل یک ساعت به اذان صبح بیدار می‌شوند و تا اذان صبح به تهجد و شب‌زنده‌داری مشغولند.

معظم‌له در طول هفته چند مرتبه کوه‌پیمایی می‌کنند. گاهی این برنامه ساعت‌ها طول می‌کشد به حدی که شاید بسیاری از جوانان هم نتوانند ایشان را همراهی کنند. بسیاری از مواقع اتفاق می‌افتد که نماز صبح را بالای کوه می‌خوانند.

مقامات کشوری و لشکری که درخواست ملاقات داده‌اند، ساعت خاصی خدمت آقا می‌آیند. گزارش کارشان را می‌دهند و معظم‌له رهنمودهای لازم را ارایه می‌دهند.

هر روز گزیده جراید و مطبوعات برای مقام معظم رهبری آماده و به صورت بولتن تقدیمشان می‌شود، ولی ایشان به گزیده مطبوعات اکتفا نمی‌کنند و بسیاری از روزنامه‌های صبح و عصر و به خصوص سرمقاله‌ها را با دقت می‌خوانند. بعد از اقامه نماز ظهر به جماعت، معظم‌له برای ناهار و استراحت تشریف می‌برند و دوباره ساعت ۴ بعدازظهر کارشان

^{۱۷} حسن سلیمی از اعضای دفتر امام. برداشتهایی از سیره امام خمینی: ۲/۵۱

^{۱۸} فریده مصطفوی. برداشتهایی از سیره امام خمینی: ۲/۷

^{۱۹} فاطمه طباطبایی. برداشتهایی از سیره امام خمینی: ۲/۱۴

^{۲۰} زهرا مصطفوی. برداشتهایی از سیره امام خمینی: ۲/۱۶

^{۲۱} دکتر محمود بروجردی. برداشتهایی از سیره امام خمینی: ۲/۱۸

^{۲۲} آیت الله حسین نوری همدانی. برداشتهایی از سیره امام خمینی: ۲/۳۳

^{۲۳} زهرا مصطفوی برداشتهایی از سیره امام خمینی: ۲/۱۰

^{۲۴} (۱) از ساعت ده و نیم شب تا دو ساعت به طلوع فجر، (۲) بعد از نماز صبح به مدت نود دقیقه، (۳) قبل از اذان ظهر به مدت یک ساعت، (۴) بعد از نهار به مدت چهل پنج دقیقه.

^{۲۵} آیه الله قدریری. برداشتهایی از سیره امام خمینی: ۲/۳۰

را شروع می‌کنند. آیت الله خامنه‌ای اغلب بین نماز مغرب و عشا حدود نیم ساعت تا سه ربع در سکوت محض به تفکر و تأمل می‌نشینند. ساعتی از شب را به مطالعه، دیدن اخبار و ساعتی را نیز پدرا نه در کنار خانواده به سر می‌برند. ایشان علی‌رغم همه مشغله‌های کاری و علمی، باز با وسواسی خاص به امور خانواده و دقت در کار و تحصیل فرزندانشان می‌پردازند. یک روز در هفته، جمعی از شخصیت‌های بارز علمی و عده‌ای از مجتهدان با ایشان جلسه‌ای دارند و برخی از مباحث فقهی را مطرح می‌کنند. یکی از برنامه‌های منظم مقام معظم رهبری ارتباط با مردم و به‌ویژه سرکشی به خانواده‌های شهداست. این ملاقات‌ها غالباً بدون اطلاع قبلی خانواده‌های شهدا برگزار می‌شود.

دیگر بزرگان

* ابوریحان بیرونی وقتی در حال احتضار بود، یکی از شاگردانش به بالینش برای احوال‌پرسی آمد. ابوریحان، همان دم، با شاگردش درباره حساب جدات (که یکی از مسائل ریاضی است) به مذاکره پرداخت. شاگرد گفت: «آیا تو در این حال از مسائل ریاضی سخن می‌گویی؟!» ابوریحان پاسخ داد: «اگر با دانستن این مسئله از دنیا بروم، برایم بهتر است از آن که با ناآگاهی از دنیا بروم.» شاگردش در این باره می‌گوید:

«مسئله را تشریح کردم و سپس او را وداع گفتم. هنوز به خانه نرسیده بودم که منادیان، خبر مگر ابوریحان را اعلام کردند!»

* دولت عثمانی، در آن هنگام که مرحوم شیخ مرتضی انصاری، شهرتی جهانی داشت، ماموری به نجف اشرف فرستاد تا با شیخ دیدار کند. فرستاده دولت عثمانی، به نجف آمد و وارد منزل شیخ شد. خانه محقر شیخ، توجه او را برانگیخت. شیخ، در اتاقی نشسته بود که در قسمتی از آن، فرش ارزان قیمتی، پهن بود. شیخ، بلند شد و قدری شیر، در ظرفی سفالی ریخت و مقداری آب با آن مخلوط کرد و برای فرستاده دولت آورد. پس از آن که مامور دولت، از آن شربت شیر آشامید، شیخ فرمود: «عذر می‌خواهم، وقت درس رسیده است و طلاب درسی در انتظار من هستند.»

* همسر آیت الله شهید بهشتی در باره نظم کاری ایشان می‌گویند: «مرحوم دکتر بهشتی بسیار منظم بودند. هر چند ایشان یک مرد سیاسی بودند و در جلسات زیاد شرکت می‌کردند، چیزی که من از وی به یاد دارم این است که امکان نداشت دیرتر از موقع مقرر در جلسه‌ای حاضر شود و به هر وسیله‌ای که بود در ساعت مقرر خود را به محل مورد نظر می‌رساندند.» شهید بهشتی می‌گفت:

«ما تا در کارهای مان نظم نداشته باشیم، نمی‌توانیم کارهای مملکت را پیش ببریم.»
حجت‌الاسلام قرائتی گفت: با دکتر بهشتی بودیم که ایشان پشت چراغ قرمز ایستاد. چون قبل از انقلاب بود و ایشان نظام را قبول نداشت، پرسیدم چرا رد نمی‌شوید؟ شهید بهشتی گفت: نظام را قبول ندارم اما نظم را که قبول دارم.
* آیه الله العظمی بروجردی می‌فرمود: «تا آن جا که به خاطر دارم، هیچ وقت، اوقات عمرم، بیهوده تلف نشده است!»

* شاگرد قدیمی آیه الله میرزا هاشم آملی، استاد حاج شیخ محمد علی اسماعیل پور می‌گوید: در مدت سی سال که این بزرگوار در قم تشریف داشتند، درس فقه ایشان، راس ساعت ۱۵:۱۰ صبح آغاز و ۴۵:۱۰ پایان می‌پذیرفت و درس اصول شان نیز بعد از ظهرها، یک ساعت به غروب، شروع و تا نزدیکی‌های مغرب، ادامه داشت. ایشان، به ساعت شروع و تمام درس خیلی مقید بودند و حتی برای محذورات شاگردان، زمان درس را تغییر نمی‌دادند. زمانی آیه الله العظمی آملی به درس تشریف آوردند و علائم بیماری در چهره ایشان نمایان بود و فرمودند: «من امروز تب داشتم و حالم مساعد نبود، اما برای این که درس تعطیل نشود، و من بر شما حجت بوده باشم، به درس آمدم!»
آیت الله صادق لاریجانی فرزند ایشان، می‌گوید:

ایشان می‌فرمودند: «تحصیل علم برای طلاب مستعد، واجب عینی است و نمی‌شود به بهانه‌ای، دست از تعلیم و تعلم برداشت. در تحصیل علم نباید کوتاهی کرد. این سر و صداها و زر و زیورهای دنیا در مقابل درس و بحث ارزشی ندارد!» به طلاب می‌فرمودند:

«شما مطالعه کنید. شما فقط وقت خود را صرف تحقیق و عمل کنید. شما درس بخوانید. اگر همین درس‌ها را - که معارف اهل بیت (علیهم السلام) است - بخوانید، کم کم این مطالب در مقام عمل هم راهش باز می‌شود.» در این دو

سال اخیر ایشان سخته ناقص کرده بودند و اطبا آقا را از تدریس منع کرده بودند. معظم له از این موضوع بسیار ناراحت بود و می گفت :

«دکتران نمی گذارند درس بدهم. اگر درس بگویم، خوب می شوم!» هم چنین در سال های آخر عمرشان، به علت ناراحتی چشمی که داشتند، زیاد نمی توانستند از چشمان خود استفاده کنند، لذا یکی از شاگردان ایشان، متون درسی را خدمت شان می خواند و آقا، نظر خود را بیان می فرمودند و این رویه، چندین سال ادامه داشت. حتی تا چند روز قبل از وفات، برخی از شاگردان آقا، ساعت یازده صبح به منزل می آمدند و ایشان برای آنان مطالب علمی را بیان می کرد.

* یکی از شاگردان آیت الله العظمی بهجت می نویسد: حضرت آقا در کارشان دقیق و منظم هستند. به عنوان مثال حتی برنامه ریزی کرده اند که از در منزل تا مسجد مشغول فلان ذکر، و بعد از آن ذکر خاصی شوند، تا وقت ایشان ضایع نگردد.

نظم در کلام شخصیت های غربی^{۲۶}

۱. اچ پی لیدون: اینکه در موقعیت های خطیر چه می کنیم، بستگی به این دارد که در حال حاضر چگونه آدمی هستیم. اما اینکه چگونه آدمی هستیم، بستگی به نظم و ترتیب سالهای گذشته ما دارد.
۲. اریک نیوتن: رنگهایی را که به دور خود می بینیم، چون حروف الفبایی هستند که بار معنایی با خود ندارند و صرفاً پس از برقراری نظم (در بین آنها) است که معنا می یابند.
۳. اسپنسر جانسون: برنامه ریزی برای آینده، نگرانی و عدم اعتماد را کاهش می دهد.
* برنامه ریزی، بسیاری از حدس و گمانها را درباره ی کاری که هر روز نیاز داری انجام دهی از بین می برد.
* هر وقت در زمان حال ناخرسند بودی یا احساس ناکامی کردی، زمانش فرا رسیده که از گذشته بیاموزی یا برای آینده برنامه ریزی کنی.
۴. افلاطون: عشق راستین، عشقی است متین و حکیمانه که جستار آن، نظم و زیبایی است.
۵. ایمانوئل کانت: شیرین ترن نتیجه ی دقت و نظم، پیروزی است.
۶. آرتور شوپنهاور: کتابخانه می تواند بسیار بزرگ و در همان حال در هم ریخته و نامرتب باشد و در این صورت نسبت به کتابخانه ای کوچک و منظم کاربرد و بازده کمتری خواهد داشت.
* یک ذهن حقیقتاً توانا همواره قاطعانه و به روشنی می داند که چه می خواهد بگوید، خواه بوسیله ی نثر، نظم و یا موسیقی.
۷. آلبر کامو: بهترین برنامه ریزی برای آینده استفاده درست از زمان حال است.
۸. آکس مک کنزی: وارد شدن در عمل، بدون برنامه ریزی، علت همه شکست هاست.
۹. آلن لاکین: برنامه ریزی، آوردن آینده به زمان حال است تا بتوانید همین حالا کاری برای آن انجام دهید.
۱۰. آنتونی رابینز: برنامه ریزی، یعنی تشخیص این مطلب که بزرگترین استعدادها و آرزوها باید مسیر درست خود را پیدا کنند.
۱۱. آندرو متیوز: زندگی من مجموعه ای از درسهایی است که به آن نیاز دارم؛ درسهایی که با نظم و ترتیب تمام در زندگی ام رخ می دهد.
۱۲. برایان تریسی: زندگی همچون قفلی پیچیده است؛ تنها کاری که باید بکنیم این است که شماره های درست و ترتیب درست آنها را پیدا کنیم تا بتوانیم هر آنچه می خواهیم، به دست آوریم.
۱۳. بردروم ریپورتس: مدام برای انجام وظایف و کارهای اصلی خود فرصت ایجاد کنید. هر روز برای انجام کارهای فردا برنامه ریزی کنید. چند کار کوچک را که باید حتماً انجام شوند همان ابتدای صبح انجام دهید. سپس بلافاصله به سراغ وظایف اصلی و مهم بروید و کار را تا به پایان رساندن آنها ادامه دهید.
۱۴. پیتر دراکر: برنامه ریزی بلند مدت ارتباطی به تصمیمات آینده ندارد، بلکه به آینده ی تصمیمات کنونی مربوط می شود.
- * گشودن راههای تازه نیاز به نیرویی اسرارآمیز و جادویی ندارد. ابتکار، ارثی نیست، بلکه نظم است که می توان آن را یاد گرفت.
۱۵. توماس ادیسون: تمام پیشرفت های جهانگیر خود را مدیون اندیشه منظم و یادداشت برداری دقیق هستم.

۱۶. توماس هاگسلی: سخت کوشی به معنای آن نیست که دیوانه وار در پی هدفی باشید. باید سعی کنید با نظم و سازماندهی بر ارزش کار خویش بیفزایید.
۱۷. جان ماکسول: نظم و ترتیب یعنی انجام دادن کارهایی که به آن علاقه ندارید تا سرانجام بتوانید کارهایی را که به راستی دوست دارید، انجام دهید.
۱۸. جبران خلیل جبران: ستاره شناس می تواند چیزی از دانستنی هایش درباره ی نظم آسمانی بگوید، ولی نمی تواند آگاهی اش را به شما دهد.
۱۹. جک کانفیلد: در پشت هر کامیابی بزرگی، جریانی از دانش آموختگی، آموزش، تمرین، نظم و فداکاری وجود دارد؛ باید خواهان پرداخت بهای آن باشید.
- * مردم در هر سطحی از زندگی که باشند، می توانند میلیونر شوند، صرفاً اگر یاد بگیرند به طور منظم پول خود را پس انداز و آن را سرمایه گذاری کنند و به اندازه ی کافی هم زود، دست به کار شوند.
۲۰. جواهر لعل نهرو: در زندگی چیزی بدتر و خطرناک تر از بی نظمی نیست.
۲۱. جیم ران: با تمرین بر روی کوچک ترین نظم های روزانه، می توان به شکلی باور نکردنی، زندگی خود را برای همیشه دگرگون ساخت.
- * شبیه هر چیز دیگر، کامیابی، نیاز به گسترش نظم دارد تا بتوان با آن، به رؤیایها دست یافت؛ کار آسانی ست، با وجود این، می تواند برای انجام، کار دشواری باشد.
- ما هر روز می توانیم یک نظم ویژه را جایگزین یک بی تدبیری کنیم.
۲۲. دیل کارنگی: تلاش منظم، پاداش چند برابر دارد.
- * نظم، اولین قانون طبیعت است.
۲۳. راسل ایکاف: انبوهی از برنامه های سازمانی را که من دیده ام همانند آیین های رقص بارانند، به هیچ وجه تأثیری بر هوای پس از آن ندارند، اما کسانی که در آن شرکت می کنند فکر می کنند دارد. افزون بر این، بسیاری از پیشنهادها و روش های مربوط به برنامه ریزی درباره بهتر کردن رقص است، نه تغییر هوا.
۲۴. روجر فریتز: برنامه ریزی، فرآیندی است که به موجب آن شما آینده ی خود را پیوسته می سازید.
۲۵. ری اسمیت: نظم و ترتیب، آتش پالایشگری است که استعداد را به قابلیت تبدیل می کند.
۲۶. ریچارد باخ: هر چه اوج می گیریم، چشم اندازمان گسترده تر می شود و گزینش ها و دوراهی ها و میان برها را بهتر می بینیم و هر چه فرود بیابیم، چشم اندازمان را از دست می دهیم و هنگام فرود، درک و دریافتمان از گزینش های دیگر بر باد می رود. حواسمان پی جزئیات می رود: جزئیات روزمره ی ساعت به ساعت و دقیقه به دقیقه و به این ترتیب، زندگی های همتا را فراموش می کنیم.
۲۷. زیگ زیگلار: انرژی مورد نیاز برای برنامه ریزی یک هدف، برابر است با انرژی مورد نیاز برای آرزوی آن.
۲۸. زیگموند فروید: فایده ی نظم، انکار ناشدنی است، زیرا بهترین امکان بهره گیری از مکان و زمان را به انسان می دهد و در ضمن، نیروهای روانی او را پاس می دارد.
- * نظم، نوعی اجبار در تکرار است که وقتی برقرار شد، مشخص می کند که یک کار، کی، کجا و چگونه انجام شود و با این روش، آدمی را از درنگ و تردید در تکرار موارد مشابه به دور می دارد.
۲۹. ژان لوک گدار: من دوست دارم که یک فیلم، آغازی داشته باشد و میانه ای و پایانی، اما نه لزوماً به همین ترتیب.
۳۰. سرتامس براون: هیچ چیز زشت یا بدشکل در دنیا وجود ندارد، مگر به دلیل بی نظمی ذاتی اش؛ و باز به بیانی، اگر صورت منظم وجود نمی داشت، بی صورتی یا بدصورتی هم مفهومی پیدا نمی کرد.
۳۱. کریشنا مورتی: نظمی که از بیرون تحمیل می شود، همیشه ناگزیر، آبستن بی نظمی است.
۳۲. الکساندر پوپ: نظم، اولین قانون آسمانی است.
۳۳. کنفوسیوس: خوب فکر کردن یعنی اینکه بدانی چگونه از ذهن و قلب، از نظم و احساس استفاده کنی. وقتی چیزی را بخواهیم، زندگی، ما را به سوی آن هدایت می کند.
۳۴. گری ریچارد: تا زمانی که بهتر شدن بهترین است، برای کمتر از آن برنامه ریزی نکنید.
۳۵. گوته: نهالهای درختان بارور را کنار هم با نظم کامل در خاک بنشانید، زیرا تنها آن کشتزاری از رحمت یزدانی بهره خواهد برد که منظم و آراسته باشد.
۳۶. منتسکیو: پریشان نمودن اوضاع مستلزم هوشمندی نیست، اما ایجاد نظم و تعادل به نیروی عقل وابسته است.

برنامه ریزی (آثار، اصول، عوامل پایبندی)

۳۷. ناپلئون هیل: برنامه ریزی دقیق و منظم، پیمودن نیمی از راه است.
۳۸. نیچه: زمانی انسان می خواهد همگام با نظم جاودانه باشد که خودش خوب است.
۳۹. وینستون چرچیل: اشخاص همیشه گناه را به گردن شرایط و بی نظمی می اندازند؛ من به شرایط و بی نظمی باور ندارم. مردان کامیاب، شرایط و نظم را جستجو می کنند و آن را می آفرینند.
۴۰. هنری دیوید تورو: حقیقتی تشویق کننده تر از این سراغ ندارم که انسان با تلاش آگاهانه و منظم می تواند زندگی خود را متعادل سازد.