**کلیات**

مقدمه

نقش عبادت و نيايش در تربيت و تهذيب انسان و پيوندش با فراخناى عالمى هستى ، انكارناپذير است . نياز روح به اين پيوند و ارتباط، نيازى فطرى است . پيشوايان دين سفارش ‍ مى كنند كه آدمى شبانه روز خود را به چند بخش تقسيم كند و يك بخش از آن را به عبادت اختصاص دهد.

دقت و تامل در عبادت ها اسلامى نشان مى دهد كه موضوع نظم در آن ها اهميتى ويژه دارد. تعيين وقت براى خواندن نمازهاى يوميه ، رو به قبله ايستادن ، لزوم رعايت شرايطى خاص هنگام اقامه نماز، مانند وضو داشتن ، معين كردن ماهى مشخص براى روزه گرفتن از طلوع فجر تا مغرب ، اعلام زمانى ويژه براى انجام دادن اعمال حج و... همه از اهميت نظم در عبادات حكايت مى كند.

نكته اى كه در همه كارها حتى در عبادت ها بايد مد نظر قرار گيرد، رعايت اعتدال و ميانه روى است . چه اين كه افراط و تفرى ، شور و نشاط عبادت را از انسان مى گيرد. ورع و پرهيزگارى ، سبب حضور قلب و توجه به باطن عبادت مى شود. امام حسن مجتبى (علیه السلام ) در سخنى نورانى مى فرمايد : « **الورع نظام العبادة** » ؛ پارسايى ، قوام (پايه و اساس ) عبادت است .

دورى از گناه ، هم باعث نظم و انسجام ظاهر عبادت مى گردد و هم انسجام و نظم باطنى آن . پيامبر بزرگوار اسلام (صلی الله علیه و آله و سلم) مى فرمايد: « **ان هذا الدين متين فاوغلوا فيه برفق و لا تكرهوا عبادة الله الى عبادالله ، فتكونوا كالراكب المنبت الذى لاسفرا قطع و لا ظهرا ابقى** » ؛ همانا اين دين ، محكم و استوار است . پس با ملايمت در آن وارد شويد و عبادت خداوند را بر بندگان خدا به زور تحميل نكنيد، تا مانند سوار درمانده اى باشيد كه نه مسافت را پيموده و نه مركبى به جا گذاشته (يعنى به واسطه زيادى سرعت ، مركبش در بين راه از رفتن باز مانده است .)

امام صادق (علیه السلام ) مى فرمايد : « لا تكرهوا الى انفسكم العبادة » ؛ عبادت را بر خود تحميل نكنيد (با زياده روى در عبادت خود را خسته نكن ).

توجه به احاديث معصومان (عليها السلام ) نشان مى دهد كه رعايت ميانه روى و نظم در عبادات راهى شايسته و بايسته است . حضرت امير مومنان (علیه السلام ) در نامه سى و يكم نهج البلاغه به فرزند گرامى اش ، امام مجتبى (علیه السلام ) ، چنين مى فرمايد: « **واعلم يا بنى ان احب ما انت اخذ به الى من وصيتى تقوى الله والاقتصاد على ما فرضه الله عليك** » ؛ اى پسرم !بدان كه محبوب ترين چيزى كه دوست مى دارم از وصيتم به كار بندى ، تقواى الهى و ميانه روى در آن چيزى است كه خدا بر تو واجب فرموده است .

هم چنين مى فرمايد : « **اقتصد يا بنى فى معيشتك و اقتصد فى عبادتك** » ؛ اى پسرم !در معشيت و عبادت خود، ميانه روى پيشه كن.

تعریف و تبیین موضوع

لغت شناسان ، نظم را به معنای آراستگی ، هماهنگی ، پیوستگی ترتیب زمانی یا عددی یا مکانی، رشته مروارید، میزان کردن قاعده و قانون و... است. کلمه های مانند صف،حد و حدود، تدبیر اقتصادی و میانه روی واتقان بیان کننده جلوه های نظم هستند.

انضباط قانون زندگی است وازگذراندن فعالیت ها ورفتارها درضابطه ای خاص درمی آیدو هرکسی درمی یابدکه چگونه بایدزندگی کند وچه گونه ازاوقات خودبه نحوشایسته استفاده کند.

اهمیت و ضرورت تحقیق

آدمى ، در مسير تكامل است و براى رسيدن به كمال ، بايد در پرتو عقل ، از كوتاه ترين راه بهره جويد تا به هدف خويش دست يابد. در اين مسير، نظم و انضباط كوتاه ترين و بى خطرترين راه است ؛ زيرا نظم همرديف ارزش هاى والاى اسلامى ، و راز و رمز كاميابى انسان هاى بزرگ و راه غلبه بر سختى هاو يافتن كاستى هاست و عامل تامين نيازهاى مادى و معنوى و دست يابى سريع به اهداف وصرف جويى در وقت و استفاده بهينه از اين گوهر طلايى و محكم كارى و استحكام عمل و مراعات حقوق انسان ها است. انسان منظم و منضبط، زودتر به هدف مى رسد و از نشاط و تحركى بيش تر برخوردار است و اسوه ديگران است و برنامه ريزى بهترى خواهد داشت و پيشرفت كار خود را احساس مى كند و آينده نگر و دورانديش است .

اهداف و فوائد تحقیق

آدمی در مسیر تکامل است وبرای رسیدن به کمال در پرتو عقل باید از کوتاه ترین راه بهره جوید تا به هدف خویش برسد در این مسیر نظم وانضباط کوتاه ترین وبی خطرترین راه است.زیرا نظم هم ردیف ارزش والای اسلامی و راز ورمز کامیابی انسان های بزرگ وراه غلبه بر سختی ها ویافتن کمبودها است و عامل تامین نیازهای مادی و معنوی و دست یابی سریع به اهداف و صرفه جویی در وقت و استفاده بهینه از این گوهر طلایی است. انسان منظم و منضبط زودتر به هدف می رسد و از نشاط و تحرک بیشتر برخوردار است و اسوه دیگران است وبرنامه ریزی بهتر خواهد داشت. مادر این تحقیق با بیان این ضرورت ها می خواهیم دیگران را متوجه این هدف بزرگ بنماییم تا از وقت خود بهتر استفاده کنند.

پیشینه موضوع تحقیق

در زمینه این تحقیق کتب های فراوانی وجود دارد که همگی به این مـوضوع پرداخته اند ازجمله کتاب مرگ و فرصت ها از استاد حسین انصاریان و کتاب سلسله سخنرانی های استاد رفیعی اما با توجه به گستردگی مطلب تحقیق که در این باره نوشتم شبهتی که با این کتابها دارد این است که همگی درمورد نظم و انضباط و اهمیین آن در زندگی پرداخته اند و تفاوتی که با دیگر تحقیقات دارد علاوه بر بیان اهمیت و ضرورت راهکارهای را برای هرچه بهتر استفاده کردن فرصت ها در زندگی را بیان میکند و نقش نظم و انضباط درسیره بزرگان و ائمه اطهار علیه السلام را که الگوی کامل برای هر انسانی هستند را بیان می کند.

سؤالات تحقیق

سؤال اصلی :

1- چرا نظم وانضباط در اسلام اهمییت دارد؟

2- پیامدهای نظم در زندگی را نام ببرید؟

3- آثار و فواید نظم را بنویسید؟

سؤال فرعی :

1- نظم و انضباط در سیره علمی و عملی بزرگان چگونه بود؟

2- عوامل بی نظمی را به چند دسته می توان تقسیم کرد؟

3- نظم در نظام اجتماعی را تعریف کنید؟

فرضیه تحقیق

1- در ارزش و اهمییت نظم در زندگی همین بس که پیشوایان دین از جمله امام علی علیه

السلام این گوهر ارزشمند را هم ردیف دیگر ارزش های والای اسلامی قرار داده و می فرماید : « **اوصیکم بتقوی الله ونظم امرکم** » .

2- کاهش استرس و ایجاد آرامش،ایجاد تعدل بیشتر ، پیشرفت در زندگی و...

3- آدمی در مسیرتکامل است وبرای رسیدن به کمال باید در پرتو عقل از کوتاه ترین راه استفاده کردتا به هدف خویش برسد.

پیش فرضیه :

1. امامان علیه السلام از تمام وقت خود بهره می جستند. وقتی زندگی آنان را بررسی می کنیم ، بخشی از زندگی شان رسیدگی به امور مردم ، قسمتی به تامین معاش و کار تلاش ساعت هایی به تلاوت آیات قرآن و...
2. عوامل عاطفی ، عوامل اجتماعی ، عوامل تربیتی ، عوامل فرهنگی و...
3. امـام علـی علیه السلام برای مردم وجود شخصی به عنوان فرمانده و امیر همراه با حقوقی برای او وشخصی دیگر به عنوان معاون و وزیر برای امیر همراه با حقوق و مزایا ی و شخصی به عنوان حسابدار همراه با حقوقی برای او این حدیث نشانگر مدیریت صحیح اجتماعی است.

روش تحقیق

در این تحقیق از روش کتابخانه ای استفاده کردم به کتاب ها و مجله ها و پایان نامه ها که مرتبط با موضوع تحقیق بودند را مطالعه کردم و مطالب مرتبط با موضوع تحقیق بودند را یادداشت کردم و در اینترنت از سایت ها نیز کمک گرفتم.

ساختار تحقیق

این تحقیق از دو بخش تشکیل شده است که بخش اول آن سه فصل است. فصل اول مفهوم شناسی است و فصل دوم بی نظمی و عوامل آن و فصل سوم فرصت و رابطه آن با نظم و انضباط است . بخش دوم نیز از سه فصل که فصل اول آن فواید برنامه ریزی و تنظیم وقت و فصل دوم آن مراحل تنظیم وقت و فصل سوم آن که شامل دوگفتار است که گفتار اول عوامل و پیامدهای نظم و گفتار دوم آن راهکارهای ایجاد وافزایش نظم است.

کلید واژه ها

**نظم :** در لغت به معنای آراستن، برپاداشتن، ترتیب دادن کار و… و در اصطلاح نظامی به معنای پیروی کامل از دستورهای نظامی است.

**اراده :** قدرت انتخاب .

**هدف :** نتیجه کاری که برای آن تلاش می کنند.

**انضباط :** قانون زندگى است

محدودیت ها ، مشکلات و موانع تحقیق

در زمینه این موضوع مطالب فراوانی در کتاب ها ومجله و ... پیدا کردم و بحمدالله با مشکل جدی برخورد نکردم فقط کمبود وقت انسان را دچار مشکل می کند.

**بخش اول :**

اهمیت نظم وانضباط ازمنظردین

**فصل اول :**

**مفهوم شناسی**

**مقدمه :**

در این فصل در مورد معنای لغوی و اصطلاحی نظم و انضباط سخن به میان می آید. و برای روشن شدن هرچه بهتر به تعریف روشن تری می پردازد. چون نظم وانضباط باعث به وجود آمدن بیماری و ناهنجاری روحی و اجتماعی می شود در مورد ارزش و اهمیت آن نیز بحث می شود.

**1- تعریف نظم وانضباط :**

لغت شناسان ، نظم را به معناى آراستگى ، هماهنگى ، پيوستگى ترتيب زمانى يا عددى يا مكانى ، رشته مرواريد، ميزان كردن ، قاعده قانون ،... دانسته اند؛ انضباط نيز در لغت ، به معناى استوار شدن ، نگاه داشتن ، رعايت قوانين و مقررات و نيز وفاى به نظم است . كلمه هايى مانند صف ، حد و حدود، تدبير، اقتصاد و ميانه روى و اتقان ، بيان كننده جلوه هاى نظم هستند.

برخى ، درباره انضباط بر آن رفته اند كه انضباط و راهنمايى تمايلات و غرايز فطرى به سوى هدفى ويژه است . انضباط، قانون زندگى است و از گذر آن ، فعاليت ها و رفتارها در ظابطه اى خاص در مى آيد و هر كس در مى يابد كه چه گونه بايد زندگى كند و چه گونه از اوقات خود به گونه شايسته بهره جويد.

هر چند نظم ، در ظاهر و برون انسان ، جلوه گر است ، اما ريشه در دل و جان او دارد. روح آشفته و ناسامان ، ظاهر را نيز بى سامان مى كند و روح آراسته و فكر منسجم ، سخن و رفتار و زندگى را سامان مى بخشد. انسجام ظاهرى هر كس ، ريشه در انسجام درونى او دارد.

نظم ، گاهى در فكر است ؛ يعنى ، رشته افكار پريشان نيست و به اين سو و آن سو پراكنده نمى شود، و زمانى اين نظم ، در تنظيم وقت و برنامه ريزى براى استفاده بهينه از فرصت ها و جلوه گيرى از هدر رفتن اوقات به كار مى رود و ثمره آن نيز مجال يافتن براى كارهايى است كه در ذهن مى پرورانيم و آرزوى انجام دادنش را داريم ، و گاهى نظم در معلومات ، يافته ها، يادداشت ها، مطالعه ها، در كتاب و دفتر و اتاق درس و محيط كار و فضاى آموزشى و مكان زندگى و... به يارى مان مى آيد.

پريشانى و آشفتگى فكرى ، بى نظمى در زندگى را پديد مى آورد، و نداشتن نظم در زندگى ، فكر و روح را پريشان و آشفته مى سازد. هر دو به هم وابسته اند و تاثيرى متقابل در يكديگر دارند. نظم ، فقط سر وقت آمدن و سر وقت رفتن نيست . نظم ، تنها مرتب بودن يقه پيراهن و اتوى شلوار و بند كفش نيست . نظم هم فكر را در بر مى گيرد. هم عمل را، و هم به درون مربوط مى شود و هم به برون .

**2- اهمیت نظم وانضباط :**

در قرآن كريم ، به گونه اى صريح ، به موضوع نظم اشاره نشده است ، اما آيات بسيارى هست كه جلوه نظم و انضباط در زندگانى انسان را مورد توجه قرار داده و بر آن پاى فشرده است . نمونه ای از آیات : « **قال الله تبارک وتعالی : وننزل من القرآن ماهو شفاء ورحمه للمومنین ولایزیدالظالمین الاخسارا »** .[[1]](#footnote-2)

یکی از بیماری ها و ناهنجاری های روحی و اجتماعی که یکی از دردهای مهم سیستم خانگی و نیز در مدیریت کشور است وآن مساله نظم و بی نظمی است.این موضوع هم درمسایل اقتصادی وسیاسی ،هم درشاخه های مختلف دیگر جریان داردو تبعات منفی نیز ازخودبرجای می گذارد که اگرشخصی باشد دارای یکسری آثارواگرخانوادگی باشددارای آثاردیگری است درصورت نخست انرژی های فرد هدرمی رود وبهره وری واستفاده مفیدازعمرش به کمترین میزان خواهدرسید.

گاهی دو نفر هم زمان درس خواندن راشروع کرده اندامابعدازمدتی دیده می شود که یکی عالم شده ودیگری همین طوری باقی مانده است.درحالی که هردودارای یک استعداد بوده اندوباهم نیز درس خواندن راآغازکرده اند،امایکی رشدکرده ودیگری درجامی زده است . پیغمبر اکرم صلی الله علیه وآله وسلم درباره ی عمرفرمودند:اکثرعمرامت من بین 60تا70 است.عمرطبیعی بالاخرکم ترازیک قرن است.امادراین عمرچه می شودکه یکی دررشته ی خودش رشدمی کندودیگری ذرجامی زند . بی انضباطی شخص باعث تفاوت ها وهدررفتن انرژی می گردد.بی انضباطی درخانواده باعث از هم پاشیدن آن واختلاف وطلاق می گردد. اگر در فضای عمومی کشورباشدباعث تورم ،گرانی و به هم ریختگی اوضاع خواهدشد.اگردرمسایل نظامی باشدباعث شکست خواهدشد.

بنابراین مسئله خیلی مهم ودقیق است .خداوند می فرماید:من این عالم را با انضباط و نظم آفریده ام**.«والسماء رفعها ووضع المیزان»**[[2]](#footnote-3)؛ ماآسمان را بلند قرار داده ایم و براساس میزان آفریده ایم. این قدردقیق است که مسایل آن قابل پیش بینی است مثلا بیست سال دیگرماه خواهدگرفت ویاخورشیدگرفتگی پیش خواهدآمد ویافلان ستاره درچه زمان ازمقابل خورشید عبور می کند. بنابر فرمایش قرآن عالم را منظم وهمه چیز را زوج و جفت قراردادیم . **«الذی خلقک فسواک فعدلک**[[3]](#footnote-4)» سیستم بدنتان رادقیق آفریدیم به گونه ای که همه نیازهایتان را تامین می کند.« **لقدخلقنا الانسان فی احسن تقویم**» [[4]](#footnote-5)شمارادریک نظام گسترده با بهترین قوام ونظام آفریدیم. احکام دین هم این طوراست.هم عالم وهم بشر بانظم وانضباط آفریده شده است.هم تکلیفی به نام نماز وقت(آغازوپایان) منظم دارد وهم روز منظم است یعنی ابتدا وانتهای معین دارد. حج ، دیه ، زکات ، خمس ، همه دارای دقت و نظم است . «**وکذالک جعلناکم امه وسطا**[[5]](#footnote-6)». قرآن در23 سال بانظم خاصی نازل شده است. شما اگر بیست وسه سال حرف بزنید حتما ابتداوانتهایش فرق می کند.چنان که نویسندگان وکسانی که کتاب می ی نویسندویاسخنرانی می کنند ودرس می گویندمشاهده می شودکه سخنان سال قبلشان باسال بعد متفاوت است. گاهی بین حرف هایشان تناقص دیده می شود بزرگانی دیده شده است .که کتاب نوشته اندودر دوکتاب ،دومطلبی که باهم تناقض دارندبرزبان جاری کرده است.ازخودشان که پرسیده می شوددرجواب خواهندگفت که دومی حجت است .قرآن درطول 23 سال نازل شده درحالی که سرتاسرش رابگردیدیک تناقض پیدانمی کنید.حال دراین عالمی که همه چیزمنظم،کتاب وحی منظم،وقانون شرع نیزمنظم ،چراانسان بی نظم ونامنظم باشد؟

**3- ارزش نظم وانضباط**

در ارزش و اهميت نظم در زندگى همين بس كه پيشواى پارسايان ، حضرت امير مومنان (علیه السلام ) اين گوهر ارزشمند را هم رديف ديگر ارزش هاى والاى اسلامى قرار داده و در واپسين روزهاى حيات خويش ، در سخنان گوهرينش به فرزندان بزگوارش و تمام كسانى كه اين پندهاى گرانمايه به آنان مى رسد، رعايت آن را اين گونه سفارش فرموده است : « **اوصيكم بتقوى الله و نظم امركم »** [[6]](#footnote-7). در اين بيان بليغ ، نظم ، در رديف تقوا - كه از والاترين ارزش هاى اسلامى است - قرار گرفته و وفاى به آن گوشزد گرديده است . اين كلام ، رساترين جمله در بيان ارزش نظم و انضباط است .

**نتیجه**

نتیجه که از این بحث حاصل می شود این است که نظم وانضباط فقط در پوشش و خوراک نیست بلکه همه ی جنبه های زندگی بشررادر برمی گیردوانسجام ونظم دادن به فکر باعث هدفمند شدن زندگی میشود.

**فصل دوم :**

**بی نظمی وعوامل آن**

مقدمه

در این فصل انواع بی نظمی وعوامل آن بحث می شود ونمونه های از نظم در را در زندگی ائمه بیان می کند وخسارت های که بی نظمی در تمام شئونات زندگی می تواند داشته باشد.

1- انواع بی نظمی :

بی انضباطی انواعی داردکه تنها به چندگونه ی آن اشاره می شود:

1- بی انضباطی شخصی : دربرخی از افراد بی انضباطی شخصی آن ها کار به خانواده و زندگیشان ندارد بلکه خودش بی انضباط و بی برنامه است . معلوم نیست برای دیدن تلویزیون ، ورزش وخواب چه میزان وقت می گذاردکلا آدم بهم ریخته ای است.

اینطور افراد در زندگی موفق نمی شوند . امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود : مؤمن باید ساعاتش را به بخش تنظیم کند؛ ساعتی برای عبادت وزمانی برای معاش وساعتی هم برای تفریح[[7]](#footnote-8). دختران وپسران جوانی رامیشناسم که به گفته خودشان درطول سال یک بار به مسافرت نمی روند، می گویند : ماراپارک نمی برند ، زیرا همه ی مسیر خانواده شان درس وکار و تلاش شده است. اما بر عکس بعضی ها تمام زندگیشان تفریح است ،درمسایل ضروری زندگی به اندازه نمی پردازند.

**تقسیم شبانه روز**

گفته شده امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: مؤمن بایدساعتش راسه گونه انتخاب کند؛

1- «**فساعه یناجی فیهاربه**» ساعتی را برای مناجات با خدا و دعا و نماز اختصاص دهد.

ساعتی را برای معاش و ساعت دیگر را هم برای تفریح قراردهد.

پیغمبرگرامی اسلام صلی الله علیه وآله وسلم نسبت به همسران وفرزندان ومسأله نظام واداره ی حکومت این طوربوده ده روز آخرماه رمضان رابه مسجدمیرفت واعتکاف می نمود،همین پیغمبرصلی الله علیه وآله وسلم ساعتی رادرروزمی نشست وباهمسرش گفتگومی کرد،موقع نمازکه می شدمسجدمی آمد. در حدیث داریم که برای هرکسی که سه چیزباشد چنان که به حضرت داود حکمت داده بودگویابهاوهم داده بود.اما آنچه که خداوندبه حضرت داود علیه السلام داده چه بود؟1- خداوند به داود میانه روی عطاکرده بود **«القصدفی الغنی والفقر».** میانه روی همان چیزی است که آدمی را از افراط و تفریط دور می کند .درجامعه افرادزیادی هستن که از افراط وتفریط صدمه می بینند.یعنی هرچیزی رادرجای خودش بایدحفظ کرد، اگردراعمال عبادی غرق شود و دنیا را رها کندخداوند این رفتار را تأیید نکرده است . سوره قصص دراین باره صراحت دارد : «**ولاتنس نصیبک من الدنیا**» سهمت را از دنیا فراموش نکن ، رهبانیت وترک دنیا در اسلام پسندیده نیست. وهمچنین مبادا غرق دردنیاشوی وعبادت رافراموش کنی. 2- ویژگی دومی که خداوند به داودعطاکرده بود:«**العدل فی الغضب والرضا»؛**عدالت هم درحالت عصبانیت وهم درحالت رضایت وخشنودی بود؛3- سومین ویژگی : «خشیه الله تعالی فی السر والعلانیه » ترس ازخداوند درپنهان وآشکاراست.

به طورخلاصه : نبی مکرم اسلام فرمود : سه ویژگی را اگرکسی داشته باشد **« فقداوتی مثل مااوتی داود »** گویا خداوند نعمت هایی راکه به آل داود داده است به او عطا کرده: میانه روی ، عدالت ، خوف ازخدا.

2- نظم در زندگی حضرت فاطمه السلام علیها

وقتی زهرای مرضیه السلام علیها به خانه امیرالمؤمنین آمدند ، رسول خدافرمود :کاربیرون با علی علیه السلام وکارداخل خانه با زهراسلام علیها باشد،حضرت زهرامی گوید :آنقدر از تقسیم بندی ونظمی که پیامبر اکرم صلی الله علیه وآله وسلم در زندگی برای من تنظیم کرد خوشحال شدم که همان لحظه خداوند را برای این موضوع شکرگذاردم[[8]](#footnote-9) .حواسمان جمع باشدکه بی انضباطی شخصی لطمه می زند وباعث عدمموفقیت دراهداف وکارهایمان می گردد.پیغمبر اکرم صلی الله وعلیه وآله وسلم به نمازجماعت می ایستاد ومی فرمود :«**أری خلفی**»پشت سرم را می بینم .فکرنکنیدرویم که به طرف قبله است از دیدن پشت سرم ناتوانم ،می فرمود:«**سووابین صفوفکم**»؛صف هارا منظم کنید.«**حاذوابین مناکبکم**» صف هارامساوی کنید.ونیزمی فرمود:وقتی صف های نمازنامنظم باشدشیطان درشما نفوذمی کند؛«**لایسنحوذعلیکم الشیطان**». می فرمود شانه هایتان را کنارهم قراربدهید[[9]](#footnote-10).روزی حضرت به مسجدآمد،دیددرصفوف نمازجماعت شخصی شانه اش مقداری جلوترازدیگران است.فرمود:شانه ات راعقب ببرودریک ردیف باشید،دراین صورت شیطان نمی توانددرشمارسوخ کند.این سخن پیامبرکنایه ازداشتن نظم وبرنامه ریزی در کارهاواوقات است.

3- بی انضباطی درفضای زندگی خانوادگی

بی انضباطی درفضای زندگی مشترک خیلی ضربه وارد می کند .خانواده هایی که همه کارها روی دوش مرد یازن است وکارها تقسیم نشده است،زندگی بسیارسخت می گذرد.نظم درخانواده لازم است.خانم خانه وآقای خانه!باید همه ی برنامه های عبادی، تفریحی ،رسیدگی به امورهمسر وتربیت فرزندان همه مشخص باشد،نبی مکرم اسلام صلی الله علیه وآله وسلم فرمود«**خیرکم خیرکم لاهله وأناخیرکم لاهلی**[[10]](#footnote-11)»؛ بهترین شماکسی است که به امورخانواده اش بیشتر برسدودرتنظیم زندگی اش بیشترکوشاباشد.

متاسفانه افرادی هستند که صبح تاشب سرکارهستندوشب روزنامه به دست می گیرندوجمعه نمازجمعه میروند.روزتعطیل هم که پیش می آید می گویندفلان مرکز عبادی می روم غافل ازاینکه اصلاحضورمرد درخانه آرامش بخش است.

همین سؤال از فرزند مثلاکجارفتی وبرای چه رفته بودی یک نوع همراهی با فرزندمحسوب میشود.بیرون رفتن با فرزند نیز خودش آرامش بخش است .مع الاسف برخی خانواده ها با فرزندانشان باخشونت برخورد می کنند.وبعضی ها فرزندان وهمسرشان راآزارمی دهند.همسرآزاری معصیت بزرگی است، زیرا در روایت داریم: کسی که سیلی به صورت همسرش بزند در جهنم هفتاد سیلی می خورد[[11]](#footnote-12).

نبی مکرم اسلام صلی الله وعلیه وآله وسلم مکرربه مسأله ی رسیدگی ومعیشت خانواده سفارش می کردند.این خانمی که خانه شماآمده از کودکی با محبت پدر ومادر بزرگ شده است،آن های که دختردارندمی دانندیک پدرچقدردخترش را دوست دارد.یک مادرچقدر دخترش رادوست دارددختری که ازکودکی به اوشیرداده،بانازبزرگش کرده وباامکانات وشرایط اورا پرورده است ؛ حال این دختر ودسته گل را به شما تحویل داده است. حال توراسیلی می زنی وسرش فریادمی کشی وآزارش می دهی. شمازندگی امیرالمؤمنین علیه السلام وفاطمه سلام الله علیها وزندگی نبی مکرم اسلام صلی الله علیه وآله وسلم راباهمسرانش ببینید.زندگی این بزرگواران سرشار از اعتمادواحترام به همدیگراست. نسبت به وضع خانواده ها اسلام بسیاردقیق است درحدی که می فرماید:اگرمی خواهی واردخانه شوی،اجازه بگیر: **«لاتدخلوابیوتاغیربیوتکم حتی تستانسوا**[[12]](#footnote-13)» واردخانه نشوید تا اینکه اجازه بگیرید. پیغمبر اکرم صلی الله علیه وآله وسلم اگردرخانه را می زدفوراکنارمی آمد که اگرزن در را باز کردمباداکسی از فرزندان اوراببیند.وبه نوجوان ها می فرماید: وقتی می خواهید دراتاق پدر ومادربرویدسه نوبت اجازه بگیرید. آیه قرآن را درسوره ی نورنگاه کنید؛یکی هنگام ظهر،یکی قبل از نماز صبح ویکی بعدازنماز عشاء که غالبا این ساعت ها ،ساعت های استراحت وتفریح وساعت های بوده که خانواده می خواهند راحت باشند .پیامبر گرامی صلی الله علیه وآله وسلم به شخصی که بدون اجازه واردخانه ی مادرش می شد می فرمود: این کار را انجام نده .اوگفت خانه مادرم است چه اشکالی دارد؟حضرت فرمود: توراضی هستی وقتی مادرت درحال عوض کردن لباس استووضعیت نامناسب دارد تووارد خانه شوی ؟در ادامه فرمود : سه زمان است که بچه ها باید اذن بگیرند وبعد وارد اتاق پدر ومادر شوند.بعضی از خانواده ها می گویند همسران ما رعایت مسایل زفاف وزناشویی را نمی کنند،اتاق خاص نداریم وهنگام مسایل خصوصی بچه بیدار است ، ویاخانم گاهی رعایت نوع لباس را نمی کند ،می گوید پسرم است چه اشکالی دارد؟ پسر هیجده ونوزده ساله جوان است بالاخره این هم غریزه دارد.باید خیلی مواظب باشیم که بی برنامه گی ، بی انضباطی وبی نظمی در روابط خانوادگی موجب فروپاشی این نهاد ارجمندوقوی واستوار می گردد.

4- بی نظمی در امور مدیریتی

بی انضباطی وعدم نظم در امور مدیریتی است. این هم خیلی مهم است مخصوصا برای مسئولین و عزیزانی که در ادارات کار می کنند.

4-1- جنگ احد

بی نظمی در جنگ احدموجب هفتاد کشته شد که اگر یاران پیامبر نظم را رعایت وکنترل کرده بودند یعنی اگر تنگه ی که رسول خدا دستور حفظ آن را داه بود حفظ کرده بودند دیگرچنین مشکلی پیش نمی آمد. رسول خدا صلی الله علیه وآله وسلم خیلی منظم بوددر برخی از جنگ ها گاهی سه نفر رابه عنوان فرمانده تعیین می کرد. در جنگ موته فرمود: جعفربن ابی طالب ،عبداالله بن رواهب وزیدبن حارثه به ترتیب فرمانده هستندکه اگر جعفرشهید شد عبدالله واگر عبدالله شهید شد زید فرمانده است. پیامبر به حدی دقت نظر داشت که همواره این نکته هارا از یاد نمی برد که چه کسی باید سپاه سمت راست وچه کسی باید سپاه سمت چپ را فرماندهی کند.

در حدیث داریم هر گاه سه نفرباهم به جای می روند یکی بایدرئیس باشد . هرگاه رسول خدا می خواستند از مدینه بیرون برود، جای خودش کسی می گذاشت. در همه ی جنگ ها وحتی در احد چنین دقتی را داشت اما بی نظمی باعث شکست مسلمانان در جنگ احد شد و ضربه ی سنگینی را مسلمان ها متحمل شدند.

مسئولین ادارات و مدیران! باید به جای طرح های آزمایشی برنامه ریزی داشته باشید، زیرا این طرح ها باعث تورم و لطمه وارد نمودن به جامعه مخصوصا قشر آسیب پذیرمی گردد. تبعات کارهایتان را باید بسنجید و بعد آن را انجام دهید.

**5- عوامل بی‌نظمی را می‌توان به چند دسته تقسیم کرد:**

**5-۱- عوامل زیستی**

محیط نامناسب و جو ناسالم، زمینه بی‌نظمی را فراهم می‌آورد. نبود بهداشت مکان، امکانات لازم و برگزیدن زمان نامناسب و… که آمادگی جسمی و روحی انسان را برای رعایت نظم از میان می‌برند. عوامل زیستی بی‌نظمی محسوب می‌شوند؛ مثلاً در کلاسی که از روشنایی و نور کافی برخوردار نیست، توقع رعایت نظم از شاگرد بی‌جاست.

**5-۲- عوامل روانی**

عقل سالم، در بدن سالم است. افراد خسته و افسرده و بیمار، از شرایط لازم برای رعایت نظم و مقررات بی‌بهره‌اند. ضعف روحیه، حسادت، بدبینی، میل به انتقام‌جویی و… ، از عوامل روانی‌اند که موجب پدید آمدن آفت بی‌نظمی می‌شوند ؛ مثلاً اگر در محیط خانه ، پدر و مادر ، بر فرزندشان سخت بگیرند و او را مدام تنبیه کنند ، چنین فرزندی از رفتار پدر و مادر خسته می‌شود و در او ، روحیه بدبینی و انتقام‌جویی پدید می‌آید و تن به نظم نمی‌دهد.

**5-۳- عوامل عاطفی**

یکی دیگر از اسباب بی‌نظمی را مـی‌توان در عوامل عاطـفی پی جـست. برانگیخته شدن احساسات و عواطف شدیـد ، مانند خوشحالی بسیـار ، خشـم و ناراحتی ، باعث به وجود آمدن بی‌نظمی اسـت . انسان خشـمگین ، برای تسکین و آرامش درونی ، به کارهایی دست می‌زند که واکنش ناراحتی روحی او است و در حقـیقت ، بی‌نظـمی او ، از همـین‌جا سرچشمه می‌گیرد.

**5-۴- عوامل اجتماعی**

ریشه برخی از بی‌نظمی‌ها مشکلات اجتماعی است. معاشرت با افراد بی‌نظم و تأثیرپذیری از آنان، سبب بی‌نظمی در زندگی می‌شود. بی‌نظمی در خانه، محل کار، کوتاهی در رعایت قوانین اجتماعی، ازجمله رفتارهای ناشایسته‌ای است که در اثر معاشرت بابی نظمان حاصل می‌شود. اجتماع نامنظم در رشد آفت بی‌نظمی در افراد، تأثیر بس بزرگ دارد.

**5-۵- عوامل تربیتی**

تربیت صحیح و آموختن نظم و انضباط به فرزندان در کودکی، نقشی بس بزرگ در منضبط شدن آنان دارد. طبع سرکش و خودخواه آدمی،اگر در پرتو تربیت و تهذیب درنیاید، سبب به وجودآمدن ورشد آفت بی‌نظمی می‌شود.ازاین‌رو،برخی ازبی‌نظمی‌هارادرعوامل تربیتی بایدجست.  
**5-۶- عوامل فرهنگی**

نبود رشد فرهنگی، یکی دیگر از عوامل بی‌نظمی است. هنگامی‌که رعایت نظم و مقررات و

قوانین در جامعه، به یک فرهنگ تبدیل شود و نسبت به آن احساس نیاز شود، کمتر کسی حاضر به نقض مقررات و ضوابط خواهد شد. به همان اندازه رعایت نظم، نظم انسان را در رسیدن به کمال یاری می‌کند. بی‌نظمی، مایه عقب ماندن و ناکامی انسان خواهد شد و نشاط را از او می‌گیرد و عملش را نافرجام می‌گذارد.

یکی دیگر از عوامل بی‌نظمی، شتاب بی‌جاست. هر کاری را وقتی است که باید در آن انجام شود. شتاب در چنین کاری، باعث می‌شود که به‌درستی انجام نشود.

با نگاه به عالم هستی درمی‌یابیم مجموعه عالم، یک نظام بزرگ تشکیلاتی است که تحت حاکمیت خداوند قرار دارد و کمترین درهم‌ ریختگی و نابسامانی در آن وجود ندارد. تشکیلاتی که انسان در مسیر پیمودن کمال، نیازمند هماهنگی با آن می‌باشد. چه اینکه عالم تشریع همسو با عالم تکوین است. روان‌شناسان تربیتی، نظم را این‌گونه تعریف کرده اند: « نظم به معنای صحیح یعنی این‌که فرد شخصاً اعمال خود را تحت قاعده درآورد، خویشتن را کنترل و هدایت کند و با توجه به آثار و نتایج اعمال خویش اقدام نماید”.

نتیجه

در این فصل انواع بی نظمی و عوامل آن آشناشدیم ومتوجه شدیم که بی نظمی چه در محیط خانواده و چه در محیط بیرون وحتی مدیریتی در جنگ ها تا چه اندازه اهمیت دارد و ائمه که الگوی کامل برای هر انسانی هستند چگونه رعایت نظم را می کردند.

**فصل سوم :**

**فرصت و رابطه آن با نظم و انضباط**

مقدمه

در این فصل فرمایشات گران قدر امام علی علیه السلام رادرمورد غنیمت شمردن فرصت بیان می کند و همچنین ایاتی که در این باره وجود دارند و فرصت را نیز از دید روایات تعریف می کند.

1- فرصت

روایتی از امام علی علیه السلام است که می فرماید **« الفرصه غنم »**[[13]](#footnote-14)

فرصت، غنیمت است «که نباید ازدست برود»

فرصت چیست ؟ مجموعه مایه هایی است که خداوند متعال از باب محبتش به صورت زمان ،مال، عمر، نعمت های گوناگون، رفیق،همسر واولادخوب، در اختیارما می گذارد. کلمه غنیمت ، یعنی بهره بردن. حرف رسول خدا صلی الله علیه وآله وسلم این است که این فرصت هایی که در اختیار مااست،معطل نگذاریمومتوقف نکنیم. از همه جهت شماراراهنمایی کرده اند که از هر فرصتی چگونه بهره ببرید. به تعبیر قرآن مجید، اگر از فرصت ها بهره ببرید،شما خودرا وارد تجارتی کرده اید که یکی ازسودهای آن رهایی از عذاب دردناک قیانت است.

2- تمجید پروردگار از غنیمت شمارندگان فرصت

به قدری برخوردهای اولیای خدابا فرصت هازیباوپرمنفعت بوده است که به خاطر همین برخوردها ،پروردگاردرقرآن با زیباترین اوصاف از آنها یادکرده است.

این معنا درقرآن تقریبا در پانصد آیه هست که باید توضیح داده شود.برای نمونه آیه ای از سوره آل عمران را می خوانیم که خداوند در این آیه شریفه به بعضی از انبیا وبرخی از دوستان واقعی انبیا که درگیر حوادث تلخ شدند اشاره می کند.

پروردگار عزیز عالم برخورد این ها رابیان می کند که چه برخورد زیبایی بوده است واز طریق همین برخورد زیبا،به نقطه عشق وعاشقی ملکوتی رسیدند. این عکس العمل پروردگار نسبت به این افراد است.آیه می فرماید**: « وکاین من نبی قاتل معه ربیون کثیرفماوهنوالمااصابهم فی سبیل الله وما ضعفوا وما استکانوا » . [[14]](#footnote-15)**

یعنی : چه بسیار از انبیای من که دشمن باآنها درگیر جنگ شد.

انبیا اهل جنگ نبودند و علاقه ای به جنگ نداشته و نمی خواستندکه جنگ را شروع کنند،اماباید چه می کردند؟در مقابل افراد متکبر،مغرورومنحرفی قرار گرفته بودند که نمی خواستندزیر بارحق بروندودرجامعه حق زندگی کنند. اگر به انبیا می گفتند:ما نمی خواهیم به حرف شما گوش بدهیم و فرهنگ شمارا نیز دوست نداریم،قرآن مجید می گوید:« **لکم دینکم ولی دین** » [[15]](#footnote-16) شما می خواهید در فرهنگ منحرف خود خوش باشید، ما نیز در فرهنگ خدایی خودمان خوش هستیم.

امام صادق علیه السلام وارد مسجد الحرام شدند که طواف کنند،چند نفر بی دین با سواد را دیدند. بی دین بی سواد،کاری به کار هیچ چیزی ندارد،مگراز اینکه از بی دین باسواد فریب بخورد و به هوای نفس او واردمعرکه شود.بی دین های با سوادخودشان کناری می نشینندو دیگران،به خصوص نسل جوان را جلو می اندازند.کاری که در تاریخ سابقه دارد.ولی در زندگی انبیاوائمه علیه السلام سابقه نداردکه نسلی را شستشوی مغزی بدهند و وادارشان کنندکه به نفع وجهت شخصی آنها فریادبکشند.

اما بی دین باسواد،طراح ،طرار،مکاروحیله گر است وباهمان حیله گری بخشی از نسل جامعه را می تواند معطل خودش کند.در نهایت آن نسل متوجه می شوندکه فریب خورده اندوجزضرر هیچ چیز نصیب آنها نشد.هیچ وقت انبیاکاری به کار اسلحه نداشتند.دشمنان،جنگ را به انبیا تحمیل می کردند.ولی انبیاایستادگی کردند،چرا؟برای این که شهادت را زیباترین دروازه می دیدندکه از دروازه خارج می شوندودرآغوش رحمت خدا می روندوقرار می گیرند.خدا عاشق اهل صبرواستنقامت است .آنهایی که به خاطر ارزش ها می ایستندوبادشمن معامله نکرده،ضعف نشان نمی دهد. اوج این مسأله را جریان کربلا ، خوب نشان می دهد.خیلی عجیب است .آنچه که در حادثه کربلا خیلی مهم است،مسأله شناخت این هفتادودونفراز حق وایسادن برای حق است واین که هر نفرشان یک دنیا معرفت بودند.

3- استفاده از فرصت

رسول اکرم صلی الله علیه وآله وسلم فرمود: خدا در زندگیتان ، نسیم های حیات بخشی را جای داده،باآمادگی فراوان ،آن فرصت ها را دریابیدواز آن ها استفاده کنید.ونیز فرمود: مؤمن باید از نیرویش به نفع خود، واز دنیایش برای آخرتش ،واز جوانی پیش از پیری اش، واز زندگی پیش از مرگش بهره بگیرد.

امیرمؤمنان علیه السلام: فرمود: فرصت مانند ابر از افق زندگی می گذرد،هرگاه فرصت های

خیری پیشمی آید غنیمت بشماریدواز آنها بهره بگیرید. ونیز فرموده است: فرصت مناسب زود میگذردودیربرمی گردد.

به فرموده امام باقر علیه السلام : خواسته هایت را با پیش آمدن فرصت ، به دسـت آرود هیچ فرصتی همچون دوران فراغت و تندرستی نیست . همچنین فرمود : از کوتاهی کردن به هنگام فراهم بودن فرصت بپرهیز ؛ زیرا این عرصه نوسانی را در بردارد که برای صاحبانش زیانباراست.

امیرمؤمنان علیه السلام: می فرماید: شب ورئز،در توکار می کنند،پس تو در آنها کار کن،واز تو می گیرند ، پس از آنها بگیر؛ونیز می فرماید : کسانی که وقتشان پایان یافته مهلت می طلبند، و مهلت دارندگان کوتاهی می کنند!

نکته : یاقوت با وقت به دست می آید ولی وقت با یاقوت به دست نخواهدآمد،وبه فرمودۀ امیرمؤمنان علیه السلام وقت اگر بیهوده بگذردمقت است.

4- فرصت جوانی

امیرمؤمنان علیه السلام فرمود:جوانی که اهل تن پروری بوده ودر دوران سلامتی ، سرمایه ای مهیا نکرده ودر اولین فرصت های زندگی ونیرومندی درس عبرتی نگرفته ودرخشنده ترین دوران عمر را به رایگان از کف داده، آیا می توانددرپیری جزشکستگی وذلت انتظاری داشته باشد؟ ونیز فرمود: کسی که خویشتن را به کارهای غیرضروری سرگرم کند با این عمل ، کارهای ضروری خود را تباه کرده است.

همچنین در روایتی می فرماید : فرصت را در وقت خود غافلگیر کن ،که چون فوت شوددیگر به آن دسترسی نخواهی داشت.وهر که فرصت را از زمان بهره گیر اش به تأخیراندازد، مطمئن باشد که از دستش خواهد رفت. از دست دادن فرصت مایه اندوه است .پس فرصت را به وقتش دریاب ، تا مایه غصه نگردد.

تا رسد دستت به خود ،شوکارگر چون فتی از کار،خواهی زدبه سر

پیغمبر اکرم صلی الله وعلیه وآله وسلم می فرماید:

**«فکرساعه خیر من عباده سنته»**[[16]](#footnote-17)

این فکر،از یک سال عبادت بهتر است . چون این فکر ،نقطه ساختن و به وجودآوردن آینده ای مثبت وعاقبتی صحیح است.

در روایت دیگری از حضرت نقل می کند:

«**تفکر ساعه خیر من عباده سنته**»

این فکر از شصت سال عبادت بهتر است.

جوان باید بین خود وباطن خودش خلوت کند،ببیند به چه برنامۀ مثبتی علاقه مند است. برود و جوانیش را هزینه آن برنامه مثبت کند البته به شکلی هزینه کند که به رشته های مثبت دیگرمثل نماز،عبادت ومجلس علم رفتن،لطمه نخورد،چون هرکاری که مانع از عبادت خدا شود،کار ناپسندی است. هر کاری را باید سر جای خودش بگذارد. نه افراط کند ونه تفریط. این که در طول سال هرشب به جلسه برودوتا نصف شب طول بکشد،این را دین نمی پسندد. پی بهتر است با برنامه ریزی منظم ودقیق از فرصت های زندگی خود کمال بهره را به برد.

نتیجه

در این فصل با تعریف فرصت آشنا شدیم و اهمیت آن درقرآن مجیدکه بارها خداوند متعال برآن تاکید کرده و همچنین در کلام ائمه بارها این مسئله ها بیان کرده ند که این خود نشان دهنده اهمییت آن است

**بخش دوم :**

**برنامه ریزی وتنظیم وقت**

**فصل اول :**

**فواید برنامه ریزی وتنظیم وقت**

مقدمه

در این فصل از محکم کاری پایداری کارهای که در آن رعایت نظم شده است سخن می گویدواز فواید نظم تنظیم وقت بحث میشود.

**1- فواید برنامه ریزی وتنظیم وقت**

بخشی از نتایج یک برنامه آگاهانه ومنطقی چنین است:

1- کارهاباسرعت و دقت بیشتری انجام میشود؛

2- افکار انسان نظم وانسجام خاصی پیدامی کند؛

3- فرصت های تازه ای برای بعضی کارها پیدامی شود؛

4- کارهای امروز به فردا موکول نمی شود؛

5- اعصاب وروان آدمی آرامش می یابد؛

6- انسان بهتر می تواند باخدای خویش ارتباط برقرارکندودر کارها از او کمک بجوید؛

7- وقت انسان صرف کارهای بیهوده نمی شود؛

**2- محكم كارى**

از ميوه هاى شيرين درخت نظم و انضباط، محكم كارى است . كسى كه منظم و منضبط است ، كارهايش را به گونه اى انجام مى دهد كه استوار و پايدار باشد. چنين كسى ، از سستى و سهل انگارى در كار بيزار است .

محكم كارى يكى از جلوه هاى روشن سيره پيامبر اسلام (صلی الله علیه و آله و سلم) است . سعد مقبرى در اين باره مى گويد:

چون پيامبر گرامى اسلام (صلی الله علیه و آله و سلم ) كارى را آغاز مى كرد، آن را به انجام مى رساند و چنين بود كه بخشى از آن را انجام دهد و بخشى را واگذارد.

پيشواى گرامى اسلام (صلی الله علیه و آله و سلم ) در سخنى نورانى مى فرمايد:

**« ان الله تعالى يحب اذا عمل احدكم عملا ان يتقنه » ؛**

بدرستى كه خداوند دوست دارد وقتى يكى از شما كارى را انجام مى دهد، آن را محكم و استوار كند.

داستان تدفين سعد بن معاذ، نمونه اى از انضباط و جديت پيامبر اكرم (صلی الله علیه و آله و سلم ) در انجام دادن كارها است . از امام صادق (علیه السلام ) روايت است كه چون نزد پيامبر آمدند و خبر دادند كه سعد بن معاذ در گذشته است ، رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم ) برخاست و اصحاب نيز همراه آن حضرت برخاستند. حضرت دستور داد سعد را بشويند. چون سعد را شستند و حنوط كردند و كفن پوشاندند و در تابوت نهادند، رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم ) پاى برهنه و بدون ردا، در پى او به راه افتاد و گاه سوى راست تابوت و گاه سو چپ تابوت را مى گرفت تا به قبرستان رسيدند. پس از كند قبر، رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم ) خود داخل قبر شد و لحد را چيد و آن را با گل محكم كرد و پيوسته مى فرمود: سنگ بدهيد!گل بدهيد! و به وسيله آن ، ميان خشت ها را محكم مى كرد. چون از كار محكم ساختن لحد فارغ شد و بر آن خاك ريخت و قبر آماده شد، فرمود:

**« انى لاعلم انه سيبلى و يصل اليه البلاء و لكن الله يحب عبدا اذا عمل عملا احكمه» ؛**

بدرستى كه من مى دانم كه اين قبر به زودى فرسوده مى شود و بلا به سوى او واصل مى گردد.ولى خدا دوست مى دارد كه وقتى بنده اى ، كارى را انجام مى دهد، آن را محكم و استوار كند.  
در حديثى ديگر از امام صادق (علیه السلام ) آمده است كه چون ابراهيم ، فرزند رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم ) از دنيا رفت ، پس از دفن او پيامبر دريافت كه در قبر شكافى هست . با دست خود آن را پر كرد و محكم ساخت . آن گاه فرمود: اذا عمل احدكم عملا فليتقن ؛ وقتى كه يكى از شما كارى را انجام مى دهيد، پس محكم و استوار سازد (محكم كارى كند.   
**3- احترام به حقوق ديگران**

از ديگر فوايد نظم ، احترام به حقوق ديگران است . در پرتو نظم است كه حقوق افراد مراعات مى شود. درس نظم و انضباط در خانه حضرت امير (علیه السلام ) با نظارت رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم ) گواهى است بر ارزشى كه اسلام بر نظم در امور مى نهد. در اين خانه نورانى ، چنان در اين باره دقت مى شد كه در كوچك ترين موارد نظم را مراعات مى كردند. امام على (علیه السلام ) نقل كرده است كه روزى پيغمبر اكرم (صلی الله علیه و آله و سلم ) در خانه ما استراحت مى كرد. حسن ، آب خواست . رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم ) برخاسته ، قدرى شير دوشيد و در ظرفى كرد و به دست حسن داد. حسين ، از جاى خويش برخاست تا كاسه شير را از دست حسن بگيرد، اما پيغمبر اكرم (صلی الله علیه و آله و سلم ) او را از اين كار باز داشت و نگذاشت كه شير را از حسن بگيرد. حضرت زهرا (علیه السلام) كه اين ماجرا را تماشا مى كرد، گفت : يا رسول الله ! گويا ، حسن را بيش تر دوست مى دارى !. پاسخ داد: چنين نيست !حسن ، زودتر از حسين آب خواسته و بايد حقش را ارج نهيم ..

نتیجه

باتوجه به احادیث وروایاتی که در این فصل بیان شد انسان فقط در سایه نظم و تنظیم وقت می تواند به نتیجه مطلوب کارهایش برسد.

**فصل دوم :**

**مراحل تنظیم وقت**

مقدمه

در این فصل راهکارهای برای تنظیم وقت آورده شده است که انشان بارعایت این مراحل هفت گانه می تواند از وقت خود بهترین استفاده راببرد.

**1- چگونگى تنظيم وقت[[17]](#footnote-18)**

به كار بستن دستورهاى زير شما را در تنظيم وقت و برنامه ريزى يارى مى كند. گفتنى است كه در اين دستورها، هفت مرحله پيش بينى شده است :

* 1. ارزيابى چگونگى گذراندن اوقات

پيش از آن كه وقت خود را تنظيم كنيد، بايد بدانيد كه چه گونه آن را مى گذرانيد. براى اين كار لازم است گزارشى از كارهاى روزانه خود بنابر دستور زير تهيه كنيد:

- دفترچه يادداشتى تهيه كنيد و هميشه همراه داشته باشيد.

- هر پانزده دقيقه ، آن چه را انجام داده ايد، يادداشت كنيد. (تنها چند كلمه كافى است ) هر مورد را بى درنگ بنويسيد و به تاخير نيندازيد.

- نوشتن گزارش كار را مدت يك هفته ادامه دهيد.

- هر روز گزارش كار خود را يك به يك مرور و ارزيابى كنيد و از خود بپرسيد:

آيا كارى را كه مى بايست انجام داد، انجام داده ام ؟

آيا كارها را در مدت تعيين شده ، انجام داده ام ؟

چه عادت هايى مرا از رسيدن به هدف هايم باز مى دارد؟

در چه ساعتى از روز، خلاق تر و شاداب تر بوده ام و در چه ساعتى بى حوصله و كسل ؟

* 1. فهرست كارهايى كه بايد انجام شود

اكنون پس از يك هفته كه كارهاى خود را ارزيابى كرده ايد، بايد فهرستى از كارهايى كه قصد انجام دادن آنها را داريد، به روش زير تهيه كنيد:

كارهاى ثابت : كارهاى ثابت ، به كارهايى مى گويند كه بايد هر روز در ساعتى معين انجام دهيد، مانند جلسات درس ، خواب ، نماز و دعا، وعده هاى غذا، ملاقات ها، وظايف شغلى ،...

كارهاى متغير: كارهاى متغير، كارهايى است كه مى توانيد در هر ساعتى كه مايليد، آن را انجام دهيد، مانند مطالعه ، استراحت ، تكاليف درسى ، تفريح ، امور اجتماعى ، كمك به اعضاى خانواده و...

در تهيه اين فهرست ، دو نكته را رعايت كنيد:

1. هر چه را بايد انجام دهيد، روى كاغذ بنويسيد. در غير اين صورت ممكن است برخى از كارها انجام نشود.

2. هر روز، كارهايى را كه انجام مى دهيد، از فهرست خود حذف و موارد جديد و لازم را به آن اضافه كنيد.

* 1. تعيين كارهاى مهم

براى پيش گيرى از پديد آمدن احساس شكست و پشيمانى ، بايد بدانيد چه كارهايى مهم است و چه كارهايى اهميت و ارزشى كم تر دارد. براى اين كار بايد اولويت ها را مشخص ‍ كنيد. بدين منظور، اولويت ها را در فهرست كارهايى قرار دهيد كه بايد انجام شود و در كنار هر اولويت ، شماره اى بنويسيد كه نشان دهنده درجه اهميت آن باشد.

توجه كنيد كه :

1. اولويت درجه يكم ، وظايفى است كه بايد در حال حاضر، مشغول انجام دادن آن باشيد و اولويت درجه دوم ، وظايفى است كه مى توان آن را به تاخير انداخت تا اولويت هاى درجه يكم انجام شود، و اولويت هاى درجه سوم ، وظايفى است كه چندان مهم نيست و مى توان آن را با تاخير بسيار انجام داد.

2. براى انجام دادن اولويت هاى درجه يكم ، وقت كافى كنار بگذاريد و در برنامه خود بگنجانيد.

* 1. شناخت اوقات بيش ترين و كم ترين ميزان كارايى

اوقات بيش ترين و كم ترين ميزان كارايى خود را بشناسيد و برنامه خود را چنان تنظيم كنيد كه اولويت هاى درجه يكم را در اوقاتى كه بيش ترين كارايى و نشاط را داريد، انجام دهيد. وظايف كم اهميت و درجه دوم و سوم را به ساعتى از روز كه نيرو و كارايى كم ترى داريد، اختصاص دهيد.

* 1. شناخت عوامل از ميان رفتن وقت

عوامل از ميان رفتن وقت را بشناسيد و از آن ها دورى جوييد. رايج ترين عوامل از ميان برنده وقت ، عبارت است از: ميهمان هاى ناخوانده ، سر و صدا؛ تلفن ها و چيزهايى ديگر كه شما خود براى استراحت يا زنگ تفريح مى آفرينيد. براى مبارزه با اين عوامل ، توصيه هاى زير را به خاطر داشته باشيد:

1. محل خاصى را براى مطالعه داشته باشيد كه از آرامش و نور كافى برخوردار باشد. در اين صورت ، ذهن شما به زودى ، به تمركز عادت مى كند. معمولا، كتاب خانه ، بهترين جاست .

2. نه گفتن را بياموزيد و به گونه اى قاطع ، اما با خوش رويى ، به ميهمانان و تلفن كنندگان بفهمانيد كه گرفتاريد.

3. تفريحات سالم خود را در كف آوريد. تلويزيون و پخش صوت را خاموش كنيد و اجازه ندهيد وقت تان تلف شود.

شما بايد تا جايى كه ممكن است ، پيرامون خود را براى مطالعه ، مناسب و آماده نگه داريد.

* 1. تنظيم جدول برنامه هفتگی

اكنون جدول برنامه هاى هفتگى را با توجه به دستورهاى پيشين تنظيم كنيد. پيش از تهيه جدول ، توصيه هاى زير را به خاطر داشته باشيد:

1. تهيه فهرست و جدول برنامه ، كافى نيست ، بلكه بايد به آن بينديشيد و با اراده اى قوى ، آن را به كار بنديد.

2. در برنامه روزانه خود، وقتى را به امورى اختصاص دهيد كه به تجديد نيرو و نشاط مى انجامد و به زندگى شما رنگ و روح مى بخشد، مانند تلاوت قرآن ، دعا، نيايش ، مطالعه كتاب هاى سودمند غير درسى ، تفريح كوتاه و...

3. برنامه هاى خود را بيش از اندازه فشرده نكنيد و تنها به امورى بپردازيد كه مى دانيد در مهلت تعيين شده ، مى توان آن ها را انجام داد.

4. از فرصت هايى مانند انتظار كشيدن براى سوار شدن به اتوبوس ، ساعات ميان كلاس ها،

بين راه ، صف نانوايى و... براى مطالعه كتاب و مجله ، حفظ قرآن ، حفظ اشعار و لغات و... استفاده كنيد.

5. تمرين هاى ورزشى مناسب و تغذيه كافى ، به تناسب جسمانى و هوشيارى ذهنى شما كمك مى كند. براى اين دو نيز برنامه بگذاريد.

6. دستورهاى درست را به خوبى بشناسيد؛ زيرا، هيچ يك از موارد تباه كننده وقت ، به اندازه دنباله روى از دستورهاى اشتباه ، وقت را هدر نمى دهد. اگر احساس مى كنيد دستورها را درست در نيافته ايد و در برنامه ريزى اشتباه كرده ايد، از معلمان خود كمك بگيريد.

* 1. تنظيم جدول برنامه ماهانه و سالانه

تهيه برنامه براى يك روز يا يك هفته ، عبارت از برنامه ريزى كوتاه مدتى است كه نتيجه آن ، دست يابى به اهداف جزئى است . براى رسيدن به هدف هاى كلى بايد به برنامه ريزى دراز مدت اقدام كرد. برنامه هاى ماهانه و سالانه خود را در قالب يك جدول (مانند جدول هفتگى ) تنظيم كنيد.

در تنظيم اين برنامه بايـد تاكيد شما بر همان برنامه هاى هفتگى باشد ، ولى با اين تفاوت كه برنامه هفته هاى آينده را هـم اكنون تنظيم مى كنيد نه ابتداى هر هفته . تنظيم چنين جدولى ، به شما كمك مى كند تا بر برنامه هاى خود اشراف كامل داشته باشيد و كارهاى كوتاه مدت و دراز مدت خود را در موقعيت دهى مناسب جاى دهيد . با اين كار ، شما در حقيقت ، اهداف يا هدف نهايى خود را به اهداف جزئى تقسيم كرده ايد و روز به روز و هفته به هفته ، بدان ها خواهيد رسيد . نتيجه اين هدف هاى كوچك ، دست يابى به هدف يا هدف هاى نهايى است.

**نتیجه**

این بحث این است که با طی کردن این مراحل و اینکه انسان در هرمرحله ی خود را آزمایش کند تا بتواند به مراحل بعدی صعود کند و به هدف نهایی که مورد نظرش است برسد.

**فصل سوم : گفتار اول :**

**عوامل وپیامدهای نظم**

مقدمه

در این گفتار پیامدها و راهکارهای نظم را بیان می کند. تاثیر نظم در زندگی غیر قابل انکار است و مسلماجوانی که به امید موفقیت تلاش می کند ،بدون توجه کافی به این عامل مهم به جایی نخواهد رسید.

1- ويژگی مطلوب نظم پذيری

بد نيست که بحث دربارۀ ويژگی مطلوب نظم پذيری را با چند سوال آغاز کنيم . آيا شما تا به حال با شخص نامنظم و موفقی برخورد کرده ايد ؟ به نظر شما مردم جوامع قانون مند و نظم پذير ، موفق ترند يا مردم کشورهايی که دچار هرج و مرج بی قانونی هستند ؟ در مورد خودتان چه؟ زمانی که کارهايتان را با نظم و ترتيب انجام می دهيد، بازدهی مطلوب تری داريد يا هنگامی که بدون هيچ برنامۀ خاصی و به صورت کاملاً تصادفی به انجام کارهايتان می پردازيد؟

با پاسخ دادن به اين پرسش ها متوجه می شويم، همۀ ما کمابيش با اين موضوع که يکی از اصول موفقيت در زندگی، شغل، تحصيل و ديگر فعاليت های انسان نظم است، موافقيم. چرا که غفلت از اين نکتۀ مهم، اوقات گران بها و برگشت ناپذير او و بسياری از فرصت هايی را که می توانست در جهت ايجاد يک زندگی ثمربخش و سعادت مند به کار گيرد، به هدر می دهد. اهميت يادگيری نظم و آثار و تبعات متعدد و مهم آن در زندگی سبب جلب علاقۀ روان شناسان به اين موضوع و انجام پژوهش هايی در اين باب شده است.

برای آشنايی بيشتر با اين صفت در آغاز بايد با معنا و مفهوم آن آشنا شويم .

دکتر علی شريعتمداری در کتاب روان شناسی تربيتی نظم را اين گونه تعريف کردا اند : " نظم به معنای صحيح يعنی اين که فرد شخصاً اعمال خود را تحت قاعده در آورد، خويشتن را کنترل و هدايت کند و با توجه به آثار و نتايج اعمال خويش اقدام نمايد". بر طبق اين تعريف نظم از چند مولفه تشکيل شده است، که عبارتند از:

1-1- آگاهی و بصيرت

  چنانچه رفتار انسان بر اساس شناخت و بصيرت باشد ، علاوه بر آنکه رفتار از روی ميل و رغبت صورت می گيرد ، فرد در حفظ و بقاء آن کوشا خواهد بود ، در مورد نظم نيز چنين است. يعنی تنها در صورتی که نظم بر مبنای شناخت فرد نسبت به اصول و قواعد و فوايد و آثار آنها ايجاد شود، مقبول بوده و فرد بدون هيچ گونه رنج و خستگی بر اساس آن عمل می کند.

1-2- آزادی مشروط

  نظم به معنای محدود نمودن آزادی فرد نيست، بلکه به منظور آن است که رفتار و فعاليت فرد را معقولانه بر طبق ضابطه ها و معيارهای منطقی و مشخصی در آورد. ضابطه و معيارهايی که هم به سود فرد است و هم به سود جامعه. پس بايد اين نکته را در نظر داشته باشيم که نظم و مقررات، آزادی بی قيد و شرط افراد را مشروط می کند، تا حدی که اين آزادی به حقوق ديگران ضرری وارد نکند و مانع رشد و هدايت خود فرد هم نشود. اما بايد توجه نمود که اين مشروط کردن نبايد به آزادی انديشه و عمل فرد آسيبی برساند.

  1-3- خودکنترلی يا انضباط شخصی

  يکی از اصول مهم در منظم بودن اين است که فرد از روی اختيار آن را بپذيرد. به عبارت ديگر فرد شخصاً اعمال و رفتار خود را کنترل نموده و تحت نظم و قاعده در آورد و با توجه به آثار و نتايج اعمال خويش اقدام نمايد.

يک فرد منظم در مراحل مختلف زندگی خويش عاقلانه رفتار می کند و با ارزيابی و تدبير رفتارهای خود را مديريت می کند. چنين فردی قادر است عواطف و احساسات خود را کنترل نموده، ارزش های صحيح اخلاقی را بپذيرد، در زندگی جمعی احساس مسئوليت می کند، به حقوق و وظايف خود آشنا است و برنامۀ زندگی شخصی خود را از لحاظ مسائل مختلفی چون عادات غذايی، استراحت، تفريح، مطالعه و .... درست تنظيم می کند.

  1-4- مداومت

نظم را نمی توان به صورت مقطعی و يا در يک زمان مشخص ايجاد کرد، بلکه بايد در طول زمان در فرد شکل گيرد. چنانچه نظم در اثر تمرين و تکرار در افراد به صورت يک عادت آگاهانه در آيد، از ثبات و دوام بيشتری برخوردار خواهد بود. ايجاد هر عادت و رفتار صحيح محتاج تمرين است و نمی توان انتظار داشت با وضع مقررات فوراً آن را به وجود آورد. همچنين پس از اکه منظم بودن به صورت يه ويژگی درونی در آمد برای استمرار آن تمرين و تکرار و تقويت لازم است.

2- پيامدهای نظم :

داشتن نظم و ترتيب، مانند بهره مندی از هر ويژگی مطلوب ديگری ، پيامدهای مطلوب فراوانی دارد که به ذکر مهمترين آنها می پردازيم.

  2-1- کاهش استرس و ايجاد آرامش

در اين زمينه همواره تاکيد می شود که فهرست کارهايی را که بايد انجام دهيد، فراهم کنيد. چرا که نداشتن برنامه و به هم ريختگی ذهن شما را مشغول می کند و بدون شک با فشار روانی مواجه می شويد اما منظم بودن ميزان استرس را کاهش و احساس آرامش را افزايش می دهد.

2-2- ايجاد تعادل بيشتر

با داشـتن نظم ، برای مطالعه ، شرکـت در کلاس يا دنـبال کردن سرگرمی مـورد عـلاقه تان وقت لازم را پيدا خواهـيد کرد . ترتيـب دادن به زندگی ، شما را با کفايت تر خـواهد کرد. شما می توانيد کارها را در زمان کمتری انجـام دهيد و امـور زندگی را در کنترل خود درآوريد.

2-3- صرف وقت بيشتر برای خانواده و دوستان

ترک کردن محل کار سر ساعت، صرف وقت کمتر برای انجام کارهای خانه باعث می شود شما وقت آزاد بيشتری برای نزديکان و خانواده بگذاريد.

2-4- الگوبرداری ديگران

در صورت داشتن فرزند، رعايت نظم در خانه اهميت زيادی پيدا می کند. اگر لباس ها و وسايل خود را مرتب نکنيد احتمال دارد فرزندان نيز اين کار را ياد بگيرند. در حالی که منظم بودن شما بيانگر حرف های شما خواهد بود. يادگيری نظم می تواند در آينده برای فرزندان شما مفيد باشد.

2-5- صرفه جويی

فرد منظم از آن چه در منزل دارد، آگاه است؛ اين امر مانع از رفت و آمد بی دليل به مغازه است. به علاوه همانطور که پيشتر ذکر شد رعايت نظم سبب صرفه جويی در وقت شما نيز می گردد.

2-6- پيشرفت در زندگی

بی نظمی مانع پيشرفت می شود. افراد منظم راه و شيوه ای در پيش می گيرند که از انجام کارهای غيرضروری و وقت گير صرف نظر کنند و بيشتر تمرکز خود را برآينده و هدف خود می گذارند و در اين زمينه پيشرفت هم خواهند کرد.

3- عوامل موثر در ایجاد نظم در زندگی

برای ایجاد نظم در زندگی، دو عامل مؤثر است; عامل اول مربوط به خود انسان است که از آن به عامل داخلی تعبیر می‌کنیم و عامل دوم مربوط به دیگران است که آن را عامل خارجی می‌نامیم.

3-1- عامل داخلی برای ایجاد نظم در زندگی

۱- انسان باید راه‌هایی را که اندیشمندان موفق جهان طی کرده و به مقصد رسیده‌اند، مطالعه کند و عوامل پیروزی را از آنان بیاموزد. بدون تردید یکی از عوامل ترقی آنان، رعایت نظم و عمل جدی به برنامه‌ای منظم بوده است.

۲- استفاده از یک راهنمای شایسته و خردمند که خود در زندگی به پیروزی دست‌یافته باشد.

۳- به کار گرفتن عقل خلاق در زندگی: اگر انسان برای زندگی خود برنامه خاصی تنظیم کند، بدون تردید به هدفش خواهد رسید; به این معنا که ساعات شبانه‌روز خود را تقسیم نماید و برای تحصیل، کار و فعالیت، گردش و ورزش، دیدو بازدید و دیگر امور خود برنامه‌ریزی دقیقی داشته باشد که دراین صورت قطعاً پیروز خواهد شد.

3-2- عامل خارجی موثر در ایجاد نظم در زندگی

۱- والدین هوشمند باید کودکان را از همان آغاز کودکی به نظم و ترتیب وادار نمایند و به آنان بیاموزند که هر چیزی را باید در جای خود قرارداد; به‌عنوان‌مثال به کودکان خود یاد بدهند که پس از بازی با اسباب‌بازی‌هایشان، آن‌ها را در مکان خود بگذارند. همچنین محل مناسبی را برای قرار دادن لباس، کیف و دفتر و کتاب آنان مشخص کنند تا پس از استفاده، آن‌ها را در جای خود بگذارند. علاوه بر این، باید ساعات بازی کردن و خواب و خوراک آنان را نیز معیّن نمایند تا به نظم و انضباط عادت کنند.

۲- انتخاب دوستان منظم و منضبط: اولیا و مربیان باید نوجوانان را یاری کنند تا دوستان خوب و منظم انتخاب نمایند، زیرا معمولاً نوجوانان از دوستانشان تأثیر می‌پذیرند و نظم را در زندگی رعایت خواهند کرد.

۳- مطالعه سرگذشت بزرگانی که در سایه نظم و ترتیب، در زندگی به موفقیت چشمگیری رسیده‌اند و همچنین افرادی که به دلیل بی‌نظمی شکست‌خورده و زیان‌دیده‌اند، در گرایش نوجوانان به نظم بسیار مؤثر است.

۴- مساعد کردن زمینه‌ها برای اجرای نظم; مانند اختصاص دادن اتاقی برای مطالعه در خانه و یا ثبت‌نام در کتابخانه‌های عمومی و همچنین خویشتن‌داری و پرهیز از ایجاد تنش و ناراحتی در محیط خانه از سوی والدین.

نتیجه

از رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم ) نقل است كه فرموده است :

« **كن على عمرك اشح منك على درهمك و دينارك** » ؛

بر عمر خود، بخيل تر از درهم و دينارت باش .

نيز فرموده است :

« **اغتنم خمسا قبل خمس : شبابك قبل هرمك ، و صحتك قبل سقمك و غناك قبل فقرك ؛ و فراغك قبل شغلك ، و حياتك قبل موتك** » ؛ (15) پنج چيز را پيش از پنج چيز غنيمت شمار: 1. جوانى را پيش از پيرى ؛ 2. سلامتى را پيش از بيمارى ، 3. بى نيازى را پيش از نيازمندى ، 4. فراغت را قبل از اشتغال ، 5. زندگى را پيش از مرگ.

**گفتار دوم :**

**راهکارهای ایجاد وافزایش نظم**

مقدمه

از مهم ترين راه هاى دست يابى به نظم ، تقسيم وقت است . بزرگان گفته اند توزيع الوقت توسيعه ؛ تقسيم وقت ، سبب افزونى آن مى گردد. تقسيم ساعت ها افزون بر آن كه باعث پديد آمدن نظم است ، سبب مى شود انسان از اوقات فراغت نيز به خوبى بهره مند گردد و براى همه اوقات خود برنامه ريزى كند و از فرصت ها بهره جويد. امام على (علیه السلام) مى فرمايد:  
« **للمومن ثلاث ساعات : ساعة يناجى فيها ربه و ساعة يحاسب فيها نفسه (و ساعة يرم فيها معاشه ) و ساعة يخلى بين نفسه و لذتها فيما يحل و يجمل** » ؛ براى مومن سه ساعت است : ساعتى كه در آن با پروردگارش مناجات كند، و ساعتى كه در آن به حساب نفس خود رسد (يا در آن معاش خود را اصلاح كند) و ساعتى كه نفس با لذت هاى حلال و نيكو خلوت مى كند.

1- راهکارهای افزايش نظم

اگر از جمله افرادی هستيد که هر روز صبح قبل از ترک خانه بايد مدت مديدی دنبال يک دست لباس تميز و مناسب و يا کتاب و جزوه هايتان بگرديد و سرانجام در حالی که از ظاهرتان زياد راضی نيستيد از منزل خارج می شويد و يا اين که ميز کارتان آنقدر شلوغ است که ناچاريد برای پيدا کردن برگه ای که ديروز آخر وقت روی آن گذاشته ايد تمام وسايلتان را از روی ميز جمع کنيد، به شما پيشنهاد می کنيم که راهکارهای ارائه شده در اين بخش را مطالعه نموده و به کار بنديد، تا آرامش بيشتری را در زندگی تان تجربه کنيد.

* 1. برای خود اهدافی تعيين کنيد

هدف عبارت است از خواست و ارادۀ قوی برای رسيدن به مطلوبی خاص که با انجام اعمال آگاهانه برای دستيابی به نتيجه همراه است. پافشاری برای رسيدن به هدفی خاص مبين ميزان اهميت آن هدف است. برای مثال ممکن است شما تصميم بگيريد که در سال تحصيلی جديد از برنامۀ متفاوتی پيروی کرده و پيشرفت تحصيلی را تجربه کنيد.

* 1. از روابط موجود ميان عوامل مختلف غافل نشويد

برای رسيدن به انضباط فردی بايد ميان کليۀ فاکتورهای دخيل در رساندن شما به نتيجه ارتباط برقرار کنيد. به عنوان مثال در زمينۀ مطالعۀ مستمر دروس، ايجاد ارتباط يعنی برقراری ارتباط بين حضور به موقع در کلاس ها، يادداشت برداری، مطالعۀ مستمر،کاهش زمان تفريح و استراحت، لذت آنی، ميل و رغبت، افزايش احتمال پيشرفت تحصيلی، امکان راهيابی به مقاطع بالاتر تحصيلی و... . زمانی که اين اتصال ميان عوامل مختلف دخيل در اين امر ايجاد شد، آنوقت متوجه می شويم که چه عواملی در اين ميان می توانند به ما کمک کنند و چه عواملی مانع راه و مسدود کنندۀ مسير ما هستند. بنابراين بهتر است ليستی از بايد ها و نبايدها تهيه کرده و به انها توجه کنيد. برای اينکه بتوانيم به هدف خود دست پيدا کنيم ،عوامل مثبت و منفی هميشه بايد در يک خط تعادل قرار داشته باشند .

* 1. برای رسيدن به اهداف خود برنامه ريزی کنيد

سعی کنيد در هر روز فعاليت هايی را جهت نيل به هدفتان انجام دهيد. در آغاز از گام های کوچک شروع کنيد. مثلاً به جای اين که به خودتان بگوييد من هر روز حد اقل 3 ساعت مطالعه می کنم. هر هفته نيم ساعت به زمان مطالعۀ روزانۀ خود بيفزاييد. اگر تا به حال در طول ترم درس نخوانده ايد، تبعيت از يک برنامۀ سنگين و فشرده، شما را خسته و بالطبع از ادامۀ راه منصرف خواهد کرد.

اين نکته را نيز فراموش نکنيد که بهتر است هر فرد طبق برنامۀ شخصی خودش عمل کند. بنابراين بهتر است برنامه تان را شخصاً تهيه کنيد. البته از آنجايی که برای برنامه ريزی بايد اطلاعات کافی داشته باشيد، بد نيست که از نظرات دوستان منظم، اعضای خانواده و يا مشاورين استفاده کنيد، اما تصميم گيرندۀ نهايی خود شما هستيد. شايد برنامه ريزی کردن کار دشواری نباشد اما مسئله ای که در اين زمينه از اهميت بالايی برخوردار است تعهد به اجرای برنامه است. اگر برنامه سخت و اجرای آن قدری دشوار باشد، نهايتاً منجر به انصراف از اجرای آن می شود. به همين دليل کاملاً منطقی است که گاهی برنامه ها را تعديل کرده و تغييراتی در آن ايجاد نماييد و وقتی به آن خو گرفتيد کم کم خودتان را به هدفی که در ذهن داريد نزديک کنيد.

* 1. عادت به کار را در خود تقويت کنيد

توماس هاکسلی که هم زيست شناس بود و هم در تعليم و تربيت صاحب نظر، می گويد :

شايد باارزش ترين نتيجۀ تعليم و تربيت اين باشد که توانايی پيدا می کنيم تا خود را واداريم که آنچه را بايد انجام داد، به موقع انجام دهيم، چه بپسنديم و چه نپسنديم. اين نخستين درسی است که بايد آموخته شود و هر قدر که آموزش کسی زود آغاز شود، احتمال دستيابی به نتيجۀ مطلوب بيشتر است.." انضباط يعنی انجام کارهای درست در زمان مناسب و به دليل موجّه.

اولويت های خويش را باز بنگريد و رد آن ها را بيابيد تا ببينيد راه را درست رفته ايد يا نه و هر روز کاری لازم ولو ناخوشايند انجام دهيد تا خود را منضبط نگه داريد.

* 1. به فعاليتی چالش برانگيز بپردازيد

برای تقويت قدرت تفکر و ارادۀ خويش، دست به کاری بزنيد يا طرحی را اجرا کنيد که خلاقيت تان را شکوفا می سازد. اين امر وادارتان می کند که از قوای ذهنی تان بيشتر استفاده کرده و در کار خويش انضباط داشته باشيد. در اين مسير باقی بمانيد و ببينيد که توانايی شما بيش از آن است که خود می پنداريد.

* 1. مسئوليت اعمال خود را بپذيريد

"هر فرد مسئول رفتار خويش است." اين جمله نه تنها از سوی پيامبر اسلام (ص) در احاديث مختلف نقل شده است، بلکه در سال های گذشته به عنوان مبحثی اساسی در کتب و نوشتارهای روان شناختی به چشم می خورد. هنگامی که شما مسئوليت رفتارهای خود را پذيرفته و پيامدهای ناشی از آن را به حساب بدشانسی يا ضعف و سستی ديگران نگذاريد، قبل از انجام هر عمل به نتايج آن فکر کرده و برای انجام هرچه بهتر آن برنامه ريزی کرده و با نظم و دقت پيش می رويد.

* 1. وقت شناس باشيد

يکی از ويژگی های بارز افراد منظم، وقت شناس بودن آنهاست. هنگامی که می خواهيد با ديگران قرار بگذاريد، به همۀ جوانب از جمله ترافيک، محل قرار و کارهای ديگری که بايد در آن روز انجام دهيد خوب فکر کنيد.

سعی کنيد برای ديگران نيز به اندازۀ خودتان احترام قائل شويد. اگر بايد صبح زود در دانشگاه يا محل کار خود حاظر باشيد، بهتر است کمی زودتر از خواب برخيزيد. با اين کار دلهرۀ دير رسيدن به محل کار يا دانشگاه خود را نخواهيد داشت و روزتان را با استرس آغاز نمی کنيد.

* 1. افراد منظم را بعنوان دوست انتخاب کنيد

دوستان و معاشران منظم ، تاثـيری بس بزرگ در به وجود آمدن نظم در زندگی انسان دارند. شما می توانيد با مشاهدۀ رفتارهای دوستان منظم خود از آنها الگوبرداری کرده و از آنها سرمشق بگيريد.

از طرف ديگر آرامش و اعتدالی که در زندگی دوستان منضبط شما وجود دارد با گذشت زمان به زندگی شما نيز تسری می يابد.

* 1. هنر مديريت زمان را بياموزيد

از مهم ترين راه های دست يابی به نظم ، تقسيم وقت است . تنظيم وقت افزون بر آن که باعث پديد آمدن نظم است ، سبب می شود انسان از اوقات فراغت نيز به خوبی بهره مند گردد و برای همه اوقات خود برنامه ريزی کند و از فرصت ها بهره جويد. برای تنظيم زمان خود در آغاز بايد بدانيد که وقتتان صرف چه فعاليت هايی می شود. برای اين کار می توانيد دفترچه ای تهيه کرده و به مدت يک هفته فعاليت های روزانۀ خود را در آن يادداشت کنيد.

اکنون با مرور اين دفترچه می توانيد فعاليت های ضروری، فعاليت های غير ضروری و فعاليت هايی که باعث اتلاف وقتتان می شوند را از هم تشخيص داده و با حذف فعاليت های نامطلوب زمان بيشتری را به فعاليت های سودمند و مفيد اختصاص دهيد.

به عـلاوه سعی کنيد هيچ گاه کارهايتان را تا آخـرين فرصـت اعلام شده به تعويق نيندازيد.

نتیجه

نظم در زندگی ،رفتاری موقتی نیستکه بتوان بارعایت آن در کوتاه مدت به نتیجه رسید؛بلکه این اصل مهم باید همواره در زندگی جاری باشدوبه صورت یک عادت مطلوب درآید.برای برقراری نظم در زندگی ،بایدبه برنامه ریزی برای کارهای روزانه پرداخت و هرکاری را در وقت مناسب انجام داد.

گه تدبیر،عاقل باش وبینا ره امروزرامسپارفردا

نتیجه گیری

يكى ديگر از اصولى كه بايد براى ايجاد انضباط مورد توجه قرار گيرد، اصل تدريج در اصلاح رفتار است . كسب عادت هاى درست ، نيازمند به وقت است و يك باره امكان پذير نيست . از اين رو، بايد حوصله به خرج داد و با مراقبت و استقامت ، شالوده شخصيت كودك را بر پايه نظم و انضباط استوار ساخت . براى دست يابى به اين هدف بلند، بايد به تدريج و گام به گام او را به سوى هدف رهنمون ساخت و در اين راه ، ظرفيت و موقعيت جسمى و روحى اش را در نظر داشت .

پيامبران الهى (علیه السلام ) كه مربيان جامعه بشرى اند، تمام دستورهاى خود را به يك باره به مردم ابلاغ نمى كردند، بلكه از گذشت زمان و شيوه گام به گام بهره مى جستند. قرآن كريم نيز، كه كتاب نور و هدايت است ، در مدت بيست و دو سال ، به تدريج نازل شد و مسلمانان را گام به گام با احكام و معارف نورانى خود آشنا ساخت . برخى از احكام قرآن ، مانند حكم حرمت شراب ، به تدريج در موقعيت هاى زمانى گوناگون بيان شده است . در آيه پنجاه و ششم سوره زمر مى خوانيم : « **ان تقول نفس يا حسرتى على ما فرطت فى جنب الله »** ؛ بايد ترسيد از آن روز (قيامت يا مرگ ) كه انسان گويد: افسوس بر من از كوتاهى هايى كه در اطاعت از فرمان خدا كردم !.

اين آيات و آياتى ديگر مانند آن ، از نعمت عمر و وقت سخن مى گويند. شايسته است كه با سپاس عملى از اين نعمت بزرگ ، قدر آن بدانيم و بدان ارج نهيم . به گفته سعدى :

جوانا ره طاعت امروز گير

كه فردا جوانى نيايد ز پير

قضا، روزگارى ز من در ربود

كه هر روزش از پى شب قدر بود

من آن روزها، قدر نشناختم

بدانستم اكنون كه درباختم

به غفلت بدادم ز دست آب پاك

چه چاره كنون جز تيمم به خاك

مكن عمر، ضايع به افسوس و حيف

كه فرصت عزيز است و الوقت ضيف

فهرست منابع

\* قرآن

\* نهج البلاغه

1- آن عشق جاودانه، پیرامون تطبیق زندگی حضرت یوسف علیه السلام با حضرت مهدی (عجل الله تعالی فرجه الشریف ) . مولف، اصغراستادآقایی

2- سایت پرسمان دانشجویی

3- سایت دانشگاه علم وصنعت ایران

4- سایت خانواده مطهر

5- سرگذشت های ویژه از زندگی امام خمینی

6- ره توشه راهیان نور،دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم،ویژه جوانان تابستان1384.

7- حسینی نیشاپوری، سیدعلی اکبر، سلسله سخنرانی های استاد رفیعی،چاپ دوم، انتشارات هاتف مشهد1390

8-کتاب دین وزندگی

9- فیروزی ، مهارت های تحصیلی و تنظیم وقت ،انتشارات مدرسه،تهران ،چاپ اول،1372

10- فیض پور، محسن ، مرگ و فرصت ها ،متن سخنرانیهای استاد حسین انصاریان،ج26،چاپ اول،قم ، انتشارات دارالعرفان، زمستان 1388

11- صحیفه سجادیه

12- مستدرک الوسائل ،12/141،باب90،حدیث13731.

13- مطهری ، مرتضی،آزادی وبندگی(هدف زندگی)،دبیرخانه طرح مطالعاتی بینش مطهر،علیرضااله دادی.

14- وسائل الشیعه،ج 8،ص 423

15- وسائل شیعه ، ج 20، ص 171

1. - اسرا / 82 [↑](#footnote-ref-2)
2. - الرحمن / 7 [↑](#footnote-ref-3)
3. - انفطار / 7 [↑](#footnote-ref-4)
4. - التین / 4 [↑](#footnote-ref-5)
5. - بقره / 143 [↑](#footnote-ref-6)
6. - نهج البلاغه نامه ، 47 [↑](#footnote-ref-7)
7. - نهج البلاغه ،حکمت 390/1 [↑](#footnote-ref-8)
8. - مستدرک الوسائل،ج 13،ص 48، بحارالنوار ، ج 43، ص 81-31 [↑](#footnote-ref-9)
9. - وسائل الشیعه،ج 8،ص 423 [↑](#footnote-ref-10)
10. - وسائل الشیعه،ج 20،ص 171 [↑](#footnote-ref-11)
11. - مستدرک،ج14،ص 250 [↑](#footnote-ref-12)
12. - نور / 27 [↑](#footnote-ref-13)
13. - 13731 مستدرک الوسائل ،12/141،باب 90، حدیث [↑](#footnote-ref-14)
14. - آل عمران ،آیه 146 [↑](#footnote-ref-15)
15. - کافرون،6 [↑](#footnote-ref-16)
16. - مستدرک الوسائل ،باب 5،حدیث 12693 [↑](#footnote-ref-17)
17. - فیروزی،مهارت های تحصیلی وتنظیم وقت،انتشارات مدرسه،تهران،چاپ اول،1372 [↑](#footnote-ref-18)