**بسم الله الرّحمن الرّحیم**

**اللّهم صلّ علی محمّد و آل محمّذ و عجّل فرجهم**

**متن برای ارتقاء برنامه ریزی دوره مقدمات**

**برنامه ریزی مهارت ها و آسیب ها 1: توجه به نیاز**

**بسم الله الرّحمن الرّحیم**

**اللّهم صلّ علی محمّد و آل محمّد و عجّل فرجهم**

**حتما شما دوستان متن فاتحه ی کتاب مقدمات**[**تدبر در قرآن**](http://lms.quranetratschool.com/mod/resource/view.php?id=864)**رو (که جزء آزمون ورودی بود ) مطالعه کردید بخشی از اون در رابطه با برنامه ریزی بود.**

**شاید برای همه ما اتفاق افتاده باشه که برنامه ریزی هامون بهم بریزه گاهی بارها و بارها برنامه ریزی می کنیم اما ...**

**گاهی هم از برنامه ریزی های مکرر و نشدن ها خسته می شیم می گیم هر چه بادا باد .**

**استاد اخوت (مؤلف کتاب مقدمات**[**تدبر در قرآن**](http://lms.quranetratschool.com/mod/resource/view.php?id=864)**) طی سخنرانی هایی که در مورد برنامه ریزی داشتن نکاتی رو در باب مهارت ها و آسیب های برنامه ریزی بیان فرمودند سعی می کنیم این نکات رو به تدریج با عنوان "مهارت ها و آسیب های برنامه ریزی" در تالار گفتگو قرار بدیم . شما دوستان هم نکات و نظراتتون رو در این رابطه بیان بفرمایید**

**نوشته زیر بخش اول از این نکاته:**

**برنامه ریزی خودجوش و براساس نیاز واقعی**

**مسئله مان این است که در رابطه با قرآن و روایات چگونه برنامه ریزي کنیم که سیرمان پیش رونده باشد؟ یعنی هر سالی که کار می کنیم جلوتر برویم و عقبتر نیاییم.**

**فرد باید یک برنامه خودجوش داشته باشد. یعنی بدون در نظر داشتن برنامه هاي محیطی خودش بداند که باید یک دور قرآن را با ترجمه خوانده و بفهمد و خود را بتواند ارزیابی کند. مثلا اگر فلان کلاس پژوهشیتعطیل شد فرد باید بتواند همان روال پژوهش قبلی را داشته باشد. پس هر فرد بایستی برنامه ریزي خودجوش،بدون الزامات محیطی و با تعیین یک سیر براي خود داشته باشد.**

**هر فردي این سیر و سیستم خودجوش رانداشته باشد در هر نظام آموزشی قرار بگیرد، پس رونده میشود. بایستی برنامه هاي محیطی بر اساس برنامه ریزي خودجوش درونی باشد تا فرد آن را انتخاب کرده و در آن شرکت کند. بالاخص در یک نظام آموزشی بدون مدرك، اگر خودجوش شوید سر کلاسی حاضر میشوید که واقعا به آن نیاز دارید و در فهمش ضعیف هستید. حوزه هم در زمان قدیم اینگونه بود.**

**نباید این گونه باشد که محیط موجب کار شما بشود بلکه نیاز شما باید موجب فعالیت شما بشود.**

**تا کی میخواهیم مقهور محیط باشیم؟! روش القاي محیطی در برنامه ریزي،انسانها را به هم میریزد و بعدا میبینید که علمی به شما نداده است. افراد  باید به برنامه ریزي فردي توجه کنند. برخی اغلب خیلی زود جو زده میشوند. هرفرد نیاز خود را باید بداند و کاري با بقیه نداشته باشد. خودتان باشید و خداي خودتان و قرآن! برخی اغلب توسط محیط و دیگران به شدت القا میشوند و به شدت القا میکنند. یک بار خارج از هرگونه جوّي بنشینید و برنامه ریزي کنید**

**برنامه ریزی مهارت ها و آسیب ها 2: لحظه ها را دریاب**

**یا رب العالمین**

**لزوم غفلت زدایی در برنامه ریزي**

**شناخت ماهیت برنامه ریزي و چگونگی انجام آن می تواند گام مهمی براي شناخت آسیبهاي برنامه ریزي باشد. ماهیت برنامه ریزي آن است که فرد در لحظه هایش حضور داشته باشد و هیچ لحظه اي را به غفلت نگذراند. حال اینکه این لحظات را چگونه سپري میکند موضوع بعدي است. بنابراین مرحله اول برنامه ریزي آن است که به نحوي برنامه بریزیم که هیچ لحظهاي از لحظات ما بی فایده و بی خاصیت نباشد. مرحله دوم آن است که اگر می توانیم کار مفیدتر و باخاصیتتري در آن لحظات انجام دهیم، آن کار را انجام دهیم. این کار مسیر برنامه ریزي را به سمت بی نهایت سوق میدهد، چون هرلحظه میتوان به این فکر کرد که میشود باخاصیتتر عمل کنیم**

**برنامه ریزی مهارت ها و آسیبها3: تنظیم خواب و تبدیل آن به آرامش**

**بسم الله الرّحمن الرّحیم**

**اللّهم صلّ علی محمّد و آل محمّد و عجّل فرجهم**

**برنامه ریزی مهار تها و آسیب ها قسمت سوم :تنظیم خواب و تبدیل آن به آرامش**

**در سوره مبارکه نباء، غایتهای انسان بر اساس برخورد با نباء عظیم متفاوت می‌شود (عَمَّ يَتَسَاءَلُونَ\*عَنِ النَّبَإِ الْعَظِيمِ\*الَّذِى هُمْ فِيهِ مخُْتَلِفُونَ\*كلاََّ سَيَعْلَمُونَ\*ثُمَّ كلاََّ سَيَعْلَمُونَ) و هرچه غایت انسان آخرت‌گرایانه‌تر باشد برنامه‌هایش نظم‌محور‌تر است. سپس موضوع زمین با عنوان «مهاد» -مهد آسایش- مطرح می‌شود (أَ لَمْ نجَْعَلِ الْأَرْضَ مِهَادًا) تا انسان زمین را به عنوان بستری برای انجام کارهایش قرار دهد.**

**موضوع دیگری که در سوره مطرح می‌شود بحث «سُبات نوم» است (وَجَعَلْنَا نَوْمَکُمْ سُبَاتًا، و خواب را براى شما مايه قوام حيات و استراحت قرار داديم) یعنی خواب از یک طرف باید خستگی فرد را ‌ببرد و از طرفی دیگر انرژی را در فرد برای انجام کار‌ها ذخیره کند. موضوع خواب، تجدید قواست. نوعا برنامه‌ریزی‌ افراد یا از خوابشان درست می‌شود یا از خوابشان بهم می‌ریزد. اگر خواب یک نفر «سبات» نباشد یعنی از یک طرف خستگی قبل را نبرد و از طرف دیگر انرژی جدید در او ایجاد نکند، برنامه‌ریزی او خراب می‌شود. بنابراین محور اول برنامه‌ریزی تنظیم خواب است و نوعا خوابهای افراد یا کم است، یا زیاد و یا بی‌موقع. برنامه‌ریزی از خواب فرد منظم می‌شود. همین مقدار که خواب یک نفر بهم بریزد برای بهم ریختن برنامه‌های او کافی است. در روایات هم به شدت بر کیفیت خواب تاکید شده است، در حدی که بعضی از احادیث در این موضوع، متواتر است. مثلا خواب بین الطلوعین که کراهت شدیدی برای آن ذکر شده است. بنابراین نشان می‌دهد که تنظیم خواب حلقه اتصال برنامه‌های دیگر به همدیگر می‌باشد.**

**انسان نسبت به وضعیت جسمی خود یک حدی را لازم دارد تا خستگی در او برطرف شود و اگر خواب از این حد گذشت خستگی در او نه تنها برطرف نمی‌شود بلکه انرژی بعدی نیز از او گرفته می‌شود. طبق روایات خواب باید در طول شبانه‌روز پخش باشد. یعنی از هفت ساعت، شش ساعت آن در شب و یک ساعت آن در روز صورت بگیرد. در بعضی روایات آمده است که بعد از نماز عشاء تا موقع سحر بهترین موقع برای خواب است. البته به کسی توصیه نمی‌شود خوابش را از میزان نرمال کمتر کند و خود را به کم‌خوابی عادت دهد چرا که کم‌خوابی منجر به کم شدن عمر می‌شود.**

**چه کنیم که خواب تبدیل به استراحت واقعی شود؟**

**برای اینکه خواب به استراحت تبدیل شود، حتما باید ذهن از دغدغه خالی شود و برای این‌ کار می‌توان از ذکرها و سجده‌های خاص بهره گرفت. اگر کسی این مقدار برایش کافی نبود، خواندن قرآن می‌تواند به او کمک کند. سوره توحید برای دریافت الهامات در خواب، سوره قدر برای ارتباط با اولیای الهی، سوره انشقاق و دیگر سوره‌های کوتاه برای مشاهده بهشت اثر دارند. سوره‌های مسبحات نیز در روایات به شدت تاکید شده اند و عامل ارتباط خاص با امام زمان (عج) است. سوره سباء و فاطر فرد را به سبات –آرامش، خالی شدن خستگی و پرشدن از انرژی- در خواب رسانده و منجر به ارتباط دائمی با اولیای الهی می شوند. علت اینکه سوره سباء را قبل از خواب توصیه می‌کنم آن است که ملموس شدن ارتباط با انبیاء و اولیاء سبب توسعه و برکت در وقت می‌شود. گاهی در بعضی افراد به خصوص افراد پاک‌طینت شیطان با دسیسه، موجی از امواج منفی در او ایجاد می‌کند که لازم است بعد از خواب با سجده و ذکر این انرژی‌ها را از خود خارج کرد. هر موقع هر خواب بدی دیدید، سعی کنید رفتارتان بهتر شود و خوبی انجام دهید. اگر کسی این کار را کند شیطان از او فاصله می‌گیرد. بر ضد شیطان عمل کردن موجب دوری شیطان از فرد می‌شود، در این حالت شیطان دیگر از آن در وارد نمی‌شود، اما از در دیگری وارد خواهد شد و همچنان مراقبت نیاز است. این که خواب را «سبات» کنیم، شکر نعمت خداست و سبات نکردن خواب، کفران نعمت اوست.**

**برنامه ریزی مهارت ها و آسیب ها 4: توجه به روزهای هفته**

**یا فاطر**

**3. توجه به روزهای هفته و کارکرد هریک**

**نکته بعدی در برنامه‌ریزی، توجه به روزهای هفته و شأن هرکدام در انجام کارهاست. اگر فردی بخواهد برنامه‌دار شود باید برنامه‌های خود را از پنجشنبه و جمعه درست کند. یعنی در این دو روز بایستی ارزیایی، استراحت و ذخیره انرژی مناسب داشته باشد. اما نوعا پنجشنبه و جمعه‌هایمان هدر می‌رود و بی‌برنامه است. احیای پنج شنبه و جمعه را طی این هفته ها در برنامه خود قرار دهید**

**برنامه ریزی مهارت ها و آسیب ها5: لزوم تبدیل کارهای کیفی به ساعات کمی**

**یا هادی**

**شاید این اصطلاح رو شنیده باشید "حجم ذهنی کار " ؛ گاهی اوقات ما بیشتر از اون که واقعا کار داشته باشیم دغدغه کار داریم یعنی قرار 4 تا کار این هفته انجام بدیم همه اش تو ذهن ما این می چرخه که چقدر من این هفته کار دارم ؛ خودِ این دغدغه ذهنی انرژی ما و سرعت انجام کار  رو می گیره شاید اگر این دغدغه رو نداشتیم دو برابر این هم می تونستیم کار کنیم. مطالب زیر بخش دیگه ای از صحبت های استاد اخوت در مورد آسیب های برنامه ریزیه که به نوعی راه کار رفع این احساس دغدغه ذهنیه**

**لزوم تبدیل کارهای کیفی به ساعات کمّی**

**بحث گذشته درباره آسیب شناسی برنامه ریزی بود. ممکن است پرسیده شود منظور از آسیب‌شناسی برنامه‌ریزی چیست؟یک عده از افراد، برنامه دارند اما نتوانسته‌اند برنامه هایشان را تنظیم کنند و با مشکلاتی مواجه بوده و شکست می‌خورند.یکی از این آسیبها،عدم توانایی در تبدیل برنامه‌ها از حالت کیفی به کمی است.یعنی افراد برنامه‌ریزی می‌کنند ولی نمی‌توانند از حالت کیفی به کمی تبدیل کنند.به عنوان مثال شما می‌خواهید یک کلاسی را بروید یا کتابی را بخوانید، برنامه‌ریزی می‌کنید اما آخرش معلوم نیست این برنامه چند ساعت وقت می‌گیرد؟ دلیل اینکه افراد نمی‌توانند برنامه‌هایشان را از حالت کیفی به کمی و یا برعکس تبدیل کنند، این است که خیلی از کارها و برنامه‌ها وابسته به ما نیست و وابسته به دیگران است یعنی در اختیار ما نیست و دیگران آن برنامه را برای ما می‌چینند. علت دوم این است که ذهن ما قدرت تبدیل کمی به کیفی را ندارد.**

**افراد نوعا خوششان نمی‌آید برای کاری ساعت بگذارند زیرا یا دلشان می‌خواهد آزادانه کاری را انجام دهند یا به این دلیل که اگر حساب می‌کنند می فهمند بدهکار هستند، اذیت می‌شوند. مثلا فرد ‌می‌داند یک کتاب 300 صفحه‌ای نوعا نباید بیش از 30 ساعت وقت ببرد اما چون ارزیابی کمی و ساعتی ندارد، مطالعه آن دو ماه طول می‌کشد. برای حل این آسیب پیشنهاد این است که اغلب کارهایی که به شما ارجاع داده می‌شود را بلافاصله تبدیل به ساعت کنید. مثلا به شما پیشنهاد می کنند یک کلاس برگزار کنید، بلافاصله به ساعت تبدیل کنید که کتاب مربوطه آن دوره، فلان تعداد درس دارد، برنامه دوره فلان قدر هفته طول می‌کشد، تدریس این کتاب، فلان مقدار ساعت مطالعه می‌خواهد و... پس در نتیجه مجموعا فلان مقدار زمان نیاز است. اگر کسی این کار برایش سخت بود راهش این است که فکر کند قرار است برای این کار حقوق بگیرد و باید ساعت رد کند! بعضی اوقات اگر کارهای یک روز را به ساعت تبدیل کنید، ممکن است ببینید 28 ساعت کار کرده‌اید، چون مثلا کاری را که نوعا دیگران یک ساعته انجام می‌دهند شما در 45 دقیقه انجام داده‌اید. اما وقتی ندانید طول و عرض یک کار چقدر است، نمی‌توانید برای آن برنامه‌ریزی کنید. ما باید بدانیم  به ازاء هر کاری که می‌کنیم از نظر کمی چند ساعت واقعا کار کرده‌ایم. پس نکته اصلی این بود که اگر کسی در تبدیل کیفی به کمی اشتباه کند به طور طبیعی برنامه‌اش بهم می‌ریزد. تبدیل کارها به زمان کمی دو فایده دارد: اول آنکه انجام این کار باعث می‌شود که حجم ذهنی و عینی تقریبا یکی شود. و دوم آنکه خروجی در زمانی کمتر از آن وقتی که عموما برای هرکاری در نظر گرفته می‌شود، انجام می‌شود.**

**برنامه ریزی مهارت ها و آسیب ها6:محدود کردن زمان ارتباطات مجازی**

**یا محیط**

**محدود کردن زمان ارتباطات مجازی**

**یکی از مهم‌ترین آسیبهای برنامه‌ریزی افراد، وقت تلف کردن بخاطر تلفن و حضور در فضاهای مجازی است. هر کسی حساب کند در هفته چند ساعت با تلفن و تلگرام کار می‌کند؟ بعضیها در این موارد، اعدادشان خیلی بالاست! مثلا اگر کسی در هفته 15 تا 20 ساعت با تلفن، تلگرام، ایمیل و بطور کلی سیستمهای مجازی مشغول باشد، این یک عدد نامتعارف است، حتی اگر با این ابزارها کار مفید هم انجام ‌دهد ضررهای دیگری دارد و به هر حال آسیب داشته و ساعات چنین ارتباطاتی از یک حجم خاصی نباید بالاتر برود. اگر از یک حجم معینی بالاتر برود و فرد به سمت ارتباطات مجازی حرکت کند، نظام و نظم ذهنی‌اش مختل شده و بهم می‌ریزد**

**برنامه ریزی مهارت ها و آسیب ها7 :ارزیابی و اصلاح تناسب حجم کمّی یک کار با حجم واقعی آن در ذهن**

**یا محیط**

**ارزیابی و اصلاح  تناسب حجم کمّی یک کار با حجم واقعی آن در ذهن**

**اختلال بعدی که در برنامه‌ریزی ایجاد می‌شود این است که حجم کمی‌ای که در ذهن فرد از یک کار وجود دارد، با حجم واقعی تناسب پیدا نمی‌کند. یعنی فرض کنید کاری را انجام می‌دهید اما فکر می‌کنید خیلی زمان گذشته است. به این حالت احساس گذشت زمان می‌گویند. مثلا جایی می‌روید و دو ساعت طول می‌کشد اما احساس می‌کنید نصف روزتان از دست رفته است. با این حس، حالی از سرشلوغی مفرط به انسان دست می‌دهد، به این خاطر که حجم کمی در ذهن با حجم کمی واقعی نسبت ندارد. در پزشکی هم بعضا می‌گویند بیمار احساس درد دارد اما خود درد را ندارد! یعنی دردی نیست اما در ذهنش احساس ‌می‌کند که اینجا باید درد داشته باشد، پس درد می‌کند! باید چیزی که در ذهن ما به عنوان کار شکل می‌گیرد همانی باشد که در بیرون هم اتفاق می‌افتد. حجم تحمیلی به ذهنمان بار نکنیم. ذهن نباید دغدغه حجم کار داشته باشد. احساس پر مشغله بودن توان فرد را از کار می‌اندازد.  افرادی که حجم کمی را در ذهنشان بالا می‌برند دچار اختلال برنامه‌ریزی می‌شوند. حجم هر کاری باید مشخص باشد ولی به آن حجم نباید فکر کنید، مثلا اگر یک خانم خانه‌دار به طور کلی یک ساعت برای کارهای خانه در نظر بگیرد، در ذهنش این است که کلیت این کار با این مقدار زمان باید انجام شود. اگر زمان بیشتر از حد موردنظر شد، بایستی برگردد ببیند کجای کار ایراد داشته است. مثلا اگر غذا پختن قرار بود نیم ساعت طول بکشد اما چهل و پنج دقیقه طول کشید، دلیل را جستجو می‌کند و مثلا متوجه می‌شود چون قفسه‌ها مرتب نبودند، زمان برده است. وقتی مدام تصور ذهنی این باشد که «چقدر کار دارم!» این حجم ذهنی باعث کاهش کارایی می‌شود و راهش این است که فرد از خود یک خروج عملی گرفته و آن خروجی‌ها را محاسبه کند. خروجی می‌تواند نوشتن یک متن، انجام یک ورزش و ... باشد. همچنین مدتی را صرف کند تا بتواند رصد کند که آیا از 168 ساعت در هفته استفاده بهینه می‌کند یا خیر؟ بعد از اینکه دستش آمد، دیگر نیاز به صرف زمان برای رصد نخواهد داشت**

**برنامه ریزی مهارت ها و آسیب ها 8:مواجهه مناسب با اتفاقات غیرمترقبه**

**یا محیط**

**مواجهه مناسب با اتفاقات غیرمترقبه**

**برنامه‌ریزی‌ها نوعا در بازه‌های هفتگی، ماهانه و سالانه در نظر گرفته می‌شوند. در برنامه‌های هفتگی و ماهانه حتما باید بخشی از وقت را برای امور غیرمترقبه مثل بیماری، آمدن مهمان و... اختصاص داد. اتفاقهای غیرمترقبه نباید جزء برنامه قرار بگیرند. برای غیرمترقبه‌ها باید یک برنامه اختصاصی داشته باشید**

**برنامه ریزی مهارت ها و آسیب ها 9:تنظیم «رغبت و رهبت» و «خوف و رجاء**

**یا أرحم الرّاحمین**

**تنظیم «رغبت و رهبت» و «خوف و رجاء»**

**در سیستم انسان اگر کاری با رغبت انجام نشود، استمرار پیدا نخواهد کرد و صبر فرد از بین می‌رود. «رغبت و رهبت» و «خوف و رجاء» به عنوان نقاط ثقل آدمی هستند. خوف و رجاء وقتی از تعادل خارج می‌شود، استرس ایجاد می‌کند. فرد در مقصدیابی، مقصدسازی و نگاهش به مقصد دچار مشکل می‌شود. همچنین اگر رغبت و رهبت نامیزان شود، کندی ایجاد می‌کند. کشش و انگیزه فرد نسبت به کاری که باید انجام دهد، کم می‌شود. هیچ کس بدون خوف و رجاء یا رغبت و رهبت نمی‌‌تواند برنامه بریزد. بنابراین باید از لحاظ علمی و مقصدی که آن را تعیین کرده است، خود را تقویت کند. هر فرد لازم است بعد از مدتی مقصد خود را بررسی کرده و مبانی اعتقادی خود را تقویت و بازنگری نماید و نباید هم از این بازنگری ترسید. بازنگری باعث می‌شود رهبت و رغبتمان متعادل شود و نسبت به داشته‌های خود قدردان شده و متوجه آنها شویم تا نسبت به آنها رغبت پیدا کرده، نسبت به از دست دادنشان رهبت و خوف در ما برانگیخته شود و نسبت به بکارگیری آنها رجاء داشته باشیم. اگر ذهن انسان نسبت به هر چیزی عادی شود، رغبت و رهبت در او از بین می‌رود. اینطور، از زندگی‌مان لذت نمی‌بریم و کیف نمی‌کنیم. فکر می‌کنیم خدا دوست ندارد، بنده‌اش در خوشی باشد! این چه طرز تفکری درباره خداست؟! مگر می‌شود انسان رجاء و خوف را تواما نداشته باشد؟ این دو موتور تبدیل علم به عمل هستند. همچنین ارتباط و علم توحیدی به خدا، سبب ایجاد رهبت و رغبت در فرد می‌شود**

**برنامه ریزی مهارت ها و آسیب ها 10:مواجهه با برنامه‌های اجباری –غیر اصلی- و پرتی‌های زمانی**

**یا غفّار**

**مواجهه با برنامه‌های اجباری –غیر اصلی- و پرتی‌های زمانی**

**به طور کلی وقتی برنامه‌ریزی می‌کنیم باید زمانی را به عنوان پِرتی حساب نماییم. یعنی مثلا هفته‌ای 10 ساعت برای کارهای حساب نشده می‌گذاریم. فقط باید مواظب باشیم که بیشتر از آن پرتی نداشته باشیم. پس جای نفَس در برنامه‌های هفتگی به صورت طبیعی 10 ساعت است.**

**اما فردی که پرتی‌های غیرمترقبه‌اش بیش از حدّ معمول است، باید کارهای جایگزین داشته باشد. مثلا از فرد پرسیده می‌شود چند ساعت رفت و آمد وقتش را می‌گیرد؟ و می‌گوید 20 ساعت. او بایستی در این 20 ساعت برنامه بریزید. مثلا قرآن حفظ کند. بدین وسیله، برخی از زمان‌هایمان را می‌توانیم دو طبقه یا حتی چهار طبقه کنیم! –بسته به کارهایی که در یک زمان تواما انجام می‌شوند و بر هم مطبق شده‌اند-. مثلا می‌توان در زمانهای بی‌حوصلگی دست‌نوشته‌هایی را در دفتری یادداشت کرد. یا اینکه قرار است به چند موضوع فکر کنم، و یکی از آنها را در طی مسیر به مهمانی انجام می‌دهم.**

**برنامه ریزی مهارت ها و آسیب ها11**

**یا محیط**

**سلام**

**حتما شما هم عضو جمع های مختلفی هستید؟ چند ساعت  کار مشترک با هر جمع دارید؟**

**چقدر شده که قول کاری رو به جمعی بدیم اما نرسیم اون کار رو انجام بدیم و کار بقیه جمع لنگ بمونه؟ چند بار این قضیه تکرار شده؟ چرا؟**

**اصلا می دونیم که چند ساعت وقت آزاد در هفته داریم؟**

**این مطلب  یه نکته دیگه از آسیب های برنامه ریزیه:**

**مشکل بعدی در برنامه‌ریزی‌ها، در برنامه های جمعی خودش رو نشون می ده. مثلا فردی 5 ساعت در هفته بیشتر وقت ندارد، اما در حد 50 ساعت برنامه‌ریزی می‌کند چون عرف برنامه جمع اینگونه است. در آخر نه به آن 50 ساعت می‌رسد و نه حتی به 5 ساعت. در صورتی که اگر به همان 5 ساعت می‌رسید، قطعا خدا به او چند برابر برکت می‌داد**

**برنامه ریزی مهارت ها و آسیب ها12:صرف زمان بیش از اندازه برای یک موضوع**

**بسم الله الرّحمن الرّحیم**

**اللّهم صلّ علی محمّد و آل محمّد و عجّل فرجهم**

* **یکی از ضعف هادر اجرای برنامه ها صرف زمان بیش از اندازه برای یک موضوع است. مثلا بعضی خانمها برای نظافت منزل بیشتر از حدی که لازم است وقت صرف می‌کنند یا بعضی افراد کتابی را که می‌خواهد بخواند به خاطر دقت بیش از اندازه، وقت زیادی را صرف آن می‌کند. به خاطر همین دلایل، گاهی نمی‌شود کاری را دست کسی داد چون دقت بالایی دارد و آن کار نیاز به این همه دقت ندارد. آدم باید قدرت سطح بندی زمانی و میزان دقت برای هر کاری را داشته باشد. یعنی مثلا دقت سطح یک با زمان مشخص، دقت سطح دو با زمان مشخص خودش و... . افراد کمی هستند که وقتی کاری به آنها ارجاع می‌شود، بپرسند با چه دقتی نیاز دارید، و این سطح‌بندی دقت در شروع هر کاری مهم است.**