

# ساختار برنامه‌ریزی

آموزش برنامه‌ریزی برای زندگی و مدیریت زمان  
( توضیحات کامل )



[www.QuranAhlebayt.ir](http://www.QuranAhlebayt.ir)

## ساختار برنامه‌ریزی؛ آموزش برنامه‌ریزی برای زندگی و مدیریت زمان

برای به دست آوردن شیوه‌های مناسب برنامه‌ریزی از منظر قرآن و روایات چاره‌ای جز تبیین تعاریف و مفاهیم پیرامون این موضوع بر مبنای قرآن نیست. بر این اساس کتاب حاضر در صدد است تا با تفصیل مطالب اصلی و عناوینی که لازم است در برنامه‌ریزی درست در نظر گرفته شود مخاطب را با نگاهی جدید و به شیوه ساختاری در این خصوص آشنا سازد. در این کتاب سعی بر آن بوده است تا با استخراج گزاره‌های قرآنی و بهره‌گیری از روایات اهل بیت علیهم السلام گامی در راه ایجاد انقلابی کارآمد در برنامه‌ریزی فردی انسان برداشته شود.

### مقدمه

قال علی علیه السلام: «اوصیکم بتقوی الله و نظم امرکم»

آموزش برنامه‌ریزی برای زندگی و مدیریت زمان بر اساس آیات نورانی قرآن و روایات اهل بیت علیهم السلام

در زندگی روزمره، همیشه با سؤالاتی مواجه‌ایم که لازم است، برای رسیدن به زندگی بهتر و دستیابی به موفقیت، جواب‌های آن را بدانیم. گاهی به عینه می‌بینیم که نداشتن جواب‌هایی مشخص برای سؤالات و نیازهایمان ما را با مشکلات فراوانی مواجه می‌کند. یکی از این مسائل که ذهن بسیاری از افراد را به خود مشغول کرده است، نداشتن برنامه‌ریزی درست در زندگی و نبود مدیریت زمان در بهره‌برداری از اوقات زندگی است.

شاید بتوان گفت ضرورت بحث در این مورد برای همه بدیهی است و اغلب از سوء مدیریت خویش از خود شکایت دارند.

# ساختار برنامه‌ریزی

آموزش برنامه‌ریزی برای زندگی و مدیریت زمان  
(توضیحات کامل)



[www.QuranAhlebayt.ir](http://www.QuranAhlebayt.ir)

لذا بر آن شدیم تا با مراجعه به کتاب زندگی، یعنی قرآن و تفسیر آن یعنی روایات اهل بیت علیهم السلام، راهی عملی برای خود بگشاییم تا از پرتو نورانیت این دو گنجینه گرانبها به زندگی بهتری دست یابیم.

شیوه و روش تحقیق

الف. طرح سؤال

در مواجهه‌ی با کلام خداوند، گاهی ابتدا به ساکن خود را مورد خطاب قرآن قرار می‌دهیم و گاه با داشتن سؤال و نیازی مشخص به آن مراجعه می‌کنیم. هر یک از این دو دارای فوایدی است و در نهایت انس با قرآن را روزی ما خواهد نمود.

سؤالی که از قرآن می‌کنیم هرچه دقیق‌تر و واضح‌تر باشد، جواب آن نیز برای ما روشن‌تر و صریح‌تر خواهد بود.

سعی می‌کنیم حوزه سؤال محدود و مشخص باشد تا جوابی دقیق‌تر عاید ما گردد.

ب. تحلیل عقلی سؤال

پس از طرح سؤال، با توجه به محدوده آن به بررسی و کند و کاو نسبت به سؤال پرداخته، موضوعاتی که لازم است در جواب به آنها پاسخ داده شود و سیر منطقی مباحثی که با سؤال ما درگیر است را مشخص می‌کنیم.

البته ناگفته نماند که ممکن است در این بررسی نقطه نظرانی از ذهن ما نادیده گرفته شود که با بررسی های قرآنی و روایی خود آن نواقص را برطرف نماییم.

ج. معادل یابی موضوعات مسأله با توجه به تحلیل عقلی استخراج شده با واژه‌های قرآنی.

# ساختار برنامه‌ریزی

آموزش برنامه‌ریزی برای زندگی و مدیریت زمان  
(توضیحات کامل)



[www.QuranAhlebayt.ir](http://www.QuranAhlebayt.ir)

واژه‌ها در هر علمی درب‌های ورودی آن علم محسوب می‌شوند، با توجه به واژگان می‌توانیم به آیات و سوره‌ها و روایاتی که به مباحث عمیق مورد نظر اشاره دارند و برای زندگی ما راهگشا هستند دست یابیم.

واژه‌ها ابتدا بر اساس تحلیل عقلی سؤال ما انتخاب می‌شوند و البته با پیشرفت در سیر تحقیق، واژه‌های جدید نیز توسط آیات و روایات اضافه می‌شوند.

د. انتخاب سوره و آیات با توجه به بند «ج»

پس از انتخاب واژه‌ها، سوره‌هایی که بیشترین بیان را در شرح واژه دارند انتخاب شوند، البته این بخش با تجربه قبلی و گاهی با آماری که از کثرت استعمال واژه‌های مربوط در سوره صورت می‌پذیرد، انجام می‌شود. و البته انتخاب درست سوره در کشف سایر موضوعات مرتبط و واژه‌ها نقش بسیار تعیین کننده دارد.

ه. استخراج گزاره‌ها بر اساس بند «د»

سوره یا سوره‌های انتخابی بر اساس موضوع مورد بحث بررسی شده، مطالب به صورت گزاره‌های خبری استخراج و مورد بررسی بیشتر قرار می‌گیرد. ارتباط گزاره‌ها با سایر گزاره‌ها به شکل منطقی مورد بررسی قرار می‌گیرد و چیدمان گزاره‌ها بر اساس ایجاد راهکارهای عملی ترجیحاً با توجه به چینه‌سوره تدوین می‌گردد.

و. استخراج روایات بر اساس بند «ج و د»

روایات با توجه به موضوع مورد بحث و واژه‌ها به صورت مجزا جستجو و استخراج می‌گردد و به کمک آیات مباحث و سؤالات ما را پاسخ می‌دهند.

ز. دریافت راهکارهای مناسب و کاربردی با توجه به مطالب فوق

# ساختار برنامه‌ریزی

آموزش برنامه‌ریزی برای زندگی و مدیریت زمان  
(توضیحات کامل)



[www.QuranAhlebayt.ir](http://www.QuranAhlebayt.ir)

با جمع‌بندی مطالب فوق و چینش منظم آن می‌توان راهکاری مشخصی را برای سؤال مورد نظر دریافت کرد.

ح. ارائه مطالب فوق به صور مختلف از جمله رسم نمودار برای سهولت دریافت مخاطب اکنون وقت آن رسیده که پس از کشف حقایق برای ارائه بهتر آن به سایر مخاطبین از روش‌های آموزشی مناسب، به ویژه بیان مطالب به شکل ساده و به صورت نمودار و مدل، استفاده شود.

## سؤال این تحقیق (طرح مسأله)

چگونه می‌توانیم از فرصت‌های زندگی خود به بهترین وجه استفاده کنیم تا به کامیابی و موفقیت برسیم؟  
بیان‌های دیگری از این سؤال:

چگونه می‌توانیم در زندگی خود برنامه‌ریزی درستی داشته باشیم تا بر اساس آن به خواسته‌های منطقی خود برسیم؟

آیا انسان می‌تواند به برنامه‌ای دست یابد که به خواسته‌های معقول خود برسد؟

آیا از زمان‌ها و فرصت‌های عمر خود به صورت بهینه بهره می‌بریم؟

آیا از سیر زندگی و گذران عمر خود خرسندیم؟

آیا درست در مسیر واقعی زندگی خود قرار گرفته‌ایم؟

## تحلیل عقلی سؤال

# ساختار برنامه‌ریزی

آموزش برنامه‌ریزی برای زندگی و مدیریت زمان  
( توضیحات کامل )



[www.QuranAhlebayt.ir](http://www.QuranAhlebayt.ir)

با بررسی سؤال و تحلیل عقلی آن متوجه می‌شویم که سؤال مذکور خود از مجموعه سؤالات دیگر، تشکیل شده است و یا به عبارتی قبل از جواب دادن به سؤال مورد نظر، لازم است نسبت به مسائل دیگری اطلاع داشته باشیم؛ بنابراین سؤال را به اجزای کوچک‌تری تقسیم می‌کنیم.

۱. آیا لازم است انسان برای زندگی خود غایتی در نظر بگیرد؟ چرا و چگونه؟
  ۲. این غایت بر اساس چه معیاری انتخاب می‌شود؟
  ۳. آیا این مقصد برای همه انسان‌ها یکسان است؟
  ۴. طبق چه معیاری باید برنامه‌ی زندگی تنظیم شود؟
  ۵. آیا لازم است انسان برای رسیدن به مقصد خویش برای خود برنامه مشخصی داشته باشد؟
  ۶. انسان چگونه و از چه راهی به مقصد خود نزدیک می‌شود؟
  ۷. موفقیت و سعادت چیست؟
  ۸. چگونه می‌توان میزان موفقیت خود را ارزیابی کرد؟
  ۹. هر فرد بر اساس چه امکاناتی باید برای خود برنامه بریزد؟
  ۱۰. چه بخشی از امکانات وجود دارد و چه بخشی را باید فراهم کند؟
  ۱۱. چه عواملی به عنوان نیروهای کمکی در انجام برنامه مفید هستند؟
  ۱۲. موانع و آسیب‌های موجود بر سر راه انجام برنامه کدامند؟
  ۱۳. انسان در این دنیا چقدر فرصت دارد؟ و چگونه باید از فرصت‌های خود استفاده کند؟
- با توجه به سؤالات فوق، برای بررسی مسأله تحقیق توجه به موضوعات زیر امکان‌پذیر است:

- غایت و مقصد، نتیجه
- برنامه‌ی ای با ساختاری مشخص، جهت رسیدن به غایت

# ساختار برنامه‌ریزی

آموزش برنامه‌ریزی برای زندگی و مدیریت زمان  
(توضیحات کامل)



[www.QuranAhlebayt.ir](http://www.QuranAhlebayt.ir)

- امکانات و نیروهای کمکی
- موانع و آسیب‌ها
- فرصت و زمان

معادل یابی موضوعات مسأله با واژه‌های قرآنی

واژه‌های مناسب برای عناصر موجود در برنامه:

غایت و مقصد، نتیجه: لقا، فلاح، عاقبت، وجه و ...

برنامه با ساختار مشخص: منسک یا نسک، دین، ملت و ...

امکانات: نعمت، رحمت، جعل، نزول، استعداد، قوا و توان انسان (قوای عمل کننده و قوای درک کننده)

و ...

راه‌های برنامه‌ریزی: سبیل، صراط و ...

فرصت و زمان: اجل و ...

ارزیابی: میزان، عقل و ...

آفت‌ها و آسیب‌های برنامه: ذنب، اثم، جرم و ...

مؤلفه‌های نداشتن برنامه مناسب برای موانع (ضد برنامه): شک، لهو، لعب، لغو، کسل و ...

تعیین سوره‌هایی که به نظر می‌رسد ظاهر آیات آن در رابطه با موضوعات فوق ارتباط بیشتری نشان

می‌دهد

غایت و مقصد، جهت، نتیجه در برنامه: سوره‌های مؤمنون، حج و ...

# ساختار برنامه‌ریزی

آموزش برنامه‌ریزی برای زندگی و مدیریت زمان  
( توضیحات کامل )



[www.QuranAhlebayt.ir](http://www.QuranAhlebayt.ir)

برنامه با ساختار مشخص: سوره‌های روم، ابراهیم، عنکبوت، مزمل، مدثر و ...

امکانات: سوره نحل و ...

فرصت و زمان: سوره انعام و ...

ارزیابی: سوره‌های الرحمن، فجر و ...

## استخراج گزاره‌هایی با محتوای سوره‌ها

با بررسی سوره‌های نامبرده‌ی سایر موضوعات مرتبط به استخراج گزاره‌هایی با محتوای سوره‌ها پرداخته و سپس برای کاربردی شدن مباحث برای هر بخش تمرین‌هایی در نظر گرفته می‌شود بنابراین در هر مبحث ابتدا به مبانی نظری بحث پرداخته و سپس به مهارت‌های عملی آن تکیه می‌کنیم.

## روند کلی در هر درس

- طبق آنچه در مقدمه آورده شد، نکات استخراج شده در هر درس از کل قرآن انتخاب شده است (قابلیت اضافه کردن نکات به آنها وجود دارد) و واژه‌های مرتبط با عنوان و محتوای آن نیز در کتب لغت بررسی شده است.
- سؤالاتی در ابتدای هر درس ارائه می‌شود که دانش پژوه موظف است سؤالات را در طول محتوای درس بررسی کرده و به جواب صحیحی برای هر یک از آنها برسد.
- هر درس دارای تمرین‌هایی با عنوان پرورش کارایی است که عبارتست از:

۱. سوره‌ای پیشنهادی از قرآن در رابطه با محتوای درس

۲. روایات مرتبط

# ساختار برنامه‌ریزی

آموزش برنامه‌ریزی برای زندگی و مدیریت زمان  
(توضیحات کامل)



[www.QuranAhlebayt.ir](http://www.QuranAhlebayt.ir)

۳. تمرین عملی که در آن فرد می‌بایست به بررسی برنامه خود در طول زندگی بپردازد.

- مراحل و گام‌های انجام درس نیز در هر یک به صورت عمومی به شرح زیر می‌باشد:
  - مرحله اول: داشتن عزم جهت فهمیدن و به کاربرد رساندن درس
  - مرحله دوم: مطالعه و بررسی دقیق نکات و گزاره‌های هر درس
  - مرحله سوم: مطالعه دقیق سوره و اضافه کردن نکات مرتبط به هر درس
  - مرحله چهارم: مطالعه روایات و استخراج نکات و گزاره‌های مربوط به محتوای درس
  - مرحله پنجم: انجام تمرین‌های خواسته شده در هر درس
  - مرحله ششم: بررسی آن تغییراتی که بر اساس آموخته‌هایشان در درس در برنامه زندگی خود باید ایجاد نمایند.
- هر درس دارای مقالات و روایاتی است که جهت مطالعه بیشتر و فهم بهتر محتوای درس برای مخاطبین گرامی تعبیه شده است.
- ارزیابی این طرح درس علاوه بر روش‌ها و تمرین‌هایی که ارائه شده است، به میزان قابل توجهی به اراده و انگیزه درونی جهت ایجاد تغییر و رشد در برنامه‌های زندگی هر فرد، نیازمند است. به طور کلی، روند ارزیابی در هر درس با انجام مستمر تمرین‌های درس با عنوان «پرورش کارایی» پیش بینی شده است و دانش پژوه می‌تواند بعد از هر درس میزان تغییر دیدگاه خود را به زندگی و نوع برنامه‌ریزی خود در زندگی‌اش بسنجد.

**عناوین درس‌های این کتاب عبارتند از:**

درس اول: ضرورت برنامه‌ریزی و مدیریت زمان در زندگی (کلیات)



# ساختار برنامه‌ریزی

آموزش برنامه‌ریزی برای زندگی و مدیریت زمان  
(توضیحات کامل)



[www.QuranAhlebayt.ir](http://www.QuranAhlebayt.ir)

درس دوم: در نظر گرفتن مقصد عالی، اساس برنامه‌ریزی، بخش اول

درس سوم: در نظر گرفتن مقصد عالی، اساس برنامه‌ریزی، بخش دوم

درس چهارم: احساس نیاز شرط توجه به مقصد

درس پنجم: داشتن اراده، قصد و عزم شرط رسیدن به مقصد

درس ششم: محتوای برنامه‌ها قسمت اول: کلیات

درس هفتم: محتوای برنامه‌ها قسمت دوم: جهت در برنامه‌ها

درس هشتم: محتوای برنامه‌ها قسمت سوم: برنامه‌ها

درس نهم: برنامه‌ریزی بر اساس توانایی و امکانات

درس دهم: بررسی آسیب‌ها در برنامه

درس یازدهم: ارزیابی برنامه

درس دوازدهم: بررسی نمونه‌های موفق