

دفترچه اصول و مهارت‌های



راهکارهایی برای کم کردن فاصله علم و عمل

## اول سلام!

سلام! به دفترچه مهارتی و تمرین محور حسن گزینی خوش اومدی. اینجا قراره با هم دیگه کلی چیز یاد بگیریم و تمرین کنیم. همین اول بگم که نگه کنی دفترچه همراه این دفترچه حتماً حتماً یه مداد بردار؛ چون قسمت‌های زیادی از این دفترچه قراره توسط خودت پر بشه و خالی خالیه. اگر موارد زیر رو رعایت کنی، تجربه جلورفتن با این دفترچه به شدت برات لذت بخش تر میشه، امتحان کن! کلاً هم سه تا قانون بیشتر نداریم:

**قانون اول:** مسابقه‌ای برای تموم کردن این دفترچه نیست! پس حسابی سعی کن با تمرکز و آرام آرام بری جلو.

**قانون دوم:** تمرین‌های این دفترچه مثل روح اون می‌مونه! روح دفترچه رو به هیچ وجه از دست نده و به حل کردن تمرین‌ها اهتمام داشته باش.

**قانون سوم:** قانون اول و دوم رو فراموش نکن!

دغدغه همیشگی ما توی دوره نوجوونی، اینه که بهترین کار رو انجام بدیم؛ صحنه‌های زیبا و به یاد ماندنی خلق کنیم و به قولی تشویق حضار رو داشته باشیم! شاعر هم که فرموده است:

زندگی صحنه یکتای هنرمندی ماست...

اما بعضی وقتا یه مشکلی هست؛ می‌دونیم یه کاری خوبه، یا می‌دونیم بهترین کاری که الان باید به بهترین شکل انجام بدیم چیه، اما اما اون کار رو انجام نمیدیم! و این موضوع متأسفانه به شدت روی اعصاب مبارکمان رژه میره.

البته بعضی وقت‌ها هم اصلاً یه سری چیزا رو نمی‌دونیم که بخوایم بهش عمل کنیم و این مسئله هم خیلی وقت‌ها بروز پیدا می‌کنه. در کل اسم این دغدغه رو میذاریم همراهی علم و عمل؛ علم و عمل اساس زندگی آدماست و طبق آیات قرآن معیار جزای هر انسان و جامعه بر اساس علم و عمل اون‌ها قرار داده میشه. در صفحات پیش روی این دفترچه، اول با همدیگه ذهنیتمون رو در مورد علم و عمل یکی می‌کنیم، بعدش در مورد این صحبت می‌کنیم که همراهی یا عدم همراهی اون‌ها چه تبعات و نتایجی داره و سپس

کتابخانه ملی ایران - تهران - خیابان ولیعصر - پلاک ۱۰۰ - طبقه اول - دفترچه حسن گزینی

(ادامه این جمله به علت اسپویل حذف شده است!)

پس کمر بندها رو محکم ببند که این، آغاز راهه....

## فصل اول - فوندانسیون

همه ما وقتی اسم علم و عمل رو می‌شنویم، مفهوم اون به ذهنمون میاد و لازم نیست کسی برامون دوباره از اول هر کدوم از اون‌ها رو معنی کنه. در این فصل هم بنا به ضرورت، تصمیم داریم که این مفهوم رو در ذهنمون دقیق‌تر کنیم تا بتونیم بقیه مفاهیم و مباحث رو روی اون سوار کنیم؛ اسمش را بذار فوندانسیون (زیر بنا)!



انسان موجودی مختار است، به این معنا که توفیق یافته است در هر لحظه بهترین گزینه‌ها را اختیار کند و اراده خود را به ظهور برساند. بنابراین در زمانی که هوشیار است (مثلاً خواب نیست) انتظار می‌رود کارهایش کاملاً ارادی و با قصد خیر باشد. برای اختیاری بودن کارها چاره‌ای جز عالمانه و عاقلانه بودن آن کارها نیست. به همین دلیل علم و عمل او لازم است پیوسته با هم قرین باشند. هرچه عمل انسان هوشیارانه‌تر باشد، به خیر بودن نزدیک‌تر است.

منظور از علم بر اساس روایتی از پیامبر اعظم (ص) عبارت است از:

۱. علم به حقایق و قوانین ثابت عالم. (هست و نیست‌ها)

۲. علم به شیوه‌های درست زندگی و تدابیر کاربردی زندگی ساز.

۳. علم به بایدها و نبایدها. (احکام الهی)

### تمرین ارزیابی برنامه‌ها



یک روز یا یک هفته خودت رو مد نظر قرار بده و جاهای خالی رو پر کن:

هر هفته از ۱۶۸ ساعت، به طور میانگین ..... ساعت را صرف آموزش علم می‌کنم.

در این علم آموزشی منابع مورد مراجعه‌ام به طور میانگین عبارتند

از ..... ساعت از تجربه و دریافت‌ها خود، ..... ساعت از تجربه

دیگران، ..... ساعت از گفت و گو با افراد متخصص، ..... ساعت

از جانب کلاس و مدرسه، ..... ساعت از مطالعه کتاب، .....

ساعت از رجوع به طبیعت و از همه مهم‌تر ..... ساعت از مطالعه

قرآن، ..... ساعت از مطالعه روایات.

از بین علوم‌ی که آموزش می‌بینم تقریباً ..... ساعت مربوط به

شناخت حقایق هستی، ..... ساعت مربوط به روش‌ها و تدابیر

زندگی ..... ساعت مربوط به بایدها و نبایدهای احکام است.

حالا که یک دید کلی نسبت به علم و عمل پیدا کردیم، بریم تا با سه اصل مهم در رابطه با علم و عمل و ضرورت همراهیشون آشنا بشیم و هر کدوم رو تمرین کنیم:

اصل اول: اعتبار هر عملی به نیتی است که در فرد شکل می‌گیرد. لذا هر قدر در کاری که انجام می‌شود نیت خیرخواهانه تری وجود داشته باشد آن عمل از اثر و ثمرات بیشتری برخوردار است و نزد خدا مقبول تر است. لازم به ذکر است نیت به وسیله علم و آگاهی امکان افزایش خواهد داشت. لذا برای تقویت نیت لازم است گستره علمی خود را تقویت کرد.



### تمرین ارزیابی کارهای خیر



هفته‌ای که گذشت رو توی ذهنت بیار. سه تا از کارهای خیری که انجام دادی رو توی جدول بنویس و بقیه ستون‌ها رو کامل کن:

نام کار	نیتی که بر اساس اون کار انجام شده	نیتی که می‌تونست اضافه بشه

حالا هفته‌ای که در پیش هستش رو در نظر بگیر. سه تا از کارهای خیری که برنامه داری انجام بدی رو توی جدول بنویس و بقیه ستون‌ها رو کامل کن.

نام کار	نیتی که برای اون در نظر گرفتی	نیتی که میشه اضافه بشه

اصل دوم: هر عملی اگر بر اساس علم به حقایق نباشد هر چه بیشتر به آن پرداخته شود، گرفتاری و ناکامی بیشتری حاصل می‌شود. از این رو لازم است که توجهی شایسته به ناکامی‌ها داشته باشیم و از وقوع آن‌ها پیشگیری کنیم.



اصل سوم: زندگی انسان در عین ناباوری می‌گذرد و تمام می‌شود.

به جای هدر دادن عمر، باید کارهای مفیدی انجام داد و یا عمل سودمندی حاصل شود. در غیر این صورت شخص دچار خسران و زیان شده و فرصت‌ها به حسرت تبدیل خواهند شد. محاسبه و ارزیابی هزینه رفته از عمر و علم و عمل به دست آمده، از نوجوانی آغاز می‌شود. تفکر و برنامه ریزی عهده دار چنین محاسبه و ارزیابی هستند. ضمناً هر قدر توجه و فهم از عالم آخرت بیشتر شود، بد آمدن از کارهای بی عاقبت و گذرا نیز بیشتر می‌شود.

### تمرین شناسایی کارهای بی فایده و پرفایده



فهرست رفتارهای یک روز خودت رو بنویس و میزان فایده هر کدام رو تعیین کن:

کارها	ضروری	پرفایده	کم فایده	بی فایده

بعضی از کارهای نیک و خوبی که میتونستی انجام بدی و انجام ندادی رو بنویس:

.....

به جای اون کارها چه کارهای سطحی و کم فایده‌ای انجام شده؟

.....

برای اینکه تأثیرات ماندگار عمر مبارکت بالا بره چه کار میتونی؟ (میتونی مشورت کنی، کتاب بخونی یا خودت هم فکری بکنی و به این سوال جواب بدی...)

.....

## فصل دوم - خط‌کش‌ها به خط!

حتماً تا حالا فهمیدی که کم کردن فاصله علم و عمل چقدر می‌تونه جذاب و دوست‌داشتنی باشه و الان با شوق و ذوق راهی فصل دوم شدی تا پای در رکاب نهاده و قدم در راه نهی تا از فاصله علم و عمل خویش بکاهی! اما قبل از رسیدن به راهکارهای کم کردن فاصله علم و عمل و کلی تمرین جذاب، هم‌اینک در مرحله صفرم باید ابتدا بریم به سراغ این موضوع که اصولاً فاصله علم و عمل ما چقدره؟ این شما و این فصل دوم که بیشتر به فاصله یابی و خط‌کشی می‌پردازه. مدل کلی تمرین‌های این فصل از جنس ارزیابی وضعیت موجوده و قراره که یک آینه در دستانت قرار بده تا از زاویه‌های مختلف خودت رو درونش ببینی و به قول معروف همیشه حواست باشه که یه وقت خدایی نکرده، علمت از عملت جدا نشه. در این قسمت جا داره که قانون سوم رو یادآوری کنم! قانون اول و دوم رو یادت نره!!



اسکن کن و داستان صوتی سعید و مهران رو گوش بده. توی این داستان سعی شده نمونه‌هایی از انواع فاصله گرفتن علم و عمل نشون داده بشه:

گاهی انسان چیزی را نمی‌داند و به دلیل جهلش متضرر می‌شود. گاهی هم می‌داند ولی به واسطه عمل نکردنش ضرر می‌کند و گاهی....  
در همه این حالت‌ها فاصله‌ای بین علم و عمل فرد ایجاد می‌شود که باعث ضرر، حیرانی و سردرگمی است.



### تمرین شناخت فاصله علم و عمل به واسطه ضررها

پرسشنامه زیر رو پر کن و در نهایت به خودت نمره بده. کسی به جز شما قرار نیست این پرسشنامه رو ببینه، پس حسابی با خودت خودمونی باش!



سوال	اغلب (۱)	گاهی (۵)	اصلاً (۱۰)
در اتفاقات زندگی با نتایجی غیرمنتظره رو به رو می‌شوم و به صورت مکرر از ندانم کاری‌های خود احساس ناراحتی می‌کنم.			

اصلاً (۱۰)	گاهی (۵)	اغلب (۱)	سوال
			در تصمیم گیری‌ها و برنامه ریزی زندگی با ناکامی‌های غیر قابل پیشبینی مواجه می‌شوم.
			نمی‌توانم مقاصد مشخصی را در زندگی مشخص کنم و به همین دلیل سرگردانم.
			مطالعه کردن، فکر کردن و کلاس و برنامه‌های آموزنده را به بعد موکول کرده و هر بار، یک نوع سرگرمی را انتخاب می‌کنم.
			در برخوردهای با دیگران موجب رنجش آن‌ها می‌شوم.

اگر همیشه در حال ضرر هستی و نمره‌ات خیلی پایین تر از ۵۰ هستش، بدون که فاصله علم و عملت زیاد شده!

گاهی فاصله علم و عمل به واسطه تأخیر، کن‌دی و از دست دادن زمان به وجود می‌آید. تنبلی، کسالت، بی‌انگیزگی، افسوس برگذشته، ملامت‌گری خود، موکول کردن به بعد به امید وقتی وسیع و... عواملی هستند که باعث کن‌دی می‌شوند.

گاهی عجله کردن عامل فاصله دار کردن علم و عمل است. عجله به این معناست که فرد قبل از اینکه زمان انجام کاری فرابرسد آن را شروع و یا قبل از آنکه به نتیجه برسد آن را رها کند. عجله به دلیل کم‌طاقتی، بی‌صبری و بی‌دقتی به وجود می‌آید.

به هر حال زمان در انجام کار اهمیت دارد و گاهی یا بیشتر اوقات افراد به بهانه‌هایی زمان را از دست می‌دهند. توجه به این نکته مهم است که تنها زمانی که برای عمل معنا دارد، «الان و هم‌اکنون» است. حال اگر به هر دلیلی اکنون‌ها از دست برود، عمل نیز تعطیل شده و از دست می‌رود.



## تمرین



برطرف کردن کن‌دی و عجله عامل از بین بردن فاصله علم و عمل تمرین پیش روی شما حالت الگوریتمی دارد و باید بین خطوط مختلف دفت‌رچه، رفت و برگشت انجام بدی و یادداشت‌های خودشناسانه خودت رو بنویسی.  
به برنامه‌های پیشبینی شده ام نمی‌رسم چون:

توی کارهایم بسیار دقت دارم. (برو به ۱)  
انگیزه‌ام برای انجام کارهایم به اندازه کافی نیست. (برو به ۲)  
کارهایم بسیار زیاده و به برخی نمی‌رسم. (برو به ۳)  
نسبت به انجام آن‌ها تنبلی می‌کنم. (برو به ۴)  
برخی کارها را انجام دادم اما به سرانجام نرسیده چون:  
وقت اون کار نبوده. (برو به ۵)  
اگر کمی مقاومت می‌کردم انجام می‌شد ولی مقاومت نکردم. (برو  
به ۶)  
با آن کار، کارهای دیگری رو به صورت موازی شروع کردم. (برو به ۷)

یک) در مورد دقت در کارهایم باید بگم که:  
کلیدواژه‌ها: #ضرورت #استثنا #سرعت\_با\_دقت

دو) در مورد بی انگیزه بودن باید بگم که:  
کلیدواژه‌ها: #چرایی\_کارها #فایده #ربط\_کارها\_به\_من

سه) در مورد زیاد بودن کارهایم و شلوغی باید بگم که:  
کلیدواژه‌ها: #برنامه\_ریزی #حس\_سرشلوغی #محاسبه\_زمان

چهار) در مورد تنبلی نسبت به کارهایم باید بگم که:  
کلیدواژه‌ها: #ضعف\_جسمی #علاقه #عوامل

پنج) به خاطر این کار رو زودتر شروع کردم که:  
کلیدواژه‌ها: #اهمیت #محاسبه\_زمان #جلوزدن\_از\_بقیه



شش) علت مقاومت نکردنم برای به سرانجام رسوندن کار این بود که:  
کلیدواژه‌ها: #سختی #طاقت #فایده

هفت) کارهایی رو موازی با کار مورد نظر شروع کردم که:  
کلیدواژه‌ها: #عادت #بدون\_برنامه #تمایل

یکی از عواملی که موجب می‌شود علم به عمل نرسد داشتن آرزوهای بلند و غیر واقعی است. آرزوهایی که به طور معمول امکان تحقق ندارند. در روایات اهل بیت (ع) به این حالت اَمَل یا آرزوی دست نیافتنی گفته شده است و از آن به عنوان یکی از بزرگ‌ترین موانع عمل یاد شده است. شکل‌گیری این آرزوها دلایل مختلفی دارد، اما مسئله مهم این است که آرزوهای غیر واقعی چه تأثیری در زندگی ما دارند و چه کارهایی را در زندگی ما تعطیل می‌کنند، چه دغدغه‌هایی به ما اضافه می‌کنند و ارتباط ما را با چه کسانی تقویت یا تضعیف می‌کنند.



قبل از شروع فصل‌های بعدی، چند تا نفس عمیق بکش و دو فصل قبلی رو یک بار دیگه ورق بزن. بعد از اون، یه خلاصه نویسی خوشگل و جمع و جور از فصل یک و دو توی کادر زیر بنوس یا بکش:

## فصل سوم - عمل رو ببر بالا

در دو فصل قبلی با هم دیگه با مفهوم علم و عمل آشنا شدیم، اصولی رو در مورد همراهی اون‌ها با هم دیگه مرور کردیم و فهمیدیم که هنرمندی اصلی در زندگی آدم‌ها عمل کردن به چیزای خوبیه که میدونن و منشأ اصلی حال بدی‌ها هم فاصله گرفتن این دو عزیز از هم دیگه است. در ادامه مهارت‌ها و تمرین‌هایی رو انجام دادیم که بیشتر توی فاز خط‌کشی و اندازه‌گیری این فاصله بودن تا بیشتر با ابعاد موضوع آشنا بشیم و بتونیم با اشراف بیشتر فاصله بین علم و عملمون رو از میان برداریم. به رسم همیشگی جا داره یاد بکنیم از قانون شماره یک که اگر یادت نیست چی بود باید بری سراغ قانون شماره سه! فتأمل....

در فصل پیش رو، مهارت‌هایی رو با هم دیگه تمرین می‌کنیم که بیشتر روی افزایش عمل و ارزش عمل در بستر زمان و فرصت متمرکز هستن و به نحوی عمل رو به علم نزدیک می‌کنن. در فصل پایانی هم بیشتر تمرکز مطالب و تمرین‌ها روی افزایش علم نسبت به یک عمل مشخص هستش و در واقع، علم رو به عمل نزدیک می‌کنن. هر عملی در بستر زمان اتفاق میوفته و فرصت‌ها برای انجام کارها بسیار محدوده.... به قول شاعر:

جهد کن جهد که وقت من و تو در گذر است

سعی کن سعی که این عمر بسی مختصر است

و این مختصر بودن عمر و در گذر بودن به راحتی قابل حس کردنه. موقعی که مثلاً یاد خاطرات خوب گذشته میوفتیم و یک آه عمیق می‌کشیم که وای، چقدر زود گذشت. مسئله اصلی پیش روی ما حالا اینه که این گذشتن، چگونه بگذرد. در این فصل رویکرد کلی تمرین‌ها از جنس برنامه‌ریزی و پی‌بردن به اهمیت وقت و زمانه.

یکی از توانمندی‌های انسان، سخت‌کوشی، جهد و تلاش فراوان است. هر قدر این توان در نوجوانی برای فرد تعریف و تبیین شود، بهره‌مندی از عمر و فرصت‌ها و از دست ندادن موقعیت‌ها بیشتر خواهد بود. یاد گرفتن مهارت‌هایی برای افزایش قدرت انجام دادن کارها در زمان کمتر، بسیار در این مورد می‌تواند مفید باشد. انسان با سپری شدن هر لحظه‌اش توان‌های مادی‌اش مصرف شده تا به مرور تحلیل می‌رود. به همین دلیل لازم است هر لحظه سپری شده به پاداشی ماندگار تبدیل شود.



توجه به راندمان زمان از نکات بسیار مهم هستش. اکثر آدم‌ها از یک ساعتشون نمی‌تونن بیشتر از ۴ درصد استفاده کنن که این مسئله دلایل مختلفی داره. اگر این نقطه ضعف بر طرف بشه، قدرت علمی و عملی انسان به شدت بالا میره و در یک مدت کوتاه میتونه کارهای زیادی انجام بده.



مستند کوتاه از اتفاقات جذابی که به واسطه امین در روستا افتاده رو ببین:

سخت‌کوشی و تلاش و افزایش عمل اما به تنهایی مسئله ما نیست! اگر کسی عمل زیاد داشته باشه و پرکار باشه ولی کارهای اون خیر و شایسته نباشه، در واقع داره مقدار ضرر رسوندن به خودش و دیگران رو افزایش می‌ده! پس مسئله بعدی ما اینه که در واقع عمل صالح یا کار خیر خودمون رو زیاد کنیم، نه هر کاری!

عمل صالح یا شایسته عملی است که رضایت خدا را جلب می‌کند و دارای شرایطی است از جمله:



۱. نیت خیر و خوب داشتن برای هر عمل.
۲. هر عملی بر مبنای ملاکی عقلی و الهی انجام شود و خودسرانه و از روی خواهش‌های نفسانی نباشد.
۳. از جمله شرایط شایستگی هر عمل اخلاص در عمل و به عبارتی خالصانه برای خدا بودن آن است.
۴. زیاد انجام دادن و مداوم انجام دادن کارهای خیر و مفید.
۵. حفظ نتایج عمل یکی از مهم‌ترین کارهایی است که عمل را در شایستگی استمرار می‌بخشد.
۶. مطابقت بودن با احکام شرعی که باعث می‌شود انسان خود را در ولایت قرآن و اهل بیت (ع) قرار دهد.

### تمرین بالا بردن ارزش عمل



یکی از مهم‌ترین راه‌های بالا بردن عمل، زیاد کردن ارزش عمل هستش. ارزش هر عملی هم به شرایطی هستش که در بالا گفته شد. بنابراین هر چقدر که در ابعاد بالا، دقت و توجه بیشتری کنیم، موفق‌تر خواهیم بود. یک یا چند کار مشخص خودت رو در نظر بگیر و وضعیت موجود اون رو یادداشت کن:

بعد اول؛ نیت) نیت کار خودت رو بنویس:

بعد دوم؛ ملاک) کار خودت رو بر اساس چه ملاک و استدلالی انجام دادی؟

بعد سوم؛ مطابقت با احکام شرعی) کاری که انجام دادی، از نظر شرعی چه وضعیتی داره؟

بعد چهارم؛ اخلاص) چقدر این کار رو برای خدا انجام میدی؟

بعد پنجم؛ مداومت) میزان پیگیری و استمرارت در انجام کار رو بنویس.

بعد ششم؛ حفظ نتایج) اگر بعد از انجام دادن عمل، نتایج اون رو حفظ کردی بنویس.

حالا یه کمی فکر و مطالعه کن و وضعیتی که مطلوب تره برای انجام اون کار رو بنویس:

بعد اول؛ نیت) نیت‌های خیر دیگه‌ای که می‌تونی برای کارت در نظر بگیری رو قصد کن و بنویس:

بعد دوم؛ ملاک) به نظرت میتونی برای کارت ملاک‌های دیگه‌ای در نظر بگیری؟

بعد سوم؛ مطابقت با احکام شرعی) چجوری میتونی کاری که در نظر گرفتی رو خدایسندانه تر کنی؟

بعد چهارم؛ اخلاص) آیا میشه میزان اخلاص عملت رو ارتقا بدی؟

بعد پنجم؛ مداومت) اگر کاری که در نظر گرفتی نیاز به تکرار و مداومت داره، چجوری میتونی میزان تداوم رو بالا ببری؟

بعد ششم؛ حفظ نتایج) چجوری میشه نتایج اون کار رو بیشتر حفظ کرد؟

یکی از مهم‌ترین کارهایی که لازم است برای استفاده از اوقات و تمرکز ذهنی و نیز وقت پیدا کردن برای کارهای تازه انجام داد، خالی کردن اوقات از کارهای غیر ضرور است. ترک این کارها باعث می‌شود از نظر ذهنی و رفتاری قدرت عمل افزایش یابد. یکی از معیارهای مهم این کارها این است که انجام آن‌ها و عدم انجام آن‌ها یکسان است و منافع خاصی ندارد. به کار که از صفات مؤمنین است در قرآن «اعراض از لغو» گفته شده است.



### تمرین



یه بازگشت شکوهمند به تمرین صفحه ۵ دفترچه داشته باش و یه توجه دوباره به جدولی که پر کردی داشته باش. (حتی اگر لازمه دوباره پرش کن!)  
در بین کارهایی که علامت پرفایده دارند، آیا بعضی از اون‌ها امکان حذف شدن دارن؟ آیا واقعا پرفایده هستن؟

.....  
.....  
.....  
کارهای کم فایده و غیر ضرور اگر توی لیست کارها نباشن، به نظرت با چه کارهایی جایگزین میشن؟

یکی از موانع عمل، فراموشی است. هر یک از ما به خوبی این موضوع را به صورت مکرر تجربه کرده‌ایم و انجام کارهای ضروری یا پرفایده‌ای را به دلایل مختلف فراموش کرده‌ایم. انجام ندادن کاری به خاطر فراموشی ممکن است تبعاتی را به همراه نداشته باشد ولی وقتی این فراموشی تکرار شود و یا در موضوع مهمی باشد، به مرور خطر ساز می‌شود و لازم است برای آن تدبیری اندیشید.



### تمرین مراقبت از فراموشی اعمال



سه تا از کارهایی که در ماه گذشته فراموش کردی انجام بدی رو یادداشت کن:

.....  
.....  
.....  
(یک)

(دو)

(سه)

تبعات فراموش کردن هر کدام رو بنویس:

..... (یک)

..... (دو)

..... (سه)

آیا این تبعات جبران شده یا نه؟

..... (یک)

..... (دو)

..... (سه)

بعضی از اعمال موجب می شود فراموشی فرد نسبت به کارهای مهم کم شده یا از بین برود. همچنین سبب می شود تا توفیقات متعدد دیگری که در محاسبه فرد هم نبوده است به دست بیاید. نماز اول وقت، نماز شب، داشتن طهارت دائمی، رسیدگی به دیگران و بر طرف کردن غم و اندوه و مشکلات آن ها، صلح رحم، صدقه و... از جمله این اعمال هستند.



از موانع انجام کارهای خیر، امروز و فردا کردن کارهاست. یکی از راه های شیطان برای فریب و غرور انسان ایجاد تأخیر در کار خیر است. تأخیر در اعمال موجب از بین رفتن اشتیاق در بهتر و سریع تر انجام دادن سایر اعمال نیز می شود و به تدریج بیماری کسالت و سستی در انسان شکل می گیرد و منجر به افسردگی، اندوه و احساس خسارت می گردد.



### تمرین انجام عمل به واسطه امروز و فردا نکردن



بعضی از کارها رو باید سریع همین الان انجام بدی! حالا وایسا فردا، حالا وایسا بعد امتحان، از شنبه شروع می کنم و این حرفا نداریم! کارهای عقب مونده ی خودت رو به یاد بیار، کدومشو می تونی همین الان، یا همین امروز انجام بدی؟

بقیه کارها رو در چه زمانی پیشبینی می کنی بتونی انجام بدی؟ براشون برنامه ریزی کن.

کارهای عقب مونده

کارهایی که امروز انجام میدی	زمان پیشبینی شده برای بقیه کارها

یکی از موضوعات مهم این است که برخی اعمال زمینه ساز اعمال دیگر می‌شوند. از همه مهم تر القائات و پیام‌های مثبت به خود دادن است. خود را دست کم نگرفتن و باور کردن خود، زمینه را برای کرامت نفس فراهم می‌کند و تلقین‌های چنین فردی در مورد کارآمدی خود، منجر به پر عمل بودن در امور خیر می‌شود و همین امر موجب شکوفایی روز افزون میل و رغبت در فرد می‌شود. خود را در زمره اهل خیر و ایمان محسوب کردن و حالات و اعمال و عقاید را شبیه به آن‌ها کردن در افزایش عمل بسیار مؤثر است.



## فصل چهارم - علم رو ببر بالا

رسیدیم به فصل پایانی! تا اینجا کار، کلی مطلب مهم و کلی تمرین کاربردی یاد گرفتیم که همیشه باید گوشه ذهنمون باشه و حتی خیلی وقتا، باید این تمرین‌ها رو بارها و بارها در موقعیت‌های مختلف پیاده سازی کنیم و به قولی باهانش زندگی کنیم. کلاً بحث ما در مورد همراهی علم و عمل بود و فهمیدیم که همراه نبودنشون منشأ اکثر سردرگمی‌ها و ضررها و حیرانی‌هاست. در ادامه راهکارهای از بین بردن فاصله علم و عمل، توی این فصل قراره بیشتر در مورد علم و نحوه ارتقا و نزدیک کردن اون به عمل با هم دیگه صحبت کنیم.

از مهم ترین مسئله‌هایی که باعث عمل کردن به موضوعی میشه، احساس نیاز کردن به اون موضوعه. تا وقتی که ما به چیزی احساس نیاز نکنیم، سمت انجام دادن اون نمیریم. غفلت از نیاز حقیقی، موجب تعطیل شدن بخشی از زندگی شده و به شکل کسالت و افسردگی خود را نشان می‌دهد. اما همین که علم به آن نیاز حاصل شد، قدرت تحلیل فرد روشن می‌شود و راهکارهایی برای انجام عمل جدید پیدا می‌کند. به طور طبیعی احساس نیاز به چیزی محرک برای محقق کردن آن می‌باشد و خاموش ماندن از فهم هر نوع نیاز، باعث خاموش شدن عمل است.



برای اینکه نیازهای خودمون رو بفهمیم یا شناسایی کنیم، نیاز داریم تا علم خودمون رو از منابع مختلف ارتقا بدیم و این رابطه بین علم <<نیاز>> عمل هستش که دارای جایگاه ویژه‌ای می‌شه. به این علم که به جهت ارتقای عمل کسب می‌شه، می‌گیم علم جهت دار.

### تمرین علم به نیازهای خود



فهرست بلند بالایی از مهم‌ترین نیازهای خودت تهیه کن و اون‌هارو طبقه‌بندی کن:

نیاز	کاملاً ضروری	نسبتاً ضروری	کمی ضروری	نامعلوم

حالا قراره با این نیازهایی که نوشتی، کارهای زیادی انجام بدیم! نیازهای مادی رو از نیازهای معنوی جدا کن. (کنار نیازهای معنوی دایره بکش)

نیازهای معنوی رو به دو دسته نیازهای مقدمه‌ای و اصلی تقسیم کن. نیازهای مقدمه‌ای نیازهایی هستن که مقدمه و حاشیه‌اند برای کمک به رسیدن به مقاصد اصلی. نیازهای اصلی نیازهایی هستن که رسیدن به آن لازم و از مقاصد اصلی انسان هستش، مثل داشتن صفات و اخلاق شایسته. (داخل دایره نیازهای اصلی تیک بزن)

بعضی از نیازها در اهمیت مشابه همدیگه هستن، بعضی اما در اهمیت مقدمه بودن از نیازهای دیگه جلوترند. (مثلاً سلامتی نیازیه که مقدم بر سایر برنامه‌های زندگیه) بعضی از نیازها هم از نظر مقصد بودن بر سایر نیازها اولویت دارن.



چند نیاز که از نظر مقدمه‌ای اهمیت دارن بنویس:

کدوم دوتا از این نیازها هم مرتبه هستن؟

چند نیاز که از مقصدهای اصلی هستن بنویس:

کدوم یکی از نیازها توی زندگی پررنگ‌تره؟ کدوم باید پررنگ‌تر بشه؟ چرا؟

برخی نیازها به واسطه القای محیط مورد توجه قرار می‌گیرند. مانند نیاز به لباس با مارکی خاص.



برخی نیازها به واسطه تبلیغات در فرد به وجود می‌آید. برخی نیازها بر اساس تعاریف اشتباه در فرد به وجود می‌آید. مانند اینکه برای خوشحال کردن هرکسی باید کادوی گران قیمت خرید. برخی نیازها بر اساس جهل و غفلت از حقایق عالم در فرد شکل می‌گیرد. مانند اینکه زن بی بند و بار باشد.

از لیست نیازها نیازهایی که بر اساس توجه به القای محیط و اطرافیان، نیاز شده رو بنویس:

چند نیاز که در اثر تبلیغات رسانه‌ها، نیاز شده:

چند نیاز که در اثر تعریف نادرست، نیاز شده:

چند نیاز که بر اثر جهل و غفلت، نیاز شده:

به نظرت چجوری میشه خودمون رو نسبت به نیازهای نادرست مراقبت کنیم؟



برای شناخت نیازها لازم است مطالعه و فهمی صورت بگیرد. این فهم می‌تواند حاصل از حادثه و رخدادی طبیعی باشد، با مطالعه کتاب و یا از تجربه خود و دیگران حاصل شود. به هر صورت انسان نیازمند به علم، برای شناخت نیازهایش می‌باشد.

علم به نیازها، خود نیازی است که مقدم بر سایر نیازها و هم از نظر رتبه بالاتر از نیازهای دیگر است و نیز هم رده نیازهای ضروری ماست. نتیجه بی‌اعتنایی به آن، تعطیل شدن بسیاری از اعمال خیری است که فرد در معرض آن‌ها قرار دارد.

### تمرین شناخت نیازهای واقعی



یکی از راه‌های شناخت نیازهای واقعی، مطالعه طبیعت هستش که میتونه به ما سطحی از شناخت نسبت به نیازها رو بده. در زیر، صحنه‌های مختلفی از طبیعت انتخاب شدن، به سوالات فکر کن و فکر کن و فکر کن، بعد بنویس:

• توجه به منظره آب چشمه یا آب جاری  
یادآور چه نیازی است؟

این نیاز در کجای زندگی شما وجود داره؟

• توجه به آسمانی زیبا و پرستاره  
یادآور چه نیازی است؟

این نیاز در کجای زندگی شما وجود داره؟

• توجه به کوهی بلند و مرتفع  
یادآور چه نیازی است؟

این نیاز در کجای زندگی شما وجود داره؟

• توجه به مورچگان و زندگی اجتماعی اون‌ها  
یادآور چه نیازی است؟

این نیاز در کجای زندگی شما وجود داره؟

• توجه به زنبور عسل و فعالیت اون‌ها  
یادآور چه نیازی است؟

این نیاز در کجای زندگی شما وجود داره؟

• توجه به برخی پرندگان و سبک زندگی اون‌ها  
یادآور چه نیازی است؟

این نیاز در کجای زندگی شما وجود داره؟

یکی دیگه از منابعی که ما میتونیم نیازهای واقعی رو به کمک اون بشناسیم، توجه به تجربه دیگرانه؛ یکی از بزرگترهای دور و اطرافت رو انتخاب کن و در مورد نیازهاشون در دوره نوجوانی و جوانی سوال کن. ازشون بخواه تا نیازهای واقعی رو بازگو کنن و راه دستیابی بهشون هم بگن. نتایج رو اینجا یادداشت کن:

توجه به تجربه خود آدم هم خیلی مهمه. اگر ما به تجربیات خودمون توجه کنیم، خیلی جلو میوفتیم.  
چند نمونه از تجربه‌های موفق یا ناموفق خودت رو بنویس:

توی هر کدام چه نیازی مطرح بوده؟ جلوش یادداشت کن.  
این نیازها، واقعی بوده یا غیر واقعی؟

و در نهایت یکی از مهم‌ترین منابع شناخت نیازهای واقعی، مطالعه کتابه. کتاب‌هایی که به دست ما میرسه بیشتر از جنس کتاب‌های درسیه. تمرکز صرف روی این کتاب‌ها گاهی ما رو از مسیر اصلی زندگیمون خارج می‌کنه. برنامه مطالعاتی باید شامل مطالعه سایر کتاب‌ها هم باشه. از بین این کتاب‌ها بگرد و بپرس و چندتا کتاب که نیازهای واقعی رو بهت یادآوری کنه پیدا کن. مهمترین کتاب، کتابی نیست جز.....؟ اما چگونه؟!.....



الان که داری این خطوط رو میخونی، احتمالاً همه صفحات دیگه‌ی این دفترچه رو تموم کردی و کلی مطلب برای خودت یادداشت کردی. یادت که هست، مطالب و مهارت‌های این دفترچه برای تمرین توی زندگی! یادت که هست، انجام دادن تمرین‌ها مهم‌ترین بخش این دفترچه است و کارکرد اصلی رو توی این دفترچه داره. توی این دفترچه تمام سعی ما این بود که با هم دیگه یه سری مهارت رو تمرین کنیم تا بتونیم فاصله علم و عمل خودمون رو کم کنیم. موضوعی که منشأ کلی خیرات و برکات میشه و اگر درست بشه، پشت سرش کلی اتفاق مثبت و جذاب دیگه میوفته و به قولی موتور اولیه حرکت آدماست.

شاید دوست داشته باشی بدونی، مطالب این دفترچه، از فصل اول کتاب «اصول و مهارت‌های حسن‌گزینی- خلق زیباترین رخدادهای نوجوانی» گرفته شده. اگر خواستی که بیشتر مطالعه کنی، با احادیث و آیاتی که مرتبط با مطالب دفترچه هستن بیشتر آشنا بشی، حتماً حتماً کیوارکد زیر رو اسکن کنی تا بیای توی جمع نورانی ما. قراره کلی دوره برگزاره بشه و اتفاقای جذاب توی کانال بیوفته، پس از دست نده! ضمناً حتماً حتماً تجربیات خودت رو با دفترچه حسن‌گزینی برای ما بفرست تا توی کانال منتشر بشه!

