

بسمه تعالی

برنامه ریزی

مبانی، اصول و روش ها

با محوریت برنامه روزانه

امیر جوان ملایوسفی

ویراست اول - آذرماه ۱۳۹۷

فهرست

تعریف	۴
ضرورت و اهمیت	۴
برنامه ریزی از نگاه عقل و نقل	۵
فوائد	۶
مبانی	۶
عناصر فرآیند برنامه ریزی و رشد	۶
مقدمات	۷
اقسام	۷
انواع	۷
روش ها	۸
روش برنامه ریزی زمان محور	۸
روش برنامه ریزی تکلیف محور	۸
گام های عملیاتی	۸
سطوح برنامه	۸
سطح ۱ (مقدماتی)	۹
سطح ۲ (متوسط)	۹
سطح ۳ (پیشرفته)	۹
اصول برنامه ریزی	۱۰
توضیح:	۱۰
آسیب های فرآیند برنامه ریزی	۱۲
توضیح:	۱۳
نحوه اجرا	۱۵

۱۷ نمودار رشد
۱۷ نمودار برنامه موفق
۱۷ نمودار برنامه ناموفق
۱۸ نمونه برنامه تحصیلی یک نیمسال تحصیلی
۱۸ توضیح:
۱۹ نمای کلی برنامه های روزانه و زمانهای اختصاص یافته
۱۹ عناوین کلی برنامه های طلبه
۲۰ نمونه جدول زمان بندی برنامه های روزانه

تعریف

برنامه ریزی عبارت است از:

تعیین هدف‌های «درست» و انتخاب «مسیر» و طراحی «روش مناسب» برای رسیدن به آن

ضرورت و اهمیت

از برنامه ریزی با مدیریت استفاده بهینه از لحظه ها، یاد می‌شود. اگر با دقت در مفهوم زمان و لحظه تأمل کنیم، می‌یابیم که زمان عبارت است از اعمال انسان که شخصیت واقعی او را می‌سازد. به عبارتی دیگر مدیریت زمان، مساوی است با مدیریت اعمال خود. نامه و صحیفه اعمال انسان، همان شخصیت واقعی اوست که توسط اعمال او در این عالم ساخته می‌شود. پس هر لحظه ای که می‌گذرد، بخش از شخصیت انسان، به وجود می‌آید. مبانی غربی، انسان را از تولد تا مرگ می‌شناسد و قبول دارد و متناسب با این اندیشه، برنامه می‌ریزد. عقل سلیم و شرع مقدس، آغاز و انجام انسان را به گونه‌ی دیگری ترسیم می‌کند که این عالم دنیا، پایان سیر نزولی و آغاز سیر صعودی انسان است. حقیقت انسان، این جسم و حتی روح او نیست. حقیقت انسان در خزینه‌ی هستی، موجود است و انسانیت انسان به ملکوت او است نه جنبه‌ی ملکی. این جسم و بدن، محافظ و قالب است. غرب برای جسم و لذات حیوانی برنامه می‌ریزد و چیزی غیر از آن را نمی‌فهمد ولی اسلام برای انسان، جسم و روح و حقیقت قائل است. این همان نگاه توحیدی به اشرف مخلوقات است. حافظین اعمال (فرشتگان)، مأموریت دارند که اعمال انسان را گرفته و مهندسی کنند و از آنها شخصیت بسازند. همانگونه که در شکم مادر و در مرحله جنین، خون مادر را گرفته و تبدیل به یک موجود زنده می‌کردند. خون این عالم همان اعمال انسان است که ملائکه الهی، آنها را می‌گیرند و به یک واقعیت جدید تبدیل می‌کنند که در عوالم بعدی با آن شخصیت به زندگی خود ادامه می‌دهد. بنابراین اعمال انسان که در ظرف زمان انجام می‌گیرد، حیثیت حیات بخش و بسیار جدی دارد که اگر به این مطلب خوب توجه شود، تمامی قوای انسان برای یک برنامه ریزی عملی بسیار قوی معطوف می‌شود. لذا نیاز به برنامه ریزی، نه نیاز ضروری بلکه نیاز حیاتی است. البته حرکت انسان دارای اهداف متعددی است که رسیدن به هر کدام، برنامه‌ی خاص خود را می‌طلبد. آنچه نوشتار حاضر متکفل بیان آن است، برنامه‌ریزی طلبگی - در دوران تحصیل - است. طلبه‌ی آرمانی، طلبه‌ای است حائز ابعاد علمی، تربیتی، بصیرتی و مهارتی. یعنی رسیدن به جایگاه «عالم ربانی بصیر کارآمد».

طلبه در آغاز تحصیل با سؤالاتی از این قبیل مواجه است:

- همه‌ی ما به یک اندازه وقت داریم ولی به یک میزان استفاده نمی‌کنیم. چرا؟
- چگونه از اوقات مرده استفاده کنم؟
- راهکار انجام بیشترین کارها در کمترین زمان چیست؟
- چرا نمی‌توانم بین علم، تربیت، بصیرت و تشکیلات جمع کنم؟
- چرا اراده‌ام ضعیف است؟
- بهترین الگو برای زندگی کدام است و از کجا باید شروع کرد؟ و ...
- پاسخ عملی به این پرسش‌ها، ضرورت طرح‌ریزی یک برنامه‌ی قوی را محسوس‌تر می‌کند.

برنامه‌ریزی از نگاه عقل و نقل

تصور صحیح از جایگاه انسان^۱ در پهنه هستی، موجب تصدیق عقل به وجوب برنامه‌ریزی است؛ یعنی حکم به وجوب و ضرورت برنامه‌ریزی، از احکام بدیهی عقل است. احادیث بسیاری بر این امر دلالت دارد که از باب نمونه برخی از آنها ذکر می‌شود:

قال رسول الله ﷺ:

«يَا بَنَ مَسْعُودٍ، إِذَا عَمِلْتَ عَمَلًا فَاَعْمَلْ بِعِلْمٍ وَ عَقْلٍ، وَ إِيَّاكَ وَ أَنْ تَعْمَلَ عَمَلًا بِغَيْرِ تَدَبُّرٍ وَ عِلْمٍ»^۲

ای پسر مسعود! هر گاه خواستی عملی انجام دهی، از روی آگاهی و خردمندی انجام ده و از انجام عمل بدون اندیشه و آگاهی بپرهیز.

قال أمير المؤمنين عليه السلام: «إِنَّ أَنْفَاسَكَ أَجْزَاءُ عُمْرِكَ فَلَا تُفْنِهَا إِلَّا فِي طَاعَةِ رَبِّكَ»^۳

به راستی که نفسهای تو اجزای عمر تو هستند؛ پس فانی مکن آن را مگر در اطاعت از پروردگارت.

قال أمير المؤمنين عليه السلام: «مَا أَنْقَضَتْ سَاعَةٌ مِنْ دَهْرِكَ إِلَّا بِقِطْعَةٍ مِنْ عُمْرِكَ»^۴

هیچ لحظه‌ای از روزگار تو نگذشت، مگر با بخشی از عمر تو.

قال أمير المؤمنين عليه السلام: «إِنَّ عُمْرَكَ عَدَدُ أَنْفَاسِكَ وَ عَلَيْهَا رَقِيبٌ يُحْصِيهَا»^۵

همانا عمر، تعداد نفسهای توست، و بر آن نگهبانی است که آن را شماره می‌کند.

قال أمير المؤمنين عليه السلام: «أَوْصِيكُمْ وَ جَمِيعَ وَ لَدَى وَ أَهْلِي وَ مَنْ بَلَغَهُ كِتَابِي بِتَقْوَى اللَّهِ وَ نَظْمِ أَمْرِكُمْ»^۶

شما (حسن و حسین) و خانواده‌ام و هر کسی را که نوشته من به او می‌رسد سفارش می‌کنم به تقوا، و نظم کارتان.

قال أمير المؤمنين عليه السلام: «مِنْ الْعَقْلِ مُجَانِبَةُ التَّبْدِيرِ وَ حُسْنُ التَّدْبِيرِ»^۷

دوری از اسراف و حسن تدبیر، از نشانه‌های خردورزی است.

قال أمير المؤمنين عليه السلام:

«لِلْمُؤْمِنِ ثَلَاثُ سَاعَاتٍ: فَسَاعَةٌ يُنَاجِي فِيهَا رَبَّهُ، وَ سَاعَةٌ يَرْمُ مَعَاشَهُ، وَ سَاعَةٌ يُخَلِّي بَيْنَ نَفْسِهِ وَ بَيْنَ لَذَّتِهَا فِيمَا يَحِلُّ وَ يَجْمَلُ»^۸

مؤمن اوقات خود را سه بخش می‌کند: زمانی که در آن با پروردگار خود به راز و نیاز می‌پردازد و زمانی که به تحصیل معاش دست می‌یازد و زمانی که به لذتهای حلال و نیکو می‌گذراند.

قال الامام السجاد عليه السلام: « وَ اسْتَعْمَلْنِي بَمَا تَسْأَلُنِي غَدَا عَنْهُ، وَ اسْتَفْرِغْ أَيَّامِي فِيمَا خَلَقْتَنِي لَهُ؟ »^۹

خدایا مرا به چیزی که در روز قیامت از آن خواهی پرسید، به کار گیر و لحظات زندگی مرا در هدف خلقت، خالی کن.

۱ - به جزوه «رابطه انسان و عمر» مراجعه شود.

۲ - مکارم الاخلاق، ص ۴۴۶

۳ - غرر الحکم و درر الکلم، ص: ۲۲۲

۴ - عیون الحکم و المواعظ (للیثی)، ص: ۴۷۷

۵ - همان

۶ - نهج البلاغه، نامه ۴۷

۷ - غرر الحکم و درر الکلم، ص: ۶۷۵

۸ - تحف العقول، النص، ص: ۲۰۳

۹ - صحیفه سجادیه، دعای ۲۰

فوائد

با توجه به اهمیت فوق‌العاده برنامه‌ریزی، فوائد بسیاری بر آن مترتب می‌شود از قبیل

- ✓ دستیابی به منفعت حقیقی
- ✓ جلوگیری از اشتباه و ضرر
- ✓ کاهش اضطراب‌ها و فشارهای روانی
- ✓ سریع‌تر و مطمئن‌تر به هدف رسیدن
- ✓ وصول به جایگاه واقعی انسان در نظام آفرینش
- ✓ استفاده بهینه از تمامی ظرفیت‌های خدادادی در جهت کمال انسانی
- ✓ و ...

مبانی

از آنچه در قسمت ضرورت برنامه‌ریزی بیان شد، مبانی نظری برنامه‌ریزی نیز روشن می‌شود. انسان موجودی تک‌ساختی و یک‌بُعدی نیست. انسان مانند تمامی موجودات از مخزن عالم نازل شده است و سیر نزولی و صعودی دارد. جنبه ملکی و ملکوتی دارد. انسان جانشین خداوند متعال است و امکان نیل به عالی‌ترین مقام یعنی مقام محمود و مقام مخلصین را دارد و برای همین منظور آفریده شده است. انسان موجودی محدود به چهاردیواری ماده نیست و محصور در زندان حیوانیت و غرائزی مادی نیست.

عناصر فرآیند برنامه‌ریزی و رشد

هر حرکتی اگر بخواهد به نتیجه‌ی منظور برسد و رشد اتفاق بیافتد، نیازمند چهار مؤلفه است:

- شناخت (علم)
- تدبیر (برنامه‌ریزی)
- عمل (مراقبه)
- ارزیابی (محاسبه)

ابتدا باید نسبت به مسئله و اطراف آن، خوب دقت کرد و معرفت پیدا کرد و طرحی متناسب با هدف، ریخت و سپس بر اساس طرح موجود، برنامه‌ی عملیاتی تدوین کرد و پس از آن، برنامه را در مقام عمل به خوبی اجرا کرد و بعد از عمل، به ارزیابی و تحلیل عملیات پرداخت و نقاط قوت و ضعف را شناسایی کرد و عیوب و ضعف‌ها را جبران کرد.

این چهار عنصر را «فرآیند برنامه‌ریزی» می‌نامیم.

بنابراین قبل از برنامه‌ریزی می‌بایست نسبت به دو امر شناخت پیدا کرد:

- وضع موجود (مبدأ)
- هدف (مقصد)

به عبارت دیگر فرد باید نقاط قوت و ضعف خود را به خوبی بشناسد و ظرفیت و توان فعلی خود را ارزیابی کند و نقطه‌ی آغازین حرکت خود را معین کند و بر اساس داشته‌های کنونی خودش برنامه بریزد. همچنین باید نقطه‌ی صعود و انتهای حرکت را برای خود، مشخص کند تا بتواند برای حرکت از مبدأ به مقصد، برنامه تدوین کند.

مقدمات

برای داشتن یک برنامه قوی و خوب، می‌بایست نیروهای جسمی و ذهنی و روانی را کاملاً بررسی کرد و از سلامت آنها اطمینان حاصل کرد تا به هنگام اجرای برنامه با خلل مواجه نشود و همچنین ضامن پیشرفت و ارتقای برنامه باشد.

▪ توان بدنی:

حفظ الصحه (ورزش - تفریح - تغذیه - خواب و استراحت - سلامت جسم)

▪ توان ذهنی:

ذهن، حافظه قوی و اعصاب سالم

▪ توان روحی و روانی:

انگیزه، نشاط، عواطف، آرامش و امید

اقسام

برنامه بر اساس «بازه‌ی زمانی تعیین شده» و یا «زمان اهداف» به سه قسم قابل بخش است:
کلان و نیمه کلان و خرد

برنامه‌ی کلان: مثل برنامه‌ریزی برای بازه‌ی «گهواره تا گور» و مانند برنامه‌ی «۱۵ ساله» برای دوران جوانی (اهداف بلند مدت)
برنامه‌ی نیمه کلان: مانند برنامه‌ریزی برای «دوره‌ی ۵ ساله‌ی مقدمات حوزوی» (اهداف میان مدت)
برنامه‌ی خرد: مانند برنامه‌ریزی برای یک نیمسال تحصیلی یا برنامه‌ریزی برای یک ماه تعطیلات (اهداف کوتاه مدت)

انواع

برنامه انواع مختلفی دارد؛ مانند برنامه شغلی، برنامه تحصیلی، برنامه تربیتی، برنامه ورزشی، برنامه غذایی، برنامه روزانه و ... منظور از «برنامه روزانه» چیست؟

برنامه روزانه عبارت است از برنامه کلی و جامع برای یک شبانه روز (تنظیم فعالیت‌ها بر اساس ۲۴ ساعت موجود) که سایر انواع برنامه‌ها با این برنامه تنظیم می‌شوند. یعنی مثلاً برنامه ورزشی در داخل برنامه روزانه تعریف و دیده می‌شود. این برنامه روزانه می‌تواند در مقیاس‌های بزرگتری مانند هفته و ماه و سال، لحاظ شود. آنچه این نوشتار متکفل بیان آن است، آموزش برنامه‌ریزی روزانه است.

روش‌ها

برنامه روزانه را می‌توان به دو روش تدوین کرد:

- زمان محور
- تکلیف محور

روش برنامه ریزی زمان محور

در این روش ۲۴ ساعت شبانه روز به واحدهای یک ساعته یا نیم ساعته و یا حتی ۱۵ دقیقه‌ای تقسیم می‌شود و سپس خانه‌های زمانی با تکالیف پر می‌شود.

روش برنامه ریزی تکلیف محور

در این روش ابتدا تمامی تکالیف (اعم از کوچک و بزرگ) ثبت شده و دسته‌بندی می‌شود. سپس زمان تقریبی برای هر فعالیت محاسبه شده و پس از آن در واحد زمانی مناسب خود قرار می‌گیرد.

گام‌های عملیاتی

- تهیه نوع و قسم برنامه (روزانه، تحصیلی، کلان، خرد و ...)
- تعیین روش برنامه (زمان محور - تکلیف محور)
- تعیین سطح برنامه
- انتخاب مشاور
- تفکر و مطالعه برای ترتیب‌دهی اولویت‌ها
- احراز و آماده‌سازی توان‌های جسمی، ذهنی و روانی

سطوح برنامه

با توجه به تدریجی و پیوسته بودن رشد و پیشرفت، لازم است فرد از پایین‌ترین مرحله‌ای که می‌تواند حرکت کند، برنامه را آغاز نماید و هر مقدار در آن مرحله، آمادگی کسب کرد و در نفس خود تثبیت شد، به مرحله بعدی قدم گذارد و از عجله و شتاب‌زدگی در پیمودن مراحل، به شدت بپرهیزد. به همین منظور سطوح سه‌گانه‌ای برای برنامه‌ریزی طراحی شده است تا هر فرد با توجه به وضعیت کنونی خود، سطح خود را تشخیص داده و برنامه را شروع کند. لذا ممکن است یک فرد از سطح یک آغاز کند و دیگری از سطح دو.

سطح ۱ (مقدماتی)

این سطح مشتمل بر امور زیر است:

▪ **نظم در خواب و بیداری:**

یعنی ساعت دقیق خواب و زمان دقیق بیداری مشخص شود و با همان دقت (رعایت دقیقه) عمل شود.

▪ **نظم در انجام دادن برنامه های ثابت (انجام منظم کارها، هرچند تقریبی):**

یعنی برنامه‌هایی از قبیل نمازهای یومیه، کلاس درس، وعده های غذایی که زمان آنها ثابت است، معین گردد و سعی شود بطور منظم (هر چند با تاخیر ۱ یا دو دقیقه ای) انجام شود. البته برنامه هایی مانند کلاس درس می بایست بدون حتی تاخیر ۱ دقیقه برگزار شود.

▪ **انجام دادن برنامه های متغیر (اصل انجام دادن):**

یعنی اموری که وقت معین برای آنها در نظر گرفته نشده است مانند مطالعه، استماع صوت‌های آموزش و تربیتی، مشخص شود و سعی شود که اصل عمل انجام شود؛ هر چند وقت آن تغییر یابد. مثلاً اگر قرار است روزانه یک ساعت به مطالعه یا تمرین علم صرف اختصاص یابد، همین اندازه که آن یک ساعت برگزار شود، کافی است. و لزومی ندارد در این مرحله در ساعت معینی برگزار شود.

سطح ۲ (متوسط)

این سطح مشتمل بر امور زیر است:

▪ **انجام دادن منظم برنامه های متغیر (انجام دقیق):**

برنامه‌های متغیری که در سطح ۱ فقط بنا بر اصل انجام آنها بود، در این مرحله می‌بایست وقت معین برای آنها مشخص شود، و بطور دقیق انجام شود. مثلاً برای مطالعه علم صرف، ساعت ۱۵ تا ۱۶ م مشخص شود و در همان ساعت بدون تاخیر انجام شود.

▪ **استفاده از اوقات مرده:**

«وقت مرده» به وقت‌هایی گفته می‌شود که کار مفیدی در آنها صورت نمی‌گیرد و در لابه لای برنامه ها تلف می‌شود. مانند رفت و آمد از حجره به کلاس و برعکس، چند دقیقه در ابتدای کلاس که استاد حاضر نیست، ایستادن در نوبت غذا و ...

سطح ۳ (پیشرفته)

این سطح در یک جمله عبارت است از:

▪ **زمان بندی دقیق و دقیقه ای و حتی ثانیه ای تمامی برنامه های کلی و جزئی و انجام آن:**

در این سطح که عالی ترین سطح برنامه ریزی است، همه برنامه ها اعم از ریز و درشت، دارای وقت معین و دقیق می‌باشد و سعی می‌شود که در همان دقیقه‌ی معین شده، عمل شود. برای الگوی کامل این سطح می‌توان حضرت امام خمینی(ره) را نام برد که دیگران با برنامه‌های ایشان، ساعت خود را تنظیم می‌کردند.

اصول برنامه‌ریزی

- دارای اهداف معین و روشن باشد (بلندمدت، میان مدت و کوتاه مدت)
- با مشورت باشد
- قابل اجرا باشد
- توسط خود فرد طراحی شود
- نوع و سطح برنامه مشخص باشد
- تدریج و پیوستگی ملاحظه شود
- اولویت‌ها رعایت شود
- انعطاف پذیر باشد
- مکتوب باشد

توضیح:

▪ دارای اهداف معین و روشن باشد.

آنچه در برنامه لحاظ می‌شود و روی کاغذ می‌آید، بر اساس هدف و مقصد تعریف شده است. برنامه بدون هدف معین یا با هدف مبهم، از همان ابتدا شکست خورده است. فرد باید بداند که می‌خواهد به کجا برسد و به کدام سمت حرکت کند؟ باید بداند که این بازه زمانی رسیده به هدف، بلند یا متوسط یا کوتاه است تا بر اساس آن، نقشه‌ی زندگی‌اش را ترسیم کند. هدف معین و روشن مانند «تمام پایه ۱ تحصیلی به همراه تسلط بر سطوح تعیین شده از علم و تربیت و بصیرت و مهارت». هدف نامعین و مبهم مانند «پایه ۱ تحصیلی را تمام کنیم و ببینیم چه پیش می‌آید؟»

▪ با مشورت باشد.

از آنجائیکه اهداف و مسیر حرکت، برای طلبه‌ای که در آغاز راه است بطور کامل و با جزئیات، واضح و معلوم نیست، لذا باید برنامه را با راهنمایی یک مشاور امین تدوین کند. هر چه مشاور امین از تخصص و تعهد بیشتری برخوردار باشد، برنامه‌ی بهتری تدوین خواهد شد. قابل ذکر است آنچه در جامعه کنونی تحت عنوان مشاوره مطرح است، متأسفانه برگرفته یا مخلوط از مبانی و اصول روانشناسی غربی است نه مبانی و اصول اصیل اسلامی و شیعی. مشاوره‌ی که خود بهره‌های کافی و وافی از علمیت، تربیت، بصیرت و مهارت داشته باشد، می‌تواند راهنما و دستگیر خوبی در مشکلات و پیچ و خم‌های مسیر حرکت رو به رشد انسان باشد. کسی که خود، راه را با یک مشاور متعهد و متخصص^۱ پیموده است و به اصطلاح، «راه‌بلد» است.

▪ قابل اجرا باشد.

برنامه باید بر اساس توانایی‌های موجود و نقاط ضعف کنونی تدوین شود تا ضمانت اجرایی داشته باشد. مثلاً اگر فردی که حال فعلی‌اش این است که در شبانه روز، به ۸ ساعت خواب نیاز دارد ولی در برنامه برای خواب خود، ۵ ساعت در نظر می‌گیرد، معلوم است که این برنامه اجرا نخواهد شد. یا کسی که با مطالعه‌ی یک ساعته سردرد می‌گیرد، در برنامه‌اش برای مطالعه‌ی خود ۲ ساعت مطالعه‌ی بی‌وقفه در نظر بگیرد، شکست خواهد خورد.

۱ - به جزوه «مشاوره چیست؟ و مشاور کیست؟» مراجعه شود.

▪ توسط خود فرد طراحی شود.

هیچ‌کس به اندازه خود انسان، بر نقاط قوت و ضعف خود، آگاه و بینا نیست. خداوند حکیم در قرآن می‌فرماید:

«بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ»^۱

پس از اینکه فرد با راهنمایی مشاور امین، با مبانی و اصول و روش برنامه‌ریزی آشنا شد و اهداف حرکت را فهمید، اکنون نوبت آن است که با در نظر گرفتن دارایی‌های خود (نقاط ضعف و قوت) برنامه‌ی حرکت خود را طراحی کند. انتظار تدوین برنامه توسط دیگران، انتظاری بیجا و دور از تعقل است؛ حتی توسط مشاور. این کار به غیر از تحیر و سرگردانی و ناامیدی دستاورد دیگری ندارد. بنابراین روش صحیح این است که خود فرد با راهنمایی مشاور امین، برنامه‌ای متناسب با حال خود پی‌ریزی کند. البته اگر فرد به حدی از یأس و ناامیدی رسیده است که هیچ اعتمادی به تشخیص خود ندارد، در این صورت برنامه‌ی اولیه‌ای توسط مشاور امین تدوین می‌شود تا پس از مدتی کوتاه و بازیافت روحیه خودباوری و امید و رشد ابتدایی، خود فرد مسیر را با برنامه‌ریزی خودش ادامه دهد.

▪ نوع و سطح برنامه مشخص باشد.

مقداری تفکر و مطالعه در احوال وجودی خود لازم است تا بتواند سطح خود را تشخیص دهد و نوع برنامه را برگزیند. اگر از تشخیص ناتوان شد، می‌بایست به مشاور امین مراجعه کند.

▪ تدریج و پیوستگی ملاحظه شود.

«رشد» یک فرآیند است؛ نه یک پدیده‌ی آنی و دفعی. در هر فرآیندی رعایت اصل تدریج، ضروری است. برخی از افراد خواهان رسیدن به سطوح بالای برنامه‌ریزی هستند؛ در حالیکه بین وضعیت فعلی و آن مرحله عالی، فاصله بسیاری دارند. نمی‌شود از کسی که در مرحله اول است، برنامه سطح سوم را توقع داشت و بر او تحمیل کرد. این کار موجب بازایستادن نفس و بلکه رانده شدن نفس است. حتی ممکن است تحمل کارهای سنگین در ابتدای حرکت برای نفوس ضعیف، منجر به رها کردن اصل حرکت شود.^۲ آنچه در این اصل، توجه به آن لازم است، مسئله‌ی «رفق»^۳ است. نفس انسانی باید به آرامی و ملایمت در اختیار و تسلط قرار گیرد. یکی از حیل‌های شیطان، دعوت به عجله و وسوسه‌ی شتابزده‌گی است تا انسان را از آن مرحله‌ی ضعیفی هم که در آن قرار دارد، ساقط کند.

▪ اولویت‌ها رعایت شود.

یکی از اموری که می‌بایست در تقسیم وظایف روزانه مورد توجه باشد، نگاه به اولویت‌ها است. نباید امور غیرضروری جای امور ضروری و اصلی را بگیرد. نباید اهتمام انسان به امور غیرضروری، بیشتر از امور اصلی و ضروری باشد. مثلاً یادگیری زبان انگلیسی برای طلبه پایه اول [که سال اول، سال شکل‌گیری زیربنای وجودی طلبه است]، ضروری نیست؛ لذا نباید در اولویت برنامه قرار بگیرد. گاهی اوقات نیز توجیهات خوبی برای این کار پیدا می‌شود.

۱ - بلکه انسان خود بر نیک و بد خویش به خوبی آگاهست. سوره قیامت، آیه ۱۴

۲ - امام خمینی (ره) در این زمینه می‌فرماید: «و در باب ارتیاض نفس و سلوک راه حق نیز رفق و مدارا با نفس، از مهمات به شمار می‌رود. و چه بسا که سختگیری بر نفس، خصوصاً در اوائل امر و خصوصاً برای جوانها، اسباب تنفر نفس از ارتیاض و سلوک شود، و از زیر بار حق فرار کند».

شرح حدیث «جنود عقل و جهل»، ص: ۳۱۸

۳ - عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «إِنَّ هَذَا الدِّينَ مَتِينٌ فَأَوْعِلُوا فِيهِ بِرَفْقٍ وَلَا تُكْرَهُوا عِبَادَةَ اللَّهِ إِلَىٰ عِبَادِ اللَّهِ فَتَكُونُوا كَالرَّأِبِ الْمُنْبِتِ الَّذِي لَا سَفْرًا قَطَعَ وَلَا ظَهْرًا أَبْقَىٰ. هَمَانَا إِنْ دِينٍ مُحْكَمٍ وَمَتِينٍ اسْت، پس با ملایمت در آن در آئید و عبادت خدا را به بندگان خدا با کراهت تحمیل نکنید تا مانند سوار درمانده‌ئی باشید که نه مسافت را پیموده و نه مرکبی بجا گذاشته

مثلاً گفته می‌شود که مقام معظم رهبری و حتی برخی دیگر از بزرگان حوزه، بر یادگیری زبان خارجی توسط طلاب تأکید فراوان دارند. یا مثلاً درباره حفظ قرآن- در صورتی که به بنیه علمی و ادبی طلبه ضربه بزند- همین روال جاری است. فرق است بین اموری که «مفید» است و اموری که «مفید و ضروری» است و فوریت دارد. حفظ قرآن و آموختن زبان خارجی در سال اول طلبگی، فوریت ندارد.

▪ انعطاف پذیر باشد.

برنامه نباید به گونه‌ای خشک باشد که برخی از برنامه‌های ضروری انسان، فوت شود. امور غیرمترقبه و لحظه‌ای در زندگی انسان، کم نیست. لذا باید در مواجهه با این امور، آماده بود. لذا برنامه باید منعطف باشد و در عین سخت‌بودن و استحکام، دارای نرمی و انعطاف ویژه‌ای باشد. مثلاً یک ساعت در طول روز به عنوان «زمان شناور» معین شود که در آن ساعت برنامه‌ی ضروری خاصی انجام نشود و در صورتی که یکی از برنامه‌های ضروری در اثر امور ناگهانی از دست رفت (مانند برگزاری جلسه فوری)، قضای آن برنامه‌ی ضروری در آن «ساعت شناور» انجام شود. البته گاهی اوقات امور غیرمنتظره به اندازه‌ای است که قابل تدارک و جبران نیست و از حیطة برنامه‌ریزی انسان خارج است.

▪ مکتوب باشد.

این اصل از اصول لازم برنامه‌ریزی به شمار نمی‌رود؛ ولی قطعاً از اصول راجح است. برای شروع برنامه‌ریزی- برای اولین بار- بهتر است برنامه نوشته شود و در جلو چشم قرار گیرد. مکتوب بودن برنامه فوائد خوبی دارد که به برخی از آنها اشاره می‌شود:

- فراموش نشدن برخی از کم‌کاری‌ها و نقاط ضعف
- کمک به ترسیم نمودار رشد
- جدی گرفتن امر برنامه‌ریزی و اجرای آن و ...

آسیب‌های فرآیند برنامه‌ریزی

- بی‌انگیزگی و بی‌نشاطی و ناامیدی
- عوامل جسمی (بیماری و ...)
- آرمان‌گرایی و عدم واقع‌بینی
- صفات بد و عادات غلط (تنبلی و ...)
- سارقان زمان (معاشرت بی‌مورد، امور غیرضروری، وسائل ارتباط جمعی و ...)
- نگاه به دیگران (چشم و هم‌چشمی) بجای وظیفه‌محوری
- بی‌توجهی به اولویت‌ها
- عدم آشنایی به روشها (مطالعه، تقویت حافظه، تندخوانی و ...)
- عدم شناخت زمان‌های مؤثر
- مکتوب نکردن و جدی نگرفتن

توضیح:**▪ بی‌انگیزگی و بی‌نشاطی و ناامیدی**

انسان با امید زنده است و نباید اجازه دهد که یأس به زندگی او وارد شود. حرکت رو به رشد و مستمر، با کم‌رنگ شدن انگیزه و ضعف نشاط، متوقف می‌شود. لذا باید اسباب شادابی و پرانگیزگی را همیشه در خود، ایجاد کرد و در صورت بروز خلل در انگیزه، به سرعت با آن مبارزه کرد و نشاط را بازگرداند. بی‌حوصلگی مانع استمرار فرآیند برنامه‌ریزی است. از علل بی‌انگیزگی و بی‌نشاطی و راه‌های درمان آن در نوشتاری جداگانه، سخن گفته‌ایم.

▪ عوامل جسمی (بیماری و ...)

ضعف جسمانی و بیماری می‌تواند مانع حرکت شود. سردرد مزمن، سوزش مداوم معده، به هم خوردن مزاج، اختلال گوارش و ... جلوی رشد مستمر فرد - غالباً افراد تازه‌کار و متریبانی جدید الورد - را می‌گیرد. لذا باید با اینگونه امراض به جدّ مقابله کرد و در صدد درمان ریشه‌ای بود. بیماری‌های مقطعی و موقت مانند سرماخوردگی معمولی، طبیعی است. البته نباید به اندازه‌ای بی‌اعتنا بود که این مرض هم ریشه بدواند و تبدیل به بیماری مزمن شود؛ بلکه هر چه سریعتر در پی درمان بود. قابل ذکر است تا جائیکه ممکن است بیماری را باید بصورت طبیعی مداوا کرد و از درمان شیمیایی اجتناب کرد. اختلال در خواب نیز از این قبیل عوامل است. کسی که خواب منظمی ندارد نمی‌تواند برنامه منظمی داشته باشد؛ چرا که عنصر اساسی در اولین سطح برنامه، خواب منظم و بیداری منظم است.

▪ آرمان‌گرایی و عدم واقع‌بینی

گاهی اوقات فرد با خواند سرگذشت و احوالات بزرگان، خیالاتی شده و تصمیم می‌گیرد که مانند آنها عمل کند. مثلاً می‌شنود که امام خمینی(ره) در طول شبانه‌روز کمتر از ۴ ساعت خواب داشت. یا علامه طباطبایی(ره) نزدیک به ۱۶ ساعت مطالعه می‌کرد؛ لذا شروع می‌کند به انجام دادن چنین برنامه‌هایی. به گمان اینکه من هم می‌خواهم اینگونه باشم و به قله‌های علمی و معنوی برسیم. غافل از اینکه رسیدن به آرمان‌ها نیازمند مراعات شرایط و زدودن موانع و طی مراحل است. انسان باید در عین اینکه آرمان‌گرا باشد، واقعیت‌های موجود را نیز ببیند. لحاظ هر یک از این دو امر - آرمان‌گرایی و واقع‌بینی - بدون توجه به دیگری خطاست. قله را باید در نظر گرفت و بر اساس دارایی‌های موجود حرکت کرد. کسی که می‌خواهد مانند کوهنوردان زبردست قله هیمالیا را فتح کند، نمی‌تواند بی‌گدار به آب بزند و بی‌مقدمه شروع به صعود کند؛ بلکه می‌بایست اولاً بدن و اعضای خود را آماده کند؛ ثانیاً از سلامت جسم و روان خود مطمئن شود و سپس با آموزش کوهنوردی و اطلاع از شرایط لازم، مسیر را بپیماید.

▪ صفات بد و عادات غلط (تنبلی و ...)

کسی که مثلاً ۱۷ سال از عمر خود را بدون برنامه زندگی کرده است و اکنون تصمیم به زندگی با برنامه دارد، باید توجه داشته باشد که برخی از صفات و عادت‌ها در وجود او رسوب و رسوخ یافته است. لذا باید در ضمن عمل به برنامه باید جهت رفع این صفات، با نفس خود مبارزه و مجاهده کند تا آنها را بزدايد. مثلاً شخصی تنبل بار آمده است و روحیه‌ی کسلی دارد. یا اینکه خیلی ترسو و نگران است و جرأت اقدام کارهای اساسی را ندارد و یا اینکه شخص از وسواس فکری شدید برخوردار است و قدرت تصمیم قاطع را ندارد. یا مثلاً عادت به خواب در آخر شب - ساعت ۱۲ به بعد - دارد. این امور مانع از پیشرفت در روند برنامه‌ریزی و خار راه او خواهد شد.

▪ سارقان زمان (معاشرت بی مورد، امور غیر ضروری، وسائل ارتباط جمعی و...)

از جمله عواملی که موجب اتلاف وقت و هدر رفتن دقایق بلکه ساعات عمر می‌شود، ربایندگان زمان است. شب‌نشینی‌های بی‌مورد، گعده‌های دو ستانه و نشست‌های دورهمی، اشتغال به کارهایی - هرچند جزئی - که از ضرورت و اولویت برخوردار نیست، مشغولیت کاذب و سرگرمی با گوشی همراه و شبکه‌های اجتماعی و وب‌گردی و ... از جمله سارقان زمان است. بسیاری از بزرگان از همین لحظات، استفاده‌های پرمفعتی کرده‌اند و غنائم فراوانی را به دست آورده‌اند. اگر انسان نسبت به زمان‌های خود، جاهل و غافل باشد، باز ماندن شیر عمر برای او حساسیتی ایجاد نمی‌کند و دغدغه‌های نسبت به هدر رفتن آن ندارد. استاد شهید مطهری (ره) در دوران طلبگی خود برای اینکه از معاشرت‌های بی‌مورد سایر طلاب در امان بماند، غالب اوقات کفش‌های خود را در داخل حجره قرار می‌داد و درب حجره را از پشت می‌بست و به مطالعه مشغول می‌شد.

▪ نگاه به دیگران (چشم و هم چشمی) بجای وظیفه محوری

یکی دیگر از آسیب‌های مهم، نگاه به دیگران است. زیربنای موفقیت در امور زندگی مخصوصاً تربیت، وظیفه‌محوری است. هر کسی شرایط و احوال مخصوص به خود را دارد. شرایط جسمی، روحی، روانی و محیطی در هر فرد با دیگری متفاوت است. لذا اعمالی که افراد انجام می‌دهند نباید در عزم انسان تأثیر بگذارد. به عنوان نمونه طلبه‌ای دروس خود را ارتقایی می‌خواند یا شب دیر می‌خوابد یا اهل خریدن کتاب است و یا سر و کارش با اینترنت بسیار است و ... این امور نباید انسان را وسوسه کند که من هم باید ارتقایی بخوانم تا از دوستانم عقب نمانم.

▪ بی‌توجهی به اولویت‌ها

انسان با توجه به فطرت منفعت‌طلبی که دارد، ذاتاً مایل به هر امری است که برای او سود دارد. در طول زندگی طلبگی اموری پیش می‌آید که مفید و سودمند است؛ لذا طلبه علاقه‌مند می‌شود که به آن‌ها بپردازد و مشغول شود. مثلاً مطالعه‌ی تاریخ تفصیلی معصومین علیهم السلام در بحارالانوار برای طلبه‌ی پایه اول، مفید است ولی به حد اولویت نرسیده است. و یا مثل اشتغال به ورزش‌های سنگین - که ممکن است برای طلبه مفید هم باشد - ولی از اولویت برخوردار نیست.

▪ عدم آشنایی به روشها (مطالعه، تقویت حافظه، تندخوانی و ...)

یکی از عوامل بسیار مهم ضایع شدن وقت، آشنا نبودن به روش‌های مترقی و پیشرفته است. کار اصلی طلبه با فکر و ذهن است؛ لذا باید با چگونگی کارکرد مغز و استفاده از حافظه، آشنا باشد. باید کار با کتاب و خواندن کتاب را بلد باشد. باید از روش‌های پیشرفته مطالعه کتاب زیاد در فرصت کم، مطلع باشد. کسی که می‌خواهد با روش مطالعه‌ی دوره‌ی ابتدایی، کتاب‌های سنگین حوزوی را بخواند، معلوم است که به نتیجه‌ی مطلوب نخواهد رسید و زمان‌های بسیاری را از دست خواهد داد. بسیاری از کتاب‌ها را به دلیل فراموشی باید برای چندمین بار بخواند. کتاب ۱۰۰ صفحه‌ای را که می‌بایست در مدت ۳۰ دقیقه بخواند، در عرض ۱۸۰ دقیقه مطالعه می‌کند و به زودی نیز از یاد می‌رود. بنابراین بایستی روش‌های آموزشی و پژوهشی را فراگرفت و مهارت‌ها را ارتقا داد تا از اوقات کم، بیشترین و بهترین استفاده شود.^۱

▪ عدم شناخت زمان‌های مؤثر

در طول ۲۴ ساعت شبانه‌روز، برخی از «زمان‌ها» از ویژگی‌های خاصی برخوردار است و دارای تأثیرات شگرفی است؛ بدین معنا که انجام پاره‌ای از برنامه‌ها در آن اوقات خاص، موجب رشد چشمگیر و پیشرفت بسزایی است که در غیر آن اوقات، این تأثیرات بسیار اندک است و استفاده از این اوقات ویژه، باعث ذخیره شدن «وقت» و جلوگیری از اتلاف انرژی می‌شود.

به عنوان نمونه می‌توان خواب را ذکر کرد که ساعات معینی در شبانه‌روز به این کار اختصاص دارد. بهترین زمان خواب که جسم و اعصاب انسان، بیشترین استفاده را می‌برند و به آرامش رسیده و تجدید قوا می‌شوند، عبارت است از «اول شب» و «وسط روز یا قیلوله». اثر یک ساعت خوابیدن در اول شب بیشتر از سه ساعت خواب در آخر شب است.^۱ یا مثلاً بهترین زمان برای حفظ کردن مطالب، هنگام بیداری سحر و قبل از طلوع فجر است. نقطه‌ی مقابل آن نیز مؤثر است؛ یعنی بدترین زمان برای خواب، آخر شب و بین‌الطلوعین است. نامناسب‌ترین وقت برای فهم و حفظ، هنگام خستگی جسم و ذهن و موقع خواب‌آلودگی شدید است. بیدار ماندن در شب‌های امتحان یکی از آسیب‌هایی است که مورد توجه قرار نمی‌گیرد؛ در حالی که این امر به لحاظ کمی و کیفی بدترین تأثیرات در فرآیند مطالعه را دارد.^۲

▪ مکتوب نکردن و جدی نگرفتن

همان‌گونه که در اصول برنامه‌ریزی گذشت، نوشتن برنامه بسیار مؤثر است. برای اغلب افراد تازه‌کار (که تازه مشغول به برنامه‌ریزی شده‌اند) مکتوب کردن برنامه بسیار مفید و راه‌گشا است. اگر برنامه در ذهن با شد، هنگام ارزیابی، برخی از موارد از یاد می‌رود و به مرور زمان مورد توجه قرار نمی‌گیرد و عیوبی که باید رفع می‌شد، هم‌چنان باقی مانده و موجب لطمه می‌شود. اگر برنامه در ذهن با شد و جلو چشم نباشد، حساسیت لازم را بر نمی‌انگیزد و شخص، برنامه را جدی قلمداد نمی‌کند و با آن مواجهه‌ی حیاتی ندارد. لذا اگر برنامه نوشته شود - مخصوصاً بصورت جدول برنامه هفتگی و ... - هنگام ارزیابی می‌تواند اول و وسط و انتهای کار را به خوبی در جلو چشم خود مشاهده کند.

نحوه اجرا

پس از اینکه اهداف معین و روشن شد و متناسب با وضع موجود، طرح‌ریزی شد و بر اساس روش تکلیف‌محور، «برنامه روزانه» تدوین شد، اکنون نوبت اجرا و عمل است.

قبل از شروع به عمل، قصد و تصمیم و عزم جدی لازم است. شروع کار بدون تصمیم جدی، به سرانجام نمی‌رسد. علمای اخلاق از این امر با عنوان «مشارطه» یاد می‌کنند که انسان در اول صبح با خود شرط کند و تصمیم بگیرد که این برنامه را انجام خواهد داد.

۱ - به جزوه «حفظ الصحه» مراجعه شود.

۲ - به جزوه «نظام مطالعه ماندگار» مراجعه شود.

دو نوع تصمیم در این‌جا مد نظر است:

- ۱- تصمیم روزانه (در ابتدای هر روز)
- ۲- تصمیم مرحله‌ای (در ابتدای هر بازه‌ی زمانی و مرحله)

در آغاز هر روز لازم است که از انسان با خود شرط کند که از اکنون تا هنگام خواب، به این برنامه در حد و سع، عمل کنم. این همان مشارطه است که پس از آن مراقبه و کنترل شروع شده و قبل از خواب به محاسبه‌ی روزانه ختم می‌شود. این سیر تا آخر عمر انسان باید ادامه پیدا کند و لازمه‌ی تربیت است.

مراد از «تصمیم مرحله‌ای» این است که شخصی که تازه مشغول به برنامه‌ریزی سطح ۱ شده است، برای اینکه بتواند به سطح بعدی وارد شود، بایستی سطح ۱ را در وجود خود تثبیت کند و این کار مستلزم دو امر است:
 ا. برنامه‌ی فعلی بالای ۸۰ درصد عملیاتی شود.

ب. برنامه‌ی ۸۰ درصدی روزانه، به صورت ملکه- یا حداقل عادت- درآید؛ یعنی به آسانی انجام گیرد. معمولاً اگر یک برنامه در طول ۴۰ روز با درصد بالای ۸۰ انجام شود، در آستانه‌ی عادت شدن قرار گرفته است. لذا می‌بایست تصمیم بگیرد که ۴۰ روز این برنامه را عمل خواهیم کرد و بتواند بالای ۸۰ درصد موفق شود. ولی از آنجائیکه نوع افراد از اراده‌های قوی برخوردار نیستند، بایستی این تصمیم چهار روزه به تصمیم‌های خرد تقسیم شود. ما در اینجا ضعیف‌ترین اراده‌ها را برای این کار تصور می‌کنیم و آن را مبنای کار قرار می‌دهیم.

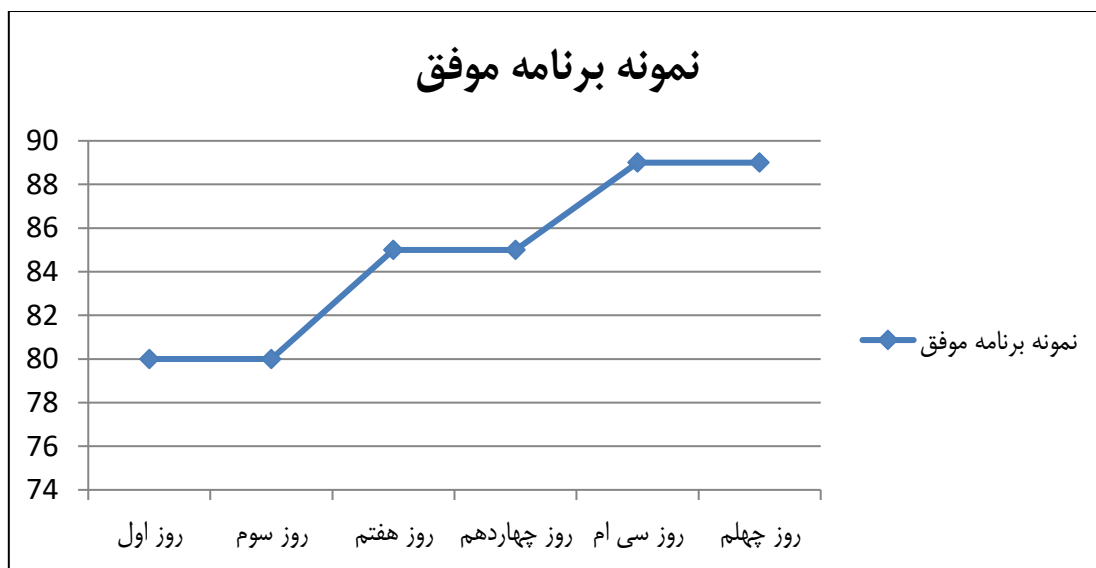
لذا در تصمیم مرحله‌ای از «یک روز» شروع می‌شود. یعنی تصمیم می‌گیرد که یک روز به این برنامه عمل کند. قابل ذکر است این تصمیم غیر از تصمیم روزانه در اول هر صبح است. اگر موفق شد بالای ۸۰ درصد به برنامه عمل کند، فردا در اول صبح، تصمیم سه روزه می‌گیرد؛ یعنی تصمیم می‌گیرد که سه روز به این برنامه، بالای ۸۰ درصد عمل کند. اگر موفق شد که سه روز بدین گونه عمل کند، تصمیم ۷ روزه می‌گیرد. وگرنه مثلاً دو روز بالای ۸۰ درصد عمل کرد و روز سوم نتوانست، دوباره باید تصمیم سه روزه بگیرد. این موفقیت‌های کوتاه مدت، موجب تقویت اراده‌ی فرد می‌شود. به همین منوال ادامه می‌دهد تا بتواند تصمیم ۴۰ روزه گرفته و بالای ۸۰ درصد عمل کند و موفق شود. اینجاست که می‌تواند وارد برنامه‌ی سطح ۲ شود.

نمودار رشد

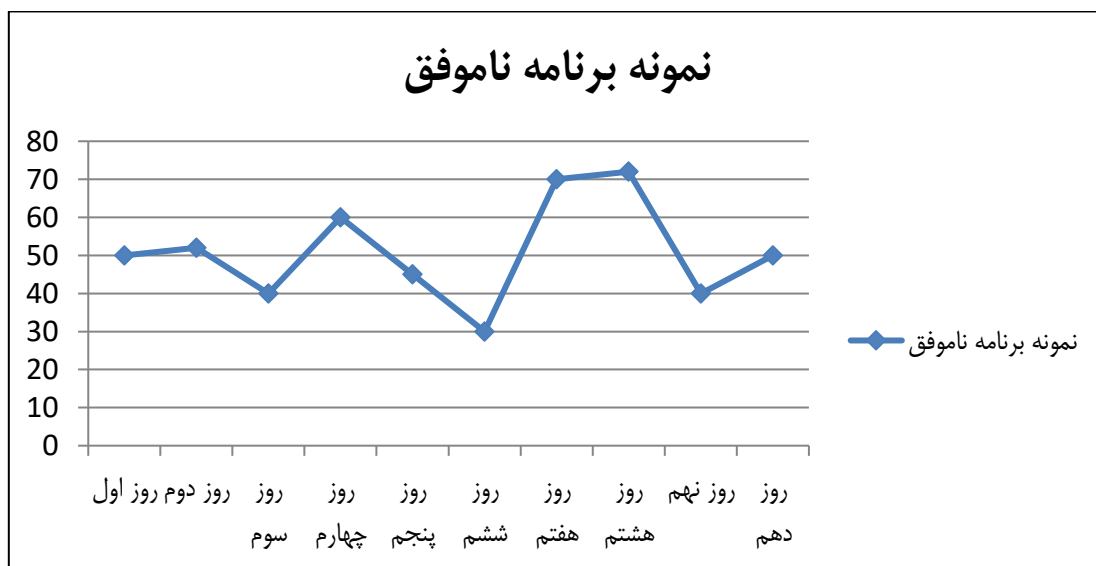
با عنایت به تدریجی بودن و فرآیندی بودن پیشرفت و رشد، خوب است فرد تازه‌کار برای خود از ابتدای حرکت، نموداری بر اساس فرآیند برنامه‌ریزی ترسیم کند تا بتواند فراز و نشیب‌ها و نقاط ضعف و قوت خود را در یک نگاه، روبروی چشم داشته باشد که این امر حساسیت خاصی در فرد برای اهتمام به امر تربیت ایجاد می‌کند.

دو نمونه عینی از نمودار رشد موفق و غیر موفق به شرح زیر قابل تصویر است:

نمودار برنامه موفق



نمودار برنامه ناموفق



نمونه برنامه تحصیلی یک نیمسال تحصیلی

طلبه‌ای که می‌خواهد مثلاً برای دوره مقدمات ۵ ساله برنامه‌ریزی کند، می‌بایست این ۵ سال را خرد کند و برای یک سال برنامه بریزد. هر سال تحصیلی بازه‌ی زمانی خوبی است برای برنامه‌ریزی. با توجه به اینکه نظام آموزشی کنونی حوزه، بر اساس نیمسال تحصیلی است، لذا برنامه‌ی یک سال تحصیلی باید بر سه بخش تقسیم گشته و برای هر کدام بصورت مجزا برنامه تنظیم گردد:

✓ نیمسال تحصیلی اول

✓ نیمسال تحصیلی دوم

✓ تعطیلات تابستان

اگر بخواهیم نمای کلی از برنامه‌ی یک نیمسال را تدوین کنیم، بصورت زیر عمل می‌کنیم:
اوقات و ایامی که در این بازه‌ی زمانی - یک نیمسال - قرار دارد به سه بخش عمده تقسیم می‌شود:

✓ ایام تحصیلی: عصر جمعه تا ظهر پنجشنبه

✓ ایام تعطیل ثابت: ظهر پنجشنبه تا عصر جمعه

✓ ایام تعطیل مناسبتی: مناسبت های ملی و مذهبی

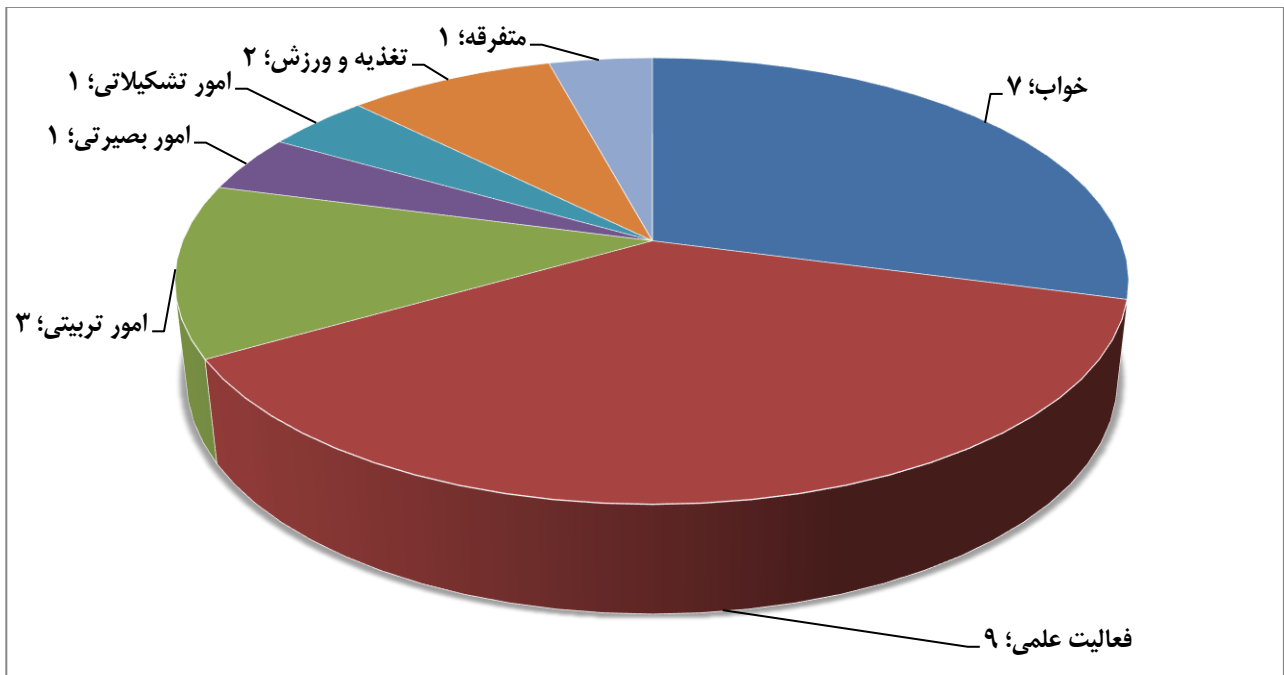
توضیح:

برای ایام تحصیلی، برنامه روزانه آموزشی لازم است که با محوریت طلب علم باشد.
برای ایام تعطیل ثابت، - با توجه به عدم برگزاری کلاس درس - برنامه‌ای دیگر لازم است که به اموری از قبیل مرور، تفریح و استراحت، صله ارحام، عبادت، نظافت و امور متفرقه پرداخته شود.

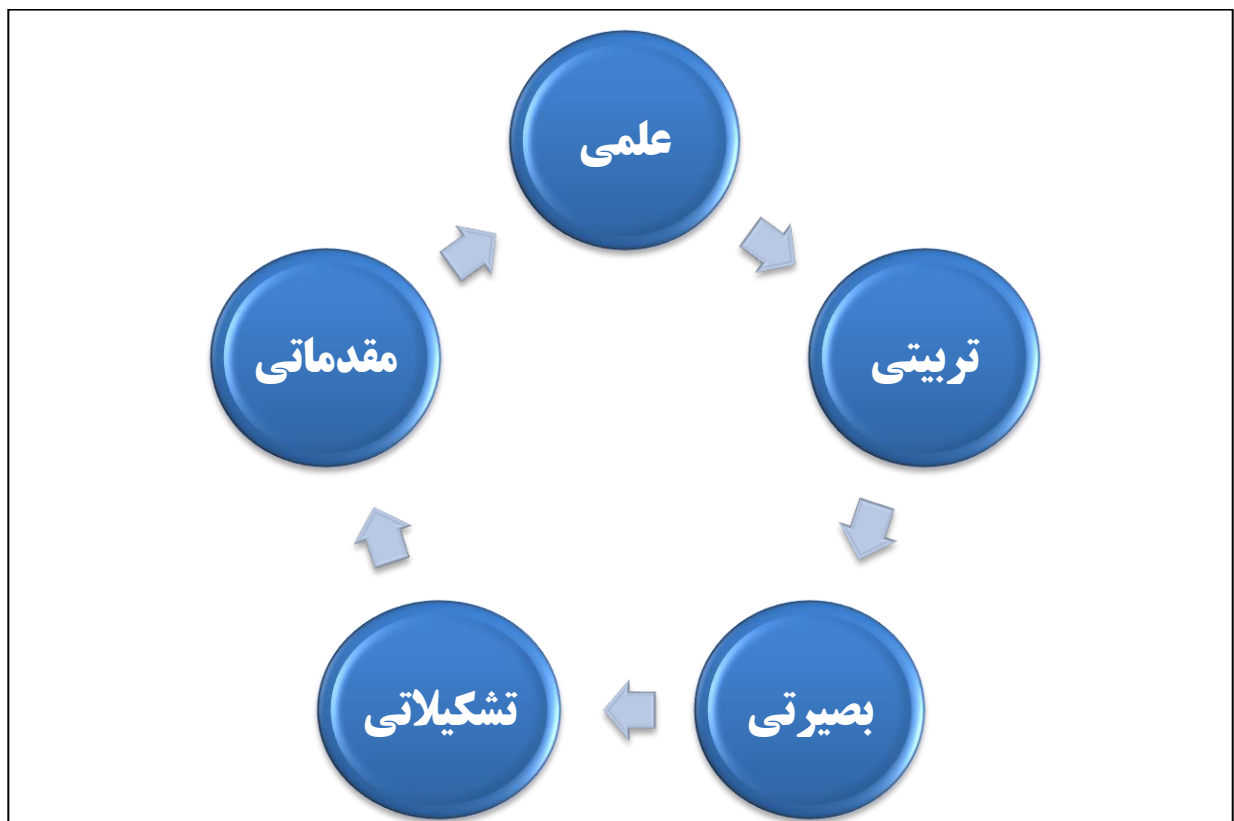
برای ایام تعطیل مناسبتی نیز باید به فراخور نیاز و مقتضای حال، برنامه‌ای تنظیم کرد که «مطالعه موضوعی» و «مهارت‌افزایی» جزء سرفصل‌های مهم آن است.

ایام	برنامه
ایام تحصیلی (عصر جمعه تا ظهر پنجشنبه)	برنامه روزانه
ایام تعطیل ثابت (ظهر پنجشنبه تا عصر جمعه)	برنامه‌های ثابت روزانه + مرور + معنویت + تفریح + نظافت + متفرقه
ایام تعطیل مناسبتی (مناسبت های ملی و مذهبی)	برنامه‌های ثابت روزانه + سیر مطالعات موضوعی + مهارت‌افزایی

نمای کلی برنامه های روزانه و زمان های اختصاص یافته



عناوین کلی برنامه های طلبه



نمونه جدول زمان بندی برنامه های روزانه

عنوان برنامه	نوع برنامه	مدت زمان (روزانه یا هفتگی)
تربیتی	نمازهای یومیه (جماعت)	
	نوافل (سحرخیزی)	
	دعا و مناجات	
	تلاوت قرآن	
	قرائت حدیث	
	قرائت موعظه	
	قرائت رساله عملیه	
	مطالعات تربیتی	
	محاسبه عمر و روزانه	
	ذکر و فکر	
	مجموع	
علمی	پیش مطالعه	
	کلاس	
	پس مطالعه	
	بحث	
	تحقیق و تمرین	
	تفکر	
	مرور و تقریر	
	تدریس و کارگاه	
	جبران گذشته	
	مطالعات جانبی	
	مجموع	
بصیرتی	مطالعات و حلقه	
	بیانات مقام معظم رهبری <small>مد ظله العالی</small>	
	اخبار روزانه	
	مجموع	
مهارتی	مطالعات	
	کار	

	جلسه	
	مجموع	
	خواب	مقدمات
	تغذیه	
	تفریح و ورزش	
	متفرقه و مصرفی	
	مجموع	