

راهکارهای ایجاد برکت در زمان و حفظ آن

مریم آلبو عبادی^۱

چکیده

عمر فرصتی است که خداوند به انسان هدیه داده است تا در این فاصله زمانی، استعدادها و قابلیت‌های خود را شکوفا کند، همت انسان تاثیر فراوانی در موفقیت او دارد و داشتن همت والا خود موجب توفیق و عنایت حق می‌شود. حقیقت این است که این جهان منحصر به ظواهر و مادیات نیست؛ بلکه در ماورای عالم مادی امور دیگری به نام معنویات وجود دارد که ارتباطی بس دقیق با مادیات و ظرافتی قابل تحسین دارد. یافته‌های این پژوهش بر اساس این موارد که عبارتند از: برنامه‌ریزی و تبعیت از آن، اولویت بندی کارها، انجام به موقع کارها، تداوم در کار، نظم و سحرخیزی بوده است. اما اسباب و عوامل افزایش برکت در زمان را می‌توان به اعتقاد به خداوند متعال، داشتن تقوا، شروع کار با نام خدا، استغفار، شکر و احترام اشاره کرد. هدف از این تحقیق به دست آوردن و آشنایی با راهکارهایی برای مدیریت زمان و استفاده بهینه از زمان و آشنایی با عوامل برکت ز و برکت‌زدا در زمان است. روش جمع آوری مقاله حاضر به صورت کتابخانه‌ای است.

کلید واژه: برکت، راهکارها، زمان

^۱ . سطح ۲ (کارشناسی)، مدرسه علمیه حضرت خدیجه (سلام الله علیها) بندرماهشهر،

مقدمه

عمر فرصتی است که خداوند به انسان هدیه داده است تا در این فاصله زمانی، استعدادها و قابلیت‌های خود را شکوفا کند.

بارها مشاهده شده که افراد با وجود امکانات یکسان، نوع پیشرفت‌های متفاوتی دارند، به طور مثال: با وجود امکانات یکسان نظیر استعداد، شرایط مالی مساعد، برای ارتقاء و پیشرفت علمی خود مجدانه تلاش می‌کنند؛ در عین حال موفقیت یکی از دیگری بیشتر است؛ اینجاست که سوال پیش می‌آید که چه چیزی باعث می‌شود افراد با امکانات یکسان و تلاش‌های زیاد نتایج متفاوتی می‌گیرند.

همت انسان تاثیر فراوانی در موفقیت او دارد و داشتن همت والا خود موجب توفیق و عنایت حق می‌شود.

همت بلنددار که مردان روزگار از همت بلند به جایی رسیده‌اند

ولی حقیقت این است که این جهان منحصر به ظواهر و مادیات نیست، بلکه در ماورای عالم مادی، امور دیگری به نام معنویات وجود دارد که ارتباطی بس دقیق با مادیات و ظرافتی قابل تحسین دارد.

گاهی احساس می‌شود که زمان سریع می‌گذرد و گاهی متوقف می‌شود، با کندی و برخی با تندى که قابل قبول نیست سپری می‌شود.

بنابراین انسان با وجود مسائلی که در زندگی خود به همراه دارد لازم است زمینه‌هایی از مسائل مادی از جمله برنامه ریزی های روزمره و مسائل معنوی از جمله انجام واجبات و مستحبات، ترک محرمات و مکروهات به طوری که بتواند به حیات و زندگی خود روحیه تلاش و انرژی سپری کردن امورات مهم بپردازد.

در مورد برکت منابع متعددی نگاشته شده است از جمله مقاله «راهکارهای مدیریت زمان از نگاه قرآن و روایات» اثر محمد جواد توکلی و مرضیه تقی‌زاده در تاریخ ۱۳۹۶.

اینک این سوال مطرح می‌شود که چه راهکارهایی جهت ایجاد برکت در زمان و حفظ آن وجود دارد؟، مدیریت زمان از منظر اسلام چیست؟، اسباب و عوامل برکت در زمان چیست؟، چه عواملی باعث کم شدن برکت در وقت و زمان می‌شود؟.

۱- معنای برکت

برکت به معنای خیری است که در چیزی مستقر گشته و لازمه آن شده باشد.

واژه «برکت» از ریشه «بَرَكَ» به معنای ثبات چیزی،^۱ و در برخی کتب به معنای زیادی و نقصان^۲ آمده است، راغب اصفهانی می‌گوید: «برکت در شیء به معنای ثبوت خیر الهی است».^۳

برکت در اصطلاح: برکت در وقت به معنای گنجایش داشتن برای انجام کاری است که آن مقدار وقت

معمولاً گنجایش انجام چنان کاری را ندارد.

۲- برکت در زمان از منظر آیات و روایات

در متون اسلامی، زمان از اهمیت فوق العاده برخوردار است تا حدی که پروردگار عظیم در قرآن کریم به آن سوگند یاد کرده است. و در پی هم آمدن شب و روز را که عامل اصلی ایجاد وقت و زمان اند؛ از نشانه‌های خود برشمرده است: «وَالْعَصْرِ * إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ * إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ».^۴

خداوند در این سوره، پس از سوگند بر وقت و زمان، از زیان کار بودن انسان که در طبیعت زندگی تدریجی نهفته است؛ سخن به میان آورده؛ زیرا با مدیریت نکردن بزرگترین سرمایه خود، یعنی عمر و زندگی در دنیا، آن را به بیهودگی هدر داده است. تنها یک گروه از این اصل کلی مستثنی می‌شوند، کسانی که چهار برنامه ایمان، عمل صالح، سفارش یکدیگر به حق و صبر را در زندگی خود اجرا کنند.

در حقیقت با مدیریت لحظات زندگی و برنامه‌ریزی برای آن، عقب ماندگی‌ها جبران شده، مشکلات و نابسامانی‌ها حل شده و ضعف‌ها و به پیروزی بدل می‌شوند.

^۱ . ابن فارس، ۱۳۸۹: ۳۲۷/۱-۳۳۱.

^۲ . کتاب العین، فراهیدی، ۱۴۴: ۳۳۶/۵ و ۳۶۸.

^۳ . مفردات، راغب، ۱۴۱۶: ۴۴.

^۴ . سوره عصر، آیات ۳- ۱.

۳- مدیریت زمان

زمان را می‌توان کنترل کرد؛ زیرا هر ساعت، یک ظرف زمانی است که باید بر حسب اولویت آن را پر نمود.

مدیریت زمان یعنی استفاده بهینه و مفید از زمان، طبق برنامه درست عمل کردن و پرهیز نمودن از کارها و رفتارهای واکنشی، پراکنده و ناسنجیده، هر فرد باید با برنامه‌ریزی صحیح، کارهای مثبت خود را با تنظیم خاصی بین ساعات شبانه روز تقسیم کند و هر ساعت یا هر چند ساعت را برای انجام کاری قرار داده و به این برنامه و نظم ادامه دهد؛ چنانکه خداوند ساعات نماز و روزه را برای مسلمانان تعیین کرده و وجوب رفتار عبادی را مستلزم انجام در یک بستر زمانی خاص و مشخص داشته است که هر فرد مسلمان باید آن را از نظر زمانی محاسبه کند و سر وقت آن را به انجام برساند.

بنابراین آدمی نیز باید فعالیت‌ها، خواسته‌ها و نیازهای شخصی و خانوادگی خود را برنامه‌ریزی کند تا بتواند با رعایت تعادل میان فعالیت‌های شخصی، اجتماعی و نیازهای خود، زمان را مدیریت کند.

همچنان که امام کاظم علیه السلام فرموده است: «سعی کنید اوقات خود را به چهار قسمت تقسیم نمایید؛ زمانی برای مناجات با خدا، و زمانی برای کسب و کار و زمانی برای معاشرت با برادران و افراد مورد اعتمادی که عیب‌هایتان را به شما گوشزد کند و در باطن خیرخواه شما هستند و زمانی برای بهره‌مندی از لذت‌های غیرحرام».^۱

مدیریت صحیح زمان موجب به حداکثر رساندن کارایی فرد، افزایش انرژی و امید به زندگی و کاهش فشارهای روانی، ارتقای دانش، نگرش و رفتار شخص در جهت بهره‌برداری مناسب‌تر از عمر خواهد بود. با مدیریت زمان می‌توان بیشترین کار را در کمترین زمان انجام داد. مدیریت زمان در واقع نوعی تجارت است که با سرمایه زمان انجام می‌شود.

^۱ . تحف العقول، ج ۱، ص ۴۰۹.

امام علی علیه السلام می‌فرماید: «من ذا الذی تاجر الزمان فغنم، و من ذا الذی استرحم الايام فرحم؛ کیست که به تجارت با زمان بپردازد و سود برد و کیست که از روزگار بخواهد که به او رحم کند و زمانه هم به او رحم کند و زمانه هم به او رحمن کند».^۱

اما از سوی دیگر اگر از زمان غافل شویم و به گذشت زمان اعتماد کرده و آن را به حال خود رها کنیم نتیجه‌ای جز زیانکاری به دنبال نخواهد داشت.

امام علی علیه السلام می‌فرماید: «آنکه به زمانه اطمینان کند، زمانه به او خیانت کند؛ و هر که زمانه را پیش از اندازه بزرگ شمارد، زمان او را خوار کند، و هر که بر خلاف میل زمانه عمل کند زمانه را به خشم آورده است؛ و هر که به زمانه پناه آورد، زمانه او را تسلیم می‌کند».^۲

این روایت شریف دلالت بر اهمیت برنامه‌ریزی و مدیریت زمان و پرهیز از باری به هر جهت بودن دارد. کسی که برنامه نداشته باشد و به گذشت زمان اعتماد کند، زمانه هم به او خیانت می‌کند و لذا امام علیه السلام به ما هشدار می‌دهد که از زمان و تغییر و تحول آن غافل نباشیم و قبل از هر پیشامدی خود را با برنامه‌ریزی صحیح برای آن آماده کنیم که لحظه‌ای غفلت موجب پشیمانی است.

زندگی کردن در زمان‌های خوب و شاد بسیار ساده است. این نحوه مدیریت زمان‌های بد است که بین ما و دیگران تمایز ایجاد می‌کند و ما را یک قدم به اهدافمان نزدیکتر می‌سازد.^۳

۳- راهکارهای مدیریت زمان

۳-۱- برنامه‌ریزی و تبعیت از آن

قرآن برای استفاده بهینه از زمان می‌فرماید: «فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ».^۴

بنابراین آیهی شریفه آدمی باید برای تمام مراحل زندگی خود برنامه‌ریزی مشخص و مدونی داشته باشد تا از بیکاری که مایه خستگی، کم شدن نشاط، تنبلی و فرسودگی و نیز مایه فساد و تباهی و ابتلای به انواع گناهان است، نجات یابد.

^۱ . نهج البلاغه، محمودی ۶۷/۷.

^۲ . مدیریت زمان از دیدگاه امام علی (علیه السلام).

^۳ . فیلیپ کرون، کتاب جملات بزرگان در مورد ارزش زمان.

^۴ . سوره شرح، آیه ۷.

۷-۴- احترام به بزرگان

راز احترام به بزرگان، استفاده از تجربه آنهاست. طی سال‌ها تجربه‌های زیادی کسب کرده‌اند و می‌توانند در مدت کوتاهی آنها را به دیگران منتقل کنند، بهره‌گیری از تجربیات آنان زمانی میسر می‌شود که با آنها ارتباط برقرار و از درخت تجربه آنها میوه چیده می‌شود.

رسول اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمودند: «البرکة البرکة فی اکابره».^۳

۵- عوامل برکت زدا

۱-۵- استفاده نامناسب از فضای مجازی و رسانه‌ها

امروزه با پیشرفت تکنولوژی، لوازمی به زندگی انسان‌ها اضافه شده است که زمان بسیاری از عمر آدمی را به خود مشغول می‌کند.

بی‌هدفی در استفاده از رسانه‌های اینترنتی مثل: گوشی‌های همراه، تلویزیون، رایانه و غیره قاتل مهم فرصت‌هاست.

۲-۵- کسالت و تنبلی

یکی از معضلات و چالش‌های امروز مردم و نسل جوان که برای آینده‌ی خود راه‌های نرفته‌ی زیادی را پیش رو دارند، تنبلی و سستی و بی‌ارادگی نسبت به برنامه‌هاست. ریشه این معضل از آنجایی آغاز می‌شود که این گونه افراد معمولاً هدفمند زندگی نمی‌کنند و برای زندگی و وقت خود، اهداف بلند مدت و میان مدت ندارند.

کسالت و تنبلی عامل مهمی در سوء مدیریت زمان و نوعی بیماری است که لحظات عمر را تباه می‌کند. امام علی (علیه السلام) فرمود: «آفة النَّجَحِ الْكَسَلُ؛ آفت موفقیت، تنبلی است».^۴ و نیز فرمود: «یکی از عوامل محرومیت سستی در کار است».^۱

^۱ . غررالحکم، ج ۳، ص ۲۶۲، ح ۴۴۳۴.

^۲ . کنز العمال، ج ۶، ص ۱۵۶ ح ۲۹ و ۱۵۲ و ۱۷.

^۳ . نهج الفصاحه، ص ۳۷۶.

^۴ . میزان الحکمه، ج ۱۱، ۵۱۸۴.

۳-۵- عجله و شتاب

اگرچه سبقت در کار خیر و سرعت داشتن در آن از صفات پسندیده، یکی از دستورات قرآن است: «فاستبقوا الخیرات» و کوتاهی و سستی در انجام آن، سبب تسلط شیطان بر آدمی و ترک عمل خیر می‌شود؛ اما عجله و شتاب در انجام دیگر کارها بدون بررسی جوانب آن و آماده کردن زمینه و مقدمات آن، از صفات رذیله به شمار می‌رود.

انسان عجل‌نمی‌تواند زمانبندی درست و صحیحی در مسائل داشته باشد؛ از این رو دچار مشکلات بسیاری می‌شود.

۴-۵- تاخیر در انجام کارها

فرصت سوز و کار امروز را به فردا انداختن یکی از آفت‌های از دست دادن فرصت‌هاست. امام علی(علیه السلام) در نامه‌ای به یکی از یارانش می‌نویسد: «باقی مانده عمرت را تدارک کن و نگو فردا و پس فردا؛ همانا پیش از تو کسانی هلاک شدند که روی آرزوها و تاخیر انداختن کارها ایستادند تا ناگهان امر خدا فرا رسید، در حالی که آنان غافل بودند».

۵-۵- موسیقی، قمار و شراب

امام صادق(علیه السلام) فرمود: «لَا تَدْخُلُ الْمَلَائِكَةُ بَيْتًا فِيهِ خَمْرٌ أَوْ دَفٌّ أَوْ طُبُورٌ أَوْ نَرْدٌ وَلَا يُسْتَجَابُ دُعَاؤُهُمْ وَ تُرْفَعُ عَنْهُمْ الْبَرَكَهُ؛ فرشتگان به خانه‌ای که در آن شراب با آلات موسیقی، مانند دایره، تنبیر یا آلات قمار مانند نرد باشد، داخل نمی‌شوند و دعای اهل خانه مستجاب نمی‌شود و برکت از زندگی آنها برداشته می‌شود».

۶-۵- سستی ورزیدن در خواندن نماز

فاطمه زهرا(سلام الله علیها) می‌فرمایند: «از پدرم رسول خدا(صلی الله علیه و آله و سلم) پرسیدم: «کسی که در خواندن نماز سستی ورزد و در اقامه آن کوتاهی کند چگونه است؟ آن حضرت فرمود: چنین شخصی به شانزده خصلت در دنیا و آخرت، مبتلا می‌شود؛ پیامد نخست از پیامدهای منفی دنیایی بی‌توجهی به نماز این است که خداوند برکت را از روزی او برمی‌دارد. و پیامد دوم آن این است که خداوند برکت را از عمر او می‌گیرد».

۷-۵- نبود فرزند

رسول خدا(صلی الله علیه و آله و سلم) فرمودند: «خانه‌ای که بچه در آن نیست، برکت در آن نیست».

۸-۵- مهجوریت قرآن

امام علی(علیه السلام) فرمودند: «خانه‌ای که در آن قرآن تلاوت نشود و یاد خدا نباشد، برکتش کم می‌شود و فرشتگان از چنین خانه‌ای دوری می‌کنند و شیاطین در آن حاضر می‌شوند».^۱

نتیجه

مقاله حاضر تحت عنوان «راهکارهای ایجاد برکت در زمان و حفظ آن» است. همت انسان تاثیر فراوانی در موفقیت او دارد و موجب توفیق و عنایت حق می‌شود ولی حقیقت این است که علاوه بر ظواهر و مادیات در ماورای عالم مادی امور دیگری به نام معنویات وجود دارد که ارتباطی بس دقیق با مادیات و ظرافتی قابل تحسین دارد.

نتیجه حاصل از مطالب جمع آوری شده در این مقاله این است که برای بدست آوردن برکت در زمان علاوه بر عوامل ظاهری و مادی مثل: برنامه ریزی و تبعیت از آن، اولویت بندی کارها، انجام به موقع کارها، تداوم در کار، نظم و سحرخیزی که در این مقاله ذکر شده باید به امور معنوی مثل: اعتقاد به خداوند متعال، داشتن تقوا، شروع کار با نام خدا، استغفار، شکر و احترام هم توجه داشت.

و همچنین عواملی که سلب برکت می‌کنند مثل: استفاده نامناسب از فضای مجازی، کسلی و تنبلی، تاخیر در انجام کارها، موسیقی و قمار و شراب، سستی ورزیدن در خواندن نماز و دیگر موارد دوری کرد و با رعایت این موارد است که می‌توان زمان با برکتی داشت و به بهترین وجه از زمان بهره برد.

^۱ . نهج البلاغه

منابع

* قرآن کریم

۱. دشتی، سید رضی، نهج البلاغه، نشر بقیة الله (عج)، چاپ اول، سال ۱۳۸۸.
۲. پاینده، ابوالقاسم، نهج الفصاحه، مجیدی، غلامحسین، دنیای نشر، چاپ پنجم، ۱۳۸۶.

۳. جوادی آملی، عبدالله، مفاتیح الحیاء، نشر اسراء، سال ۱۳۹۱.

۵. برکت در قرآن و احادیث / www.wikifegh.ir

۶. مدیریت زمان با توجه به سیره پیامبر اسلام / www.khatamfestival.ir

۷. مدیریت زمان از نگاه قرآن / www.hawzahnews.com

۸. خیر و برکت در زمان / www.porseman.com

۹. مدیریت زمان از دیدگاه امام علی (علیه السلام) / www.noormags.ir

۱۰. عوامل برکت افزایی در زندگی انسان / www.noormags.ir