

نقش برنامه ریزی و مدیریت زمان در زندگی از منظر آموزه های اسلامی مأنده انصاری

چکیده

برنامه ریزی از مباحث مورد توجه در زندگی است که هر فرد برای فعالیت های خود بایسای درنظر داشته باشد. این امر در علومى چون مدیریت به شکل خاصتری مورد توجه قرار گرفته است، همچنین مدیریت زمان از اصول ویژه و بالاهمیت در برنامه ریزی است.

در این پژوهش نگارنده با توجه به جایگاه برنامه ریزی در اسلام و نیز مورد توجه قراردادن مدیریت زمان، تلاش کرده است تا به ماهیت و ضرورت برنامه ریزی پرداخته و پس از آن به شیوه دستیابی اهداف می پردازد. نحوه عملی و اصول دستیابی به اهداف به شکل عملیاتی از مواردی است که کمتر به آن از دیدگاه اسلام، پرداخته شده است که نگارنده تلاش کرده به صورت اختصار به آن بپردازد. همچنین به ارزش و اهمیت مدیریت زمان و مبانی عملی تحقق آن و موانع دستیابی آن پرداخته شده است. بپردازد.

کلیدواژگان: برنامه ریزی، مدیریت، زمان، اسلام

طرح مسئله

دین اسلام به عنوان کامل ترین دین و نیز جامعیت آن، اهمیت ویژه ای به شیوه گذراندن عمر و زندگی دارد چراکه رسیدن به سعادت حقیقی و جاودانی زندگی ابدی را همیشه در نظر داشته است آنگونه که این امر در مناجات ها و درخواست های قرآنی نیز دیده میشود و برای نمونه میتوان به آیه ۲۰۱ از سوره بقره اشاره داشت. ضرورت وجود برنامه ریزی در کلام اهل بیت نیز مشهود است که از آن جمله میتوان به فرمایش امیرالمومنین پرداخت آنجا که به امام حسن مجتبی فرمودند: «... اوصیکما بتقوی الله و نظم امرکم» (نهج البلاغه، نامه ۴۷، ص ۵۵۸، ترجمه محمد دشتی)

نکته قابل توجه در برنامه ریزی و مدیریت از نگاه اسلامی هدایت انسان به سوی هدف غایی است که همان بندگی خداوند است و تمام برنامه ها به این سمت انسانها را سوق میدهند که به جهت رسیدن به این امر توجه به مدیریت زمان از اهمیت ویژه ای برخوردار بوده و از ارکان خاص برنامه ریزی محسوب میشود، از این رو نگارنده در این پژوهش قصد دارد تا به مدیریت زمان و نقش آن در برنامه ریزی در آموزه های اسلامی بپردازد. از آنجا که مهار زمان و مدیریت و برنامه ریزی بسی مشکل و بسیار با اهمیت است با توجه به این مطلب در نوشتار حاضر تلاش شده به این مقوله در آموزه های اسلامی پرداخته شود.

ماهیت مدیریت و برنامه ریزی

در اسلام اهداف زندگی بر پایه توحید و توجه به نیازهای حقیقی و اصیل انسان تعیین شده است و از آنجا که مهمترین هدف زندگی رسیدن به قرب و کمال است، از این جهت برنامه ریزی توجه خاصی پیدا میکند. همانگونه که گذشت، از شاخصه های اصلی انسان موفق و با فضیلت برنامه ریزی در امور و کسب مهارت مدیریت زمان است که به دلیل اهمیت بالای آن، پرداختن به تبیین مفاهیم آن ضروری و لازم دانسته میشود. زمان در لغت به معنی وقت، هنگام، دور، عهد (فرهنگ فارسی معین، ۱۳۵۰: ۵، ۶۵۳) همچنین زمان در لغت نامه های دیگر به معنی فوت و مرگ آمده است. گفته اند زمان عربی و دمان، پارسی است هر چند دهخدا معتقد است که زمان از لغات مشترک میان عرب و عجم است (لغت نامه دهخدا، ۱۳۷۷: ۲۷، ۴۲۸) و در اصطلاح عبارت است از مدت واقع بین دو حادثه که یکی از آنان پیشین و دومی در پی اولی باشد. (فرهنگ فلسفی، ۱۳۹۳، ۳۸۲) مدیریت و مدیر بودن در لغت به معنای اداره کننده کار یا مؤسسه است (معین، فرهنگ فارسی، ۱۳۸۱: ج ۲، ص ۱۶۷۵) و مدیر یعنی اداره کننده که اسم فاعل از مصدر اداره بر وزن اقامه است (شرتونی، أقرب الموارد فی نصح العربیة والشوارد، ۱۳۷۴، ج ۲، ۲۵۱).

مدیریت در اصطلاح یعنی حسن تدبیر در اجرای امور جهت نیل به اهداف تعیین شده (منصوری لاریجانی، مدیریت اسلامی، ۱۳۶۹، ۹)

مدیریت زمان عبارتست از آگاهی به فن و هنر استفاده بهینه از زمان، داشتن دانش و مهارت لازم در این زمینه و انجام کارها و امور به طور اثربخش و به موقع که برخورداری از آن یکی از کلیدهای موفقیت است. مدیریت زمان یعنی برنامه ریزی زمان، فراهم کردن نقشه و طرحی مناسب و دقیق برای رسیدن به هدف های موردنظر و از قبیل تعیین شده (به پژوه، ۱۳۸۱)

برنامه ریزی در اصطلاح عبارت است از مجموعه فعالیتهای منظمی که از تعیین هدف شروع می شود و با انتخاب روشها و وسایل متناسب با هدف ادامه پیدا کرده، سپس به اجرا درمی آید و ارزشیابی می گردد. (زارعی و دیگران، اخلاق اسلامی، ۱۳۹۹، ج ۲، ص ۶)

چرایی و اهمیت برنامه ریزی

ضرورت برنامه ریزی، امری عقلانی است زیرا در مجموع فعالیت های آدمی، افعالی هستند که عقل به خودی خود و با قطع نظر از بیانات نقلی می تواند اهمیت و ضرورت آنها را ادراک کند به گونه ای که سفارشهای قرآنی و روایی تکرار همان درک عقلانی یا تأکید آن خواهد بود. برنامه ریزی برای رسیدن به اهداف و مقاصد به ویژه رسیدن به اهداف کلان و سرنوشت ساز در زمره فعالیتهای بشری است که خود آدمی ضرورت آن را می فهمد؛ امیرالمومنین با تکیه بر عقلانی بودن این امر میفرماید: «لا عقل کالتدبیر؛ هیچ چیزی بسان برنامه ریزی نشاندهنده خردمندی نیست». (برقی، المحاسن، ۱۳۷۱: ج ۱، ۱۷)

در منابع اسلامی سفارشهای بسیار به برنامه ریزی شده است به گونه ای که از آمدن این امر در آیات قرآن کریم نیز میتوان به اهمیت ویژه اش پی برد؛ یکی از این آیات، آیه ۴۰ از سوره قمر است: «انا کل شئی خلقناه بقدر؛ ما هر چیزی را به اندازه و روی حساب آفریدیم.

در الگوی مدیریت اسلامی به چند جهت برنامه ریزی ضروری دانسته شده است که به طور اختصار اشاره میشود: الف) ارزش وقت و زمان و پرسش از آن در قیامت از دلایلی است اهمیت برنامه ریزی را نشان میدهد. برای روشن شدن این مطلب از روایات متعددی که در این باره موجود است به فرمایش رسول اکرم اشاره میکنیم: «بنده در قیامت قدم از قدم برنمیدارد مگر آنکه از چهار چیز از او سوال میشود: از عمرش که چگونه سپری ساخته، از جوانی اش که چگونه گذرانده، از مالش که صرف در چه کاری شده و از دوستی با ما اهل بیت». (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶۸، ص ۱۸۰ / بحارالانوار، بیروت: دارالاحیاء التراث)

ب) برنامه ریزی لازمه رشد و توفیقات اجتماعی و عامل سعادت اخروی است. در برنامه ریزی موفق شخص میتواند زمان را مدیریت کند و این امر موجب میشود که هم به رشد و توفیقات اجتماعی و هم توفیقات اخروی دست یابد. طاعت الهی نیز در سایه برنامه ریزی داشتن میسر خواهد شد.

ج) لزوم انجام کارها در زمان مناسب خویش یکی دیگر از ضرورت های برنامه ریزی است و در این باره پیامبر(ص) فرمودند: هر کاری در گرو زمان خود است. (همان، ۱۴۵)

همچنین در کلام امیرالمومنین، ضرورت انجام امور در زمان مناسب اینگونه بیان شده است که فرمودند: ضایع کردن فرصت (در مسیر غیر صحیح) اندوهی گلوگیر است. (نهج البلاغه، حکمت ۱۱۸)

فواید و آثار برنامه ریزی

برنامه ریزی این امکان را به فرد میدهد تا از منابع و امکانات به صورت مناسب استفاده کند و با تصمیم گیری درست و شناسایی به موقع فرصت ها به اعداف خود دست پیدا کند.

در این مورد با نگاهی به کلام بزرگان دین اسلام میتوان سه اثر مهم از آثار برنامه ریزی را برشمرد:

الف) جلوگیری از پشیمانی؛ برنامه ریزی صحیح از راه پیش بینی نتیجه احتمالی، سبب گزینش روشهایی می گردد که از پشیمانی جلوگیری میکند. امام علی(ع) این مهم را این گونه بیان می فرماید: «والتدبیر قبل العمل یؤمنک الندم؛ تدبیر و برنامه ریزی پیش از هر کار تو را از پشیمانی ایمن می سازد(کراجکی، کنز الفوائد، ۱۴۱۰ق: ج ۱، ص ۳۶۷) و «التدبیرُ قَبْلَ الْفِعْلِ یُؤْمِنُ الْعِثَارَ»؛ برنامه ریزی پیش از انجام دادن عمل از پشیمانی جلوگیری می کند. (لیثی واسطی، عیون الحکم والمواعظ، ۱۳۷۶، ص ۲۸)

ب) آینده نگری و پیش بینی سختی ها و مشکلات؛ گام نهادن در هر مسیری، مشکلاتی را به دنبال دارد. مسافری که قصد سفر به صحرایی دارد باید توشه خود را بر اساس احتمالات بردارد تا در میانه راه، درمانده و خسته نشده و از ادامه راه بازماند؛ چراکه هرگونه کوتاهی و سستی در برنامه ریزی کوهی از مشکلات را در برابر شخص قرار خواهد داد. امیر مؤمنان(ع) در کلامی ژرف به این مسأله اشاره می فرماید: «مَنْ قَعَدَ عَنْ حِيلَتِهِ أَقَامَتَهُ الشَّدَائِدُ؛ کسی که در راه، چاره اندیشی و برنامه ریزی کوتاهی کند مشکلات و سختیها در مقابل او خواهند ایستاد.(همان، ص ۴۴۱)

ج) بهره وری بهینه از منابع؛ برنامه ریزی بر اساس داشته ها و اندوخته ها، همواره کار را در مسیری بهتر هدایت میکند و سبب بهره وری از همه امکانات و منابع میشود. حضرت علی(ع) در نگاهی مدیرانه و کلامی حکیمانه برنامه ریزی را از امکانات و منابع، مهمتر ارزیابی می فرماید: «التلطف فی الحیلۃ أجدی من الوسیلۃ؛ ظرافت و دقت در برنامه ریزی مهمتر و بهتر از وسایل و امکانات است» (همان، ص ۶۷)

اصول حاکم بر مسیر دستیابی به هدف در برنامه ریزی از نگاه اسلام

آنگونه که در برنامه ریزی با توجه به تعاریف متعدد از آن بایستی مورد توجه قرار بگیرند، دو رکن اساسی است که شامل تعیین هدف و پیش بینی راههای رسیدن به آن است. در پیش بینی راه های رسیدن به هدف، از منظر اسلام و قرآن کریم، علاوه بر آنکه دستیابی به هدف از هر راهی مجاز نیست، لازم است به اصولی نیز توجه داشت.

پس از بررسی روایات و مباحث مرتبط با مدیریت اسلامی، ۸ اصل مورد احصا قرار گرفت که به اختصار به آنها

اشاره میشود و عبارتند از:

۱) مشروعیت ابزار و وسیله

یکی از اصول اساسی در تمام فعالیتها و به ویژه در مسیر دستیابی به اهداف سازمانی و غیر سازمانی، استفاده از ابزار مشروع و پرهیز از ابزار غیر مشروع است. بر اساس آموزه‌های اسلامی ابزار مورد استفاده در کیفیت نتیجه فعالیت انجام شده اثرگذار است اگر ابزار غیر مشروع باشد، نتیجه مورد نظر از فعالیت‌های انجام شده از دیدگاه اسلام فاقد ارزش و مردود است. از منظر آموزه‌های اسلامی پیروزی با ابزار غیر مشروع یعنی رسیدن به خیر به وسیله شر در واقع، شکست و شر است. حضرت علی در این زمینه می‌فرمایند: «پیروزی نیافت آنکه گناه بر او پیروز شد و کسی که با بدی پیروز شود، شکست خورده است» (همان، ج ۳۲۷)

(۲) تلاش و کوشش

قرآن کریم تلاش و کوشش را به عنوان اصلی عمومی برای رسیدن به هدف میدانند و در آیه ۶۹ از سوره عنکبوت به آن اشاره دارد و همچنین به صراحت بیان میدارد که برای انسان جز با تلاش بهره ای حاصل نخواهد شد آنجا که در سوره نجم آیه ۳۹ به این مطلب می‌پردازد. بنابراین تلاش و کوشش امری است ضروری که در رسیدن به اهداف انسان را یاری میرسانند.

(۳) اجتناب از عجله

قرآن کریم نیز به عنوان یک برنامه الهی، با اشاره به داستانهای انبیا و سرگذشت رهبران بزرگ جامعه‌های انسانی زیانهای عجله و شتاب زدگی و شیرینی و حلاوت صبر را ذکر میکند و همه انسانها را به پرهیز از عجله و شتاب زدگی در امور دعوت می‌کند

خداوند متعال به پیامبر اکرم داستان حضرت داود را که در قضاوت عجله کرد، در سوره مبارکه ص آیه ۲۱ یادآوری می‌کند و بدین طریق، خطرات عجله را گوشزد می‌کند.

برای دست یابی به اهداف و برنامه‌ها به ویژه برنامه‌های مهم و زیربنایی که نیازمند وجود مقدمات و زمینه سازی متناسب است، باید با صبر و حوصله مقدمات و زمینه‌های لازم را فراهم کرد.

(۴) امدادهای غیبی

از دیدگاه اسلام به ویژه قرآن کریم دست یابی به اهداف تنها در گرو ابزار و وسایل مادی و ظاهری نیست بلکه گاهی اوقات چنانکه قرآن کریم بدان تصریح می‌کند (اعراف ۹۶؛ با توجه به مصالح و رعایت شرایطی از قبیل ایمان، تقوا، توکل صبر و استقامت، اخلاص، جهاد و یاری دین خدا بدون ابزار و وسایل مادی و ظاهری اهداف بزرگی تحقق پیدا میکند که قرآن کریم از آن به امدادهای غیبی یاد میکند. این یاری رسانی الهی در آیات سوره‌هایی مانند: انفال: ۱۹، توبه ۲۹، اعراف ۱۳۸، یونس ۹۰ و ... آمده است. بنابراین، امدادهای غیبی خداوند تأثیری شگرف در زندگی فردی و سازمانی انسانها دارد؛ زیرا آنگاه که طوفانهای حوادث ناگوار و مشکلات پی در پی به انسان هجوم می‌آورد و وی را از رسیدن به هدف دور و او را نا امید میکند، به مقتضای فطرت توحیدی خویش روی دل به سوی خدا میکند و اینجاست که امدادهای غیبی از او دستگیری میکند و وی را در رسیدن به اهداف از مشکلات نجات میدهد.

(۵) توکل

میفرماید: «فَإِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ مَّاءٌ صَابِرَةٌ يَغْلِبُوا مَاتَيْنِ وَإِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ أَلْفٌ يَغْلِبُوا الْفَيْنِ بِإِذْنِ اللَّهِ وَ اللَّهُ مَعَ الصَّابِرِينَ» (انفال: ۶۶)

بنابراین باید توجه داشت که در هنگام مواجهه با مشکلات و موانع نباید دست از کار کشید، بلکه باید با صبر و استقامت تا تحقق کامل اهداف بر موانع و مشکلات فائق آمد.

ماهیت مدیریت زمان

وقت و زمان از چنان ارزشی برخوردار است که خداوند به آن قسم یاد کرده است: «وَ الْعَصْرُ» (عصر، ۱) و کسی که از آن بهره ای نبرده را در خسران معرفی می کند: «إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ» (عصر، ۲) عمرش که سرمایه او است هر روز کم میشود و هرگاه سرمایه اش تمام شود و طاعت و بندگی به دست نیآورد، سراسر روزگارش در کاستی و ضرر خواهد بود. (ترجمه تفسیر جوامع الجامع، ۱۳۷۷، ۶: ۷۰۰)

در تعریفی دقیق تر مدیریت زمان یعنی استفاده درست از زمان به نوعی که رفاه جسمی، اقتصادی فرهنگی و در یک کلام آسایش انسان را تأمین نماید. (مهارت مدیریت زمان، ۱۳۸۵: ۱۵) همچنین مهار نمودن عمر، سال، ماه، هفته، روز، ساعت، دقیقه و ثانیه های زندگی و قدرت مهار تنظیم زمان تخصیص یافته به فعالیتهای مختلف را مدیریت زمان مینامند. (همان)

هر انسانی باید همه تلاشهای خود را برای استفاده بهینه از زمانهایی که در اختیار دارد و جلوگیری از اتلاف آنها به کار بندد که اندیشه ولایت بر زمان یعنی مدیریت زمان و هدایت آن در مسیر صحیح نتیجه یک برنامه ریزی درست دقیق و جهت دار در زندگی توحیدی است تا بدین وسیله بتواند از لحظه لحظه عمر خود بهره برده و مضاعف به سرمنزل مقصود دست یابد چون بی برنامهگی و عدم مدیریت زمان چیزی جز دوری از هدف و برنامه ها را به دنبال نخواهد داشت (منور شایسته خوی، مدیریت زمان در بیان آیات و روایات، فصلنامه شمیم نرجس)

اهمیت و ضرورت مدیریت زمان

خداوند متعال جهت نشان دادن اهمیت مدیریت زمان در امور و برنامه ها نمونه هایی را نشان داده است، از جمله خواندن نماز در اوقات خاص خود: «أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَى غَسَقِ اللَّيْلِ وَ قُرْآنَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا» (اسراء/۷۸) و گرفتن یک ماه روزه از دوازده ماه در همان ماهی که تعیین شده است: «شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِلنَّاسِ وَ بَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَ الْفُرْقَانِ فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ» «بقره، ۱۸۵)

همچنین خداوند در قرآن کریم از اوقات مهم شبانه روز نیز نام برده است: «بَكْرَةً وَ عَشِيًّا» (مریم/۶۲ و ۱۱، فرقان/۵، انسان ۲۵) «دلوك الشمس» (اسراء/۷۸)، «مطلع الفجر» (قدر/۶)، «يوم» (حج/۴۸، معارج /۷)، «الأمس» (قصص ۱۸ و ۱۹)، «شهر» (بقره /۱۸۵)، «سنه» (بقره /۹۶، مائده /۲۶، یونس/۵) و... که این یادآوری بیانگر اهمیت فوق العاده لحظه لحظه های زمان از جانب پروردگار است و با طرح مسئله محدود و کوتاه بودن عمر

انسان را نسبت به اهمیت آن گوشزد می‌کند و کسانی را که در باتلاق یکنواختی و روزمرگی زندگی دچار رکود شدند را زیانکاران روز قیامت معرفی می‌کند.

آنچه از آیات قرآن کریم برمی‌آید، گویای این است که زمان و عمر آدمی بسیار کوتاه است و این مهم را انسان زمانی درک می‌کند که اجلس فرا رسیده و دستش از این دنیا کوتاه است، اینجاست که می‌فهمد توقفش در این دنیا عصرگاه یا صبحگاهی بیش نبوده "كَانَهُمْ يَوْمَ يَرَوْنَهَا لَمْ يَلْبُثُوا إِلَّا عَشِيَّةً أَوْ ضُحَاهَا" (نازعات (۴۶).

مبانی عملی و اصول مدیریت زمان

با بهره‌گیری از اصول و شیوه‌های مدیریت زمان که در روان‌شناسی از آن به «مهارت مدیریت زمان» یاد می‌شود، می‌توان به اهداف دلخواه رسید و بازدهی و بهره‌وری خود را افزایش داد.

به این منظور در کتب و مقالات عمومی مربوط به مدیریت و به طور خاص مدیریت زمان، اصول روشها و راهکارهایی را برشمرده‌اند که عبارت‌اند از: هدفمندی، اولویت‌بندی، تعیین زمان مناسب و برنامه‌ریزی به منظور کنترل و نظارت بر حسن اجرای کارها.

با مطالعه اولیه چنین به نظر می‌رسد که دانش مدیریت زمان، دانشی نوین است که سابقه دیرینی ندارد اما با جستجو در روایات معصومان(ع) مشخص می‌شود که ایشان ضمن رهنمودهایی ارزشمند به این اصول و راهکارها اشاره کرده‌اند:

تعیین هدف+ تعیین اولویت + برنامه‌ریزی و تبعیت از آن= مدیریت زمان.

در این زمینه، به جهت ارائه راهکار عملی از سخن بزرگان به تبیین موارد فوق، می‌پردازیم.

الف) تعیین هدف؛ تحقق هر برنامه، مستلزم زمان خود می‌باشد و به تدریج این امر حاصل می‌شود. حضرت علی(ع) می‌فرمایند هر کس کوشش و توان خویش را به کار گیرد، به مراد و هدف خویش دست می‌یابد(تمیمی آمدی، ۱۳۷۹، ص ۶۳۱) در مسیر تعیین هدف، شناخت امکانات، قابلیت‌ها و توانمندیها از اهمیت اساسی برخوردار است. از نگاه مولای متقیان، عالم واقعی کسی است که حد و حدود خود را بشناسد و از آن تجاوز نکند.(میزان الحکمه ۱۴۲۲، ۲، ۱۰۵۱) در تعیین هدف نباید به آرزوهای دور و دراز که در لسان احادیث از آن به «مُنی» تعبیر شده و حضرت علی(ع) آن را توشه مردگان می‌نامد (نهج البلاغه/ نامه ۳۱) تکیه کرد.

امام علی(ع) می‌فرماید: الْعَاقِلُ مَنْ رَفَضَ الْبَاطِلَ (کلینی، ۱۴۰۳: ۱۵۹، ۱)؛ خردمند کسی است که امور باطل و بی‌هدف را کنار بگذارد، بنابراین هرگز نباید بی‌هدف زندگی کند.

مهمترین ویژگی عقل همان انگیزه و هدف است. هرچه خرد آدمی بالاتر و عقلش کاملتر باشد، بیشتر به سوی امور مقدس و هدفدار می‌رود و از امور باطل و بیهوده و لغو پرهیز می‌کند. امام علی(ع) این موضوع را مورد توجه قرار داده و می‌فرماید: «مَنْ كَثَرَهُ لَهْوَهُ قَلَّ عَقْلُهُ» (تمیمی آمدی، ص ۴۶۱)؛ کسی که به امور بیهوده و بی‌هدف روی آورد، کم‌خرد است.

ب) اولویت‌بندی در کارها؛ در انجام امور، ابتدا برای تعیین هدف باید حد و حدود خود را شناخت و سپس برای کارها اولویت‌بندی کرد. هر انسانی اهداف متفاوتی دارد. امام علی(ع) در این باره می‌فرماید: «اندیشه آدمی

گنجایش همه چیز را ندارد و باید برای کارهای مهم جای خالی نگه دارد». (تمیمی آمدی، ۱۳۷۹، ص ۶۶۹) و در صورت پرداختن به کارهای کم اهمیت کارهای مهمتری که می تواند مایه نجات او باشد ضایع کرده و از دست میدهد و از هدف اصلی خویش باز می ماند: «مَنْ أَطْرَحَ مَا يَعْنِيهِ، دَفَعَ إِلَى مَا لَا يَعْنِيهِ» (تمیمی آمدی، ۱۳۷۹، ص ۶۶۹) ۵۱۳۳ ۸۶۰۷، ۵۹۴۵ ۸۶۳۳؛ هرکس کارهایی را که دارای نفع و اهمیت است، رها سازد به کارهای بی فایده کشیده خواهد شد.

عدم توجه به اصل اولویت بندی و پرداختن به کارهای بی ارتباط، ناشی از غفلت ناآگاهی و تعیین نادرست هدف است. بنابراین برای بهره وری از زمان، لازم است کارهای مهم را از غیر آن تفکیک کرد و آنها را در اولویت قرارداد.

ج) برنامه ریزی در کارها؛ در عصر ارتباطات و پیشرفتهای شگرف برای کسب علم و دانش و رشد فکری، اجتماعی و معنوی انسان نیاز به برنامه ریزی و تنظیم اوقات دارد. اسلام به عنوان کاملترین دین الهی بر مسئله برنامه ریزی تأکید می کند، امام علی (ع) می فرمایند: «قوام العیش حسن التقدير و ملاکه حسن التدبیر (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۵۰۳)؛ پایداری زندگی به برنامه ریزی درست و وسیله رسیدن به آن مدیریت صحیح زمان است. «زمان بیکاری» معنا نداشته و باید برای لحظه لحظه های عمر برنامه ریزی کرد. (هفتاد رهنمود مهم درباره مدیریت زمان برای مادران و پدران، به پژوه، احمد، مجله پیوند، شماره ۸۰)

برای مدیریت زمان توجه به استعدادها و قابلیت های فردی ضروری است لذا نمیتوان در این زمینه برنامه ثابتی را برای افراد متعدد بدون توجه به تفاوتها و تمایزهای آنان قرار داد.

انسان حتی در تکالیف عبادی نیز پیش از طاققت خود چیزی بر عهده ندارد، قرآن کریم نیز در این باره میفرماید: «لَا يَكْلِفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا أَلًا وَسَعَهَا» (بقره/۲۸۶)؛ خداوند هیچ کس را جز به اندازه توانایی اش تکلیف نمی کند بنابراین نباید بیش از مقدار طاققت برنامه ریزی کرد (مهارت مدیریت زمان، ۱۳۹۲، ۴۱)

امام علی (ع) فرموده: «قوام العیش حسن التقدير و ملاکه حسن التدبیر» (تمیمی آمدی، ۱۳۷۹، ص ۶۸۰)؛ پایداری زندگی به برنامه ریزی درست و وسیله رسیدن به آن تدبیر خوب است.

هر فردی که خواهان موفقیت است، پس از برنامه ریزی درست، لازم است از برنامه، تبعیت داشته باشد. برای نمونه میتوان به الگویی معاصر اشاره داشت، امام خمینی (ره) در این زمینه بسیار شهرت داشته اند. (؟)

موانع مدیریت زمان

در موارد پیشین برای استفاده بهینه از زمان روشهایی همچون هدف گذاری و تعیین اولویت کارها معرفی شدند اما بدون شناخت عواملی که این سرمایه ی با ارزش را به هدر می دهند، حداکثر استفاده از زمان میسر نخواهد بود. عوامل گوناگونی وجود دارند که فرد را از مدیریت صحیح زمان خویش بازداشته و موجب کاهش کارایی و اثر بخشی او میگردند که از آن جمله میتوان به اهمال کاری، دفع الوقت و به تأخیر انداختن کارها و تردید و دودلی اشاره کرد. (نک مجله مصباح، شماره ۱۲ و نشریه پیوند، شماره ۳۸۰) بنابراین شایسته است با توجه به اصول و روشهای مدیریت زمان، سعی در از بین بردن این عوامل نمود. در این مجال، به اختصار به موانع میپردازیم.

۱) تردید و دودلی؛ از عوامل مهم برای موفقیت قاطعیت در اجرای تصمیمها و برنامه ریزی از پیش تعیین شده و پرهیز از تردید و دو دلی است. اگر برای انجام کاری با تفکر و برنامه ریزی و رعایت اولویتها عمل کنیم تردید در اجرای آن هرگز جایز نبوده زیرا چنین تردیدی می تواند موجب هدر رفتن وقت و عدم مدیریت صحیح زمان گردد در روایتی از امام علی(ع) آمده است: اگر از کاری ترسیدی، خود را در آن کار قرار بده زیرا ترس از کار، بیش از انجام آن کار موجب نگرانی و اتلاف وقت میشود. (نهج البلاغه، حکمت ۱۶۶)

۲) تسويف؛ از موانع جدی در مدیریت زمان به تأخیر انداختن بی مورد کارها و به تعبیر دیگر سستی و اهمال در امور است. در لسان روایات از این امر با واژه‌هایی از قبیل تهاون، کسل و ضجر و ابطاء تعبیر شده است. امام سجاد(ع) در دعای ابوحمره میفرماید: خدایا من عمرم را به امروز فردا کردن در عمل به عهد و پیمانی که با تو داشته ام و آرزوهای طولانی و بلند گذرانده‌ام (کلینی، ۱۴۰۳: ۹۵/۸۷)

دفع الوقت کردن و به تأخیر انداختن کارها و امروز و فردا کردن یا همان تسويف همگی از جمله عوامل اتلاف وقت و به هدر رفتن سرمایه گران بهای عمر و فراهم شدن اسباب هلاک آدمی است (مجلسی، ۱۳۶۵، ۱۳۶۲ و تمیمی آمدی، ۱۳۷۹، ۶۹۵۴) و باید آن را با داروی عزم و اراده ای محکم درمان کرد (نهج البلاغه، خطبه ۲۱۴، تمیمی آمدی، ۱۳۷۹، ۵۹۲۷)

۳) مدیریت زمان؛ مدیریت زمان یعنی تجزیه و تحلیل انسان از آنچه هست لذا فرد تنها در صورتی می‌تواند بر زمان تسلط یابد که ابتدا بر خود مسلط شود و به اهمیت زمان و انضباط شخصی پی ببرد و قدر آن را بداند. مدیریت زمان دلالت بر کیفیت غیر قابل کنترلی به نام زمان ندارد بلکه به معنای مدیریت بر خود و فعالیتها در رابطه با زمان است. (برنامه ریزی کاربردی زمان، ۱۳۸۸، ۳۲)

۴) پرخوابی؛ قسمت زیادی از سرمایه ی عمر انسان در خواب می‌گذرد که برای آرامش جسم و روح ضروری است، اگر این بخش از فعالیت به درستی مدیریت نشود، ممکن است به یکی از دشمنان خطرناک زمان و سرمایه‌ی عمر تبدیل شود. پرخوابی و خواب بیش از اندازه مخصوصاً خواب روزانه در دراز مدت سهم عمده ای از اتلاف وقت و عمر را به خود اختصاص میدهد (مهارت مدیریت زمان، ۱۳۹۲، ۸۳) به همین دلیل است که درباره ی خواب توصیه های متعددی در اسلام وجود دارد. از آن جمله خداوند در قرآن کریم به پیامبر گرامی(ص) توصیه می‌کند که بخش بیشتری از شب را به نماز و قرائت قرآن بپردازد و این فرصت را مغتنم بشمارد: (مزمّل ۱-۴) و این هشدارها نشان از اهمیت مدیریت خواب در زندگی انسان دارد تا سرمایه ی گرانبهادر عمر و زمان در این بخش از حیات انسانی از میان نرود و بی ثمر نماند.

نتیجه گیری

زمان از ارکان بالارزش زندگی است و برنامه ریزی نیز از سفارشات موکد اسلام است. در این پژوهش به ماهیت برنامه ریزی و ضرورت انجام آن پرداخته شد. همچنین اصول دستیابی عملی برای رسیدن به اعداف مورد بررسی قرار گرفت که میتوان با اجرای آن به شکلی بهتر برای دسلیابی به اعداف برنامه ریزی کرد. در این راستا مدیریت

زمان و ماهیت و ضرورت و نیز به طور ویژه نحوه مدیریت زمان به شکل عملی بررسی شد و از آن جهت که موانع برای شناخت بهتر و عملیاتی کردن موثر است، به موانع مدیریت زمان نیز پرداخته شد.

منابع

قرآن کریم

- انصاری مقدم، مجتبی. مجله دستاورد های نوین در مطالعات علوم انسانی سال ۱۴۰۱
- توکل، محمدجواد، تقی زاده. مدیریت زمان از دیدگاه قرآن و روایات، دو فصلنامه تخصصی مطالعات حدیث پژوهی، پاییز و زمستان ۱۳۹۶
- جوکار، علی اکبر، دهکردی. مدیریت اسلامی و الگوهای آن، نشر دانشگاه پیام نور در، محمد رضا، داوری. مدیریت زملن، مرکز مشاوره حوزه علمیه خراسان مشهد ۱۳۹۰
- رضاپور، محمد رضا. مدیریت بهره وری از زمان، چامه مجلسی. بحار الانوار، موسسه الوفا
- محمد دشتی، نهج البلاغه، موسسه فرهنگی تحقیقاتی امیرالمومنین
- محمدی ری شهری، منتخب میزان الحمکه، دارالحدیث
- نیلی پور، مهدی. مدیریت زمان
- هاشمی، سید محمد حسن، مدیریت وقت و زمان و استفاده از فرصت ها، محمد مهدی کریمی نیا
- اصول مدیریت زمان در سبک زندگی اسلامی، فریده جعفری ارسلو، ثریا قطبی، دو فصلنامه علمی پژوهشی پژوهشنامه سبک زندگی سال ۱۴۰۱
- یزدانی، امیرعباس، نجفی هزار جریبی. اهمیت زمان و مدیریت از دیدگاه امام علی، دانشگاه قرآن و حدیث، سال اول، ۱۳۹۳