

اهداف مدیریت زمان از دیدگاه قرآن

مهسا سلیمانی

چکیده:

مدیریت زمان در دیدگاه قرآنی صرفاً یک فن برنامه‌ریزی برای کارایی بیشتر نیست، بلکه رویکردی حیاتی و معنوی به گرانبهاترین سرمایه انسان، یعنی عمر است که هدف نهایی آن سعادت ابدی و مصونیت از خسران می‌باشد. قرآن کریم، زمان (عمر) را به مثابه گرانبهاترین سرمایه انسان می‌نگرد که ماهیتی غیرقابل جایگزین دارد. این دیدگاه، هدف‌گذاری مدیریت زمان را از یک رویکرد تکنیکی صرف، به یک رویکرد حیاتی-معنوی ارتقا می‌دهد. اهمیت این تحقیق در استخراج چارچوب هدف‌گذاری قرآنی برای مدیریت زمان است که تأکید بر سعادت اخروی و حیات طیبه دارد. پژوهش حاضر با روش توصیفی-تحلیلی ضمن پرداختن به مفهوم و اهمیت مدیریت زمان و تأکید بر استفاده بهینه از فرصت‌ها موضوع را از دیدگاه آیات و روایات و کتب مرتبط روان‌شناختی مورد مطالعه قرار می‌دهد. سابقه و نقش مؤثر و مفید زمان در جامعه منجر به شناخت وسیع‌تری در ارتباط با موضوع مورد تحقیق می‌گردد و در عین حال حدود و نقش کلیدی برنامه‌ریزی در مدیریت زمان از دیدگاه قرآن و روایات روشن‌تر می‌گردد. رهاورد این پژوهش این است که: مدیریت زمان که مورد توجه ویژه اسلام است؛ برکاتی دارد که حداقل آن ایجاد نظم و استفاده‌ی بهینه از عمر است؛ و برخی از تأکیدات اسلام به مدیریت بهتر و استفاده‌ی صحیح‌تر از فرصت‌ها همانند اولویت‌بندی به منظور بدست آوردن رهیافت‌ها و راهبردهایی جهت تنظیم اوقات زندگی اشاره دارد. آشنایی با این روش‌ها در بهره‌گیری از زمان اهمیت زیادی دارد.

کلیدواژه: اهداف، مدیریت، زمان، عمر، قرآن

۱- بیان مساله:

در فرهنگ غنی اسلامی زمان و عمر انسان ارزش و اهمیت فوق العاده‌ای دارد به نحوی که وقت و زمان مهمترین سرمایه‌ی هر انسانی محسوب می‌گردد. پیشینیان ما نیز با تمسک به قرآن و سخنان پیامبر اسلام (ص) و ائمه (ع) وقت و عمر را بسیار گران قیمت به شمار آورده‌اند و از آن به عنوان طلا نام برده‌اند. «ضرب المثل وقت طلاست» تمثیلی از ارزشمندی وقت می‌باشد هر چند به یقین این قیاس ضعیف و ناقص است اما نشان دهنده اهمیت آن می‌باشد. اما با توجه به اهمیت آن چگونه باید زمانی را که به سرعت از دست می‌رود مدیریت کرد؟

مدیریت به معنای به چرخش در آوردن و به گردش در آوردن امور است. مدیریت زمان به معنای در گردش نگه داشتن زمان و لحظات زندگی و مقید نمودن حداکثری آن می باشد.

از شاخصه های اصلی انسان های با فضیلت و موفق مراقبت و تسخیر و توسعه و به عبارتی مدیریت زمان است. انسان و فضیلت های او در لحظات و دقائق و ساعات متولد می شود و نو به نو می گردد. حضرت علی (ع) می فرمایند: «المرءُ ابنُ الزمانه؛ هر فردی فرزند زمان خویش و مولود آن است»^۱.

قرآن کریم نیز به لحظه ها ایام و لیالی سوگند یاد می کند تا نقش زمان را در سرنوشت انسان گوشزد نماید: «وَالْفَجْرِ * وَ لَيَالٍ عَشْرٍ * وَالشَّفْعِ وَالْوَتْرِ * ۲ و «وَالْعَصْرِ * ۳ زمان اگر به عنوان ملاکی برای حرکت هستی باشد همراهی مثبت با آن سرآغاز تحرک، رشد و تکاپو می باشد و غفلت از آن عامل توقف و انحطاط خواهد بود.

در عالم طبیعت ماه و خورشید و حرکت منظم آنها به عنوان دو ساعت طبیعی و دو نماد تشخیص زمان و دو طراز برای تنظیم امور زندگی و برنامه های عبادی است؛ خداوند در قرآن کریم می فرماید: «يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْأَهِلَّةِ قُلْ هِيَ مَوَاقِيتُ لِلنَّاسِ وَالْحَجِّ.... ۴ درباره حکمت هلالهای ماه از تو سوال می کنند بگو برای آن است که مردم اوقات کارهای خویش و زمان حج را بشناسند...» فهم زمان و درک عبور زمان و بر هر ثانیه و دقیقه کار مفیدی را انجام دادن زندگی زمینی و روح آسمانی انسان را توأم با خوشبختی و سعادت می نماید.

از آنجا که مهار چرخ زمان و مدیریت آن کاری بس مشکل و نزدیک به محال است و نیاز به کسب مهارت و تمرین و دانش به فنون و قواعد خاص خود دارد. و با توجه به اهمیت بهره وری از زمان در این نوشتار تلاش شده است یکی از مهارت های زندگی تحت عنوان مدیریت زمان تبیین شود تا راهنمای مفیدی برای زندگی بهتر و سودمند تر فراهم گردد.

۱-۱- مفهوم شناسی

زمان در لغت به معنی، وقت، هنگام، دور، عهد،^۵ همچنین زمان در لغت نامه های دیگر به معنی فوت و مرگ آمده است. گفته اند زمان عربی و دمان پارسی است هر چند که دهخدا معتقد است که زمان از لغات مشترک میان عرب و عجم است.^۶

^۱ محمدی ری شهری، میزان الحکمه، ص ۱۳۲۵، حدیث ۱۴۱۸۵.

^۲ فجر/ ۱-۳.

^۳ عصر/ ۱.

^۴ بقره / ۱۸۹.

^۵ معین، فرهنگ فارسی معین، ۱۳۵۰: ۵، ۶۵۳.

^۶ دهخدا، لغت نامه دهخدا، ۱۳۷۷: ۲۷، ۱۴۲۸.

و در اصطلاح عبارت است از مدت واقع بین دو حادثه که یکی از آنان پیشین و دومی در پی اولی باشد استعمالات آن عبارت است از زمان درو کردن، زمان جوانی، زمان جاهلیت، و جمع زمان از منہ است.^۱

زمان کیفیتی است که می توان با آن همه چیز را به دست آورد ولی عکس آن صحیح نیست. چنین واقعیتی انسان های هوشمند را به سوی مفهومی به نام مدیریت زمان هدایت کرده است. زمان تنها کالایی است که همه انسان ها به یک اندازه از آن سهم می برند تا به هر شیوه که مایلند از آن استفاده کنند.^۲

مدیریت زمان یکی از خواسته های دین و عقل از انسان و از اساسی ترین قدم ها در تزکیه نفس و اخلاق حاکمیت و ولایت بر خویشتن است. قرآن کریم به انسان دستور می دهد: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسُكُمْ»؛ ای کسانی که ایمان آوردید مراقب خویشتن باشید و همچنین در روایات بسیاری بر این مسئله تأکید می نماید. یکی از مشخصه های ولایت بر خویشتن در اختیار گرفتن زمان و لحظات شخصی است.^۳

از مدیریت زمان تعاریف مختلفی ارائه شده است از جمله روش صحیح استفاده از زمان برای دسترسی بهتر و سریع تر به اهداف زندگی^۴ یا سر و سامان دادن و انجام به موقع اولویّت ها^۵ اما در تعریفی دقیق تر مدیریت زمان یعنی استفاده درست از زمان به نوعی که رفاه جسمی روحی، اقتصادی فرهنگی و در یک کلام آسایش انسان را تأمین نماید.^۶

همچنین مهار نمودن عمر، سال، ماه، هفته، روز، ساعت، دقیقه و ثانیه های زندگی و قدرت مهار تنظیم زمان تخصیص یافته به فعالیت های مختلف را مدیریت زمان می نامند.^۷

هر انسانی باید همه تلاش های خود را برای استفاده بهینه از زمان هایی که در اختیار دارد و جلوگیری از اتلاف آن ها 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 با سرعتی مضاعف به سرمنزل مقصود دست یابد چون بی برنامه گی و عدم مدیریت زمان چیزی جز دوری از هدف و برنامه ها را به دنبال نخواهد داشت.^۸

^۱ صلیبا، جمیل، فرهنگ فلسفی، ۱۳۹۳: ۳۸۲.

^۲ جعفر پور، برنامه ریزی کاربردی زمان، ۱۳۸۸: ۳۲.

^۳ مانده / ۱۰۵.

^۴ سلحشور، الفبای زندگی برای کودکان، ۱۳۹۱: ۷۰.

^۵ پور حسینی، چهار اکسیر موفقیت، ۱۳۸۹: ۱۰۶.

^۶ فتحی، مهارت مدیریت زمان، ۱۳۸۵: ۱۵.

^۷ نیلی پور، مدیریت زمان، ۱۳۸۵: ۱، ۱۰.

^۸ شایسته خوی، مدیریت زمان در بیان آیات و روایات، فصلنامه شمیم نرجس.

به طور کلی زمان را چه به معنای فیزیکی فرض کنیم و چه در معنای فلسفی تلقی کنیم، حقیقتی برابر انسان است او در زمان به دنیا می آید از زمان متأثر می شود با زمان پیش می رود و از هر سو زمان بر ما احاطه و سیطره فرو ناکاستنی یافته است. در حقیقت هر ساعت و هر روز ظرف زمانی است.^۱

۱-۲- اهمیت زمان

زمان ارزشمندترین سرمایه در اختیار انسان است و متأسفانه دائماً در حال از دست رفتن می باشد. امام حسین (ع) در این باره میفرماید: «تو روزگاری بیش نیستی هر روز که بگذرد بخشی از وجود تو از دست رفته است»^۲. حتی برخی اوقات ارزش زمان از ظرفیت طبیعی آن هم بیشتر است مثل ارزش و اهمیت شب قدر که از هزار سال هم بهتر شمرده شده است: «لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ»^۳؛ شب قدر بهتر از هزار شب است. در عصر کنونی اهمیت زمان مورد توجه بیشتری است چون روزگاری است که عصر سرعت است انسان می تواند جلو بسیاری از کارها را بگیرد ولی هرگز نمی تواند زمان را به نفع خود متوقف کند. بنابراین باید قدر این نعمت گذرا را دانست و در استفاده مطلوب از هر لحظه آن تلاش کرد چرا که با استفاده از همین زمان و عمر تمام شدنی دنیا است که سعادت و شقاوت ابدی هر انسان رقم می خورد.^۴

وقت و زمان از چنان ارزشی برخوردار است که خداوند به آن قسم یاد کرده است. «وَالْعَصْرِ»^۵ و کسی که از آن بهره ای نبرده را در خسران معرفی می کند. «إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ»^۶ عمرش که سرمایه او است هر روز کم می شود و هرگاه سرمایه اش تمام شود و طاعت و بندگی به دست نیاورد سراسر روزگارش در کاستی و ضرر خواهد بود.^۷ بسیاری از مفسران دیگر در تفسیر این آیه واژه عصر را به معنای زمان دهر یا روزگار دانسته اند.^۸

یکی از اهداف عمده سوگند های عبرت آموز قرآن کریم را می توان، اهمیت موضوعی که درخور سوگند خداوند واقع شده دانست در واقع خداوند می خواهد با اهتمام به این امور ارزشمند و تکرار سوگند های مرتبط

^۱ به پژوه، مدیریت زمان در خانواده سالم، شماره ۳۸۰، ۱۳۹۰: ۱۶.

^۲ ابن محمد دیلمی، ارشاد القلوب ۱۴۰۹: ۲، ۱۱۷.

^۳ قدر/ ۳.

^۴ درّی و داوری، مدیریت زمان، ۱۳۹۰: ص ۸.

^۵ عصر / ۱.

^۶ عصر / ۲.

^۷ ترجمه تفسیر جوامع الجامع، ۱۳۷۷: ج ۶، ص ۷۰۰.

^۸ میبیدی، کشف الأسرار و عدة الأبرار، ۱۳۷۴، ۱۰، ۶۰۵ / تفسیر نمونه، ۱۳۷۴: ج ۲۷، ص ۲۹۳.

با آن اذهان آدمیان را بدان ها معطوف نماید، تا انسان ها قدر این نعمت الهی را بدانند و با ارتقای سطح بینش خود افق دید بالنده تری بیابند.^۱

قرآن کریم آنچه را که موجب اتلاف وقت می شود به عنوان لغو و باطل و به طور کلی هر گونه بیهودگی نام می برد که در توصیف ویژگی های مؤمنین آنها را از این صفات روی گردان می داند. «وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ»^۲؛ و آنها که از لغو و بیهودگی روی گردانند». و نیز در آیاتی خسارت و افسوس کسانی را که به وقت اهمیت نداده اند در قیامت متذکر شده و می فرماید: «... وَ خَسِرَ هُنَالِكَ الْمُبْطِلُونَ»^۳ و آنجا اهل باطل زیان خواهند کرد!».

همچنین برای بیان اهمیت مدیریت زمان در کارها و برنامه ها خداوند متعال نمونه هایی را نشان داده است. از جمله خواندن نماز در اوقات خاص خود «أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَى غَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْآنَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا»^۴ و گرفتن یک ماه روزه از دوازده ماه در همان ماهی که تعیین شده است. «شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ»^۵

خداوند در قرآن کریم از اوقات مهم شبانه روز نیز نام برده است: بکره و عشیاء؛ دلوک الشمس^۶؛ مطلع الفجر^۷؛ یوم^۸؛ الأمس^۹؛ شهر^{۱۰}؛ سنه^{۱۱}؛ و... که این یادآوری بیانگر اهمیت فوق العاده لحظه لحظه های زمان از جانب پروردگار است.

همچنین با طرح مسئله محدود بودن و کوتاه بودن عمر انسان را نسبت به اهمیت آن گوشزد می کند و

^۱ احمدی نیک، گستره معانی و رابطه آن با جاودانگی فصلنامه مطالعات قرآنی، ۱۳۹۰: ۱۱، ۶-۲۶.

^۲ مؤمنون / ۳.

^۳ غافر / ۷۸.

^۴ اسراء / ۷۸.

^۵ بقره / ۱۸۵.

^۶ مریم / ۶۲ و ۱۱، فرقان / ۵، انسان / ۲۵.

^۷ اسراء / ۷۸.

^۸ قدر / ۶.

^۹ حج / ۴۸، معارج / ۷.

^{۱۰} قصص / ۱۸ و ۱۹.

^{۱۱} بقره / ۱۸۵.

^{۱۲} بقره / ۹۶، مانده / ۲۶، یونس / ۵.

طلبید، زیرا در روایت است که: «از ما نیست کسی که دنیایش را برای دینش یا دینش را برای دنیایش رها سازد.» در دستورات اسلامی تأکید شده است که انسان به سلامت جسم خود اهمیت دهد؛ چنان که علت تحریم بسیاری از خوردنی ها و آشامیدنی ها ضرر و زیان آن برای جسم انسان است. هم چنین روزه گرفتن در یک برهه زمانی در سال به عنوان یکی از مهم ترین عبادات اسلامی، علاوه بر آثار تربیتی،^۱ دارای فواید جسمانی زیادی خصوصاً برای دستگاه گوارش انسان نیز هست و دانش بشری امروزه بر این امر تأکید دارد و به آثار آن دست یافته است. هم چنان که در روایتی از پیامبر اکرم (ص) به اثر روزه گرفتن بر سلامت جسم اشاره شده است:

«صُومُوا تَصِحُّوا»^۲

«روزه بگیرید تا سلامت باشید.»

دستورات اسلام مانند وضو و غسل علاوه بر توجه به جنبه ی عبادی نشانه ی اهمیت پاکیزگی در بهداشت است. هم چنین دستوراتی که در قالب اعمال مستحب وارد شده و زمان های خاصی، خصوصاً روز جمعه را مخصوص رسیدگی به امور بهداشتی و نظافت می داند:

«وَالْجُمُعَةُ لِلتَّنَظُّفِ وَالتَّطْيِيبِ»^۳

«و روز های جمعه برای نظافت کردن و عطر زدن است.»

در روایات رسیده از پیامبر (ص) نیز دستوراتی درباره توجه به پاکیزگی آمده است:

«إِنَّ الْإِسْلَامَ نَظِيفٌ فَتَنَظَّفُوا فَإِنَّهُ لَا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ إِلَّا نَظِيفٌ»^۴

«اسلام پاکیزه است، شما نیز پاکیزه باشید که جز افراد پاکیزه، کسی به بهشت نمی رود.»

بر اثر همین گونه دستورها بود که مسلمانان، خود را موظف به مراعات بهداشت می دانستند. در زمانی که اکثر قریب به اتفاق مردم در دنیا در تاریکی جهل به سر می بردند و از مزایای بهداشت آگاهی نداشتند، مسلمانان پاکیزه بودند به گونه ای که هرکس پاکیزه بود، می دانستند که او مسلمان است.^۵

در اسلام علاوه بر سلامت جسم اهمیت فراوانی به شادابی و نشاط روحی داده شده است. قرآن کریم

^۱ (لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ)، بقره / ۱۸۳ .

^۲ مجلسی، بحار الأنوار، ج ۵۹، ص: ۲۶۷ .

^۳ صدوق، الخصال، ج ۲، ص: ۳۹۴ .

^۴ پاینده، نهج الفصاحه، ص: ۲۷۶، ح ۱۱۲ .

^۵ صانعی، پاکیزگی و بهداشت در اسلام، ص: ۶۲ .

از برخی عوامل آرامش نام برده است، از جمله شب را مایه آرامش و سکون^۱ و خواب را مایه آسایش می داند:

« وَ جَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُباتاً »^۲

« و خواب شما را [مایه] آسایش گردانیدیم. »

واژه «سُبات» از ماده «سَبَت» در اصل به معنی قطع نمودن است، و سپس به معنی «تعطیلی کار» به منظور استراحت آمده. تعبیر به سبات اشاره لطیفی به تعطیلی قسمت های قابل توجهی از فعالیت های جسمی و روحی انسان در حال خواب است، و همین تعطیلی موقت سبب استراحت و بازسازی اعضای فرسوده، و تقویت روح و جسم، و تجدید نشاط انسان، و رفع هر گونه خستگی و ناراحتی، و بالأخره آمادگی برای تجدید فعالیت می شود.^۳

تفریح کردن و به اصطلاح، تغییر آب و هوا دادن، برای تندرستی و سلامت و تجدید نیرو و از نیازهای اصلی زندگی می باشد و در روایات آمده است که ائمه به این کار اقدام می کرده اند.^۴ در حدیثی از امام رضا (ع) آمده است :

«... خَرَجْنَا إِلَى نَزْهَةٍ لَنَا وَ نَسِيَ الْغُلَمَانُ الْمِلْحَ...»^۵

« ما به تفریح گاه خود رفتیم و غلامان نمک را فراموش کرده بودند. »

دستوراتی که در زمینه توجه به سلامت جسم و شادابی روح در اسلام بیان شده است، نشان دهنده اهمیت بهره گیری از لذات دنیوی و استفاده ی بهتر از فرصت های عمر در جهت رسیدن به اهداف اخروی است.

انسان ها، خصوصاً در دنیای مدرن و صنعتی امروزی که کار و کسب و درآمد حرف اول را می زند، تفریحات و سرگرمی را به زمان بیکاری یا اصطلاحاً اوقات فراغت که به ندرت پیش می آید اختصاص می دهند؛ در حالی که در اسلام این مسأله آنقدر اهمیت دارد که توصیه شده برای آن برنامه ریزی شود و زمان خاصی به آن اختصاص یابد.

^۱ قصص / ۷۷.

^۲ نبأ / ۹.

^۳ مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۲۶، ص: ۱۹.

^۴ صانع، پاکیزگی و بهداشت در اسلام، ص: ۶۲.

^۵ مجلسی، بحار الأنوار، ج ۶۳، ص: ۳۹۹.

نتیجه گیری :

زمان ارزشمندترین و گران بهاترین سرمایه‌ای است که خداوند به هر انسانی در طول زندگی خود ارزانی داشته است. با این تفاوت که این سرمایه با ارزش همچون دیگر مادیات و وسایل و لوازم گران بها قابل قیمت گذاری نیست. اگر برای همین سرمایه گران قیمت به صورت دقیق برنامه ریزی نشود؛ قطعاً هیچ سودی برای آدمی در بر نخواهد داشت. حتی بسیاری از امامان معصوم (ع) ارزش هر انسانی را به میزان بهره گیری و استفاده درست از زمان معنا کرده اند. از سوی دیگر، حتی در جامعه افرادی را می بینیم که پس از مدتی بحث و گفتگو به دلیل از دست دادن سرمایه عمر خود حسرت می خورند و از گذشته خود اظهار پشیمانی می کنند. می توان گفت این گروه همان افرادی هستند که یا ارزش زمان را درک نکردند و یا برای عمرشان ارزشی قائل نبودند. همچنان که اگر انسان نتواند نعمت زمان را در زندگی خود درک کند و از فرصت های پیش آمده بهره برداری کند، نتیجه اش همان حسرت و پشیمانی برای خود شخص است و برعکس اگر بتواند برای وقت و زمانش ارزش قائل شود و پس از فهم این نعمت برنامه ای برایش تدوین کند و درصدد استفاده از فرصت ها به طریق صحیح برآید حتی اگر به سر منزل مقصود هم نرسد بازهم تلاشش را کرده است و حداقل همانند گروه اول از گذشته اظهار نارضایتی و پشیمانی نخواهد کرد. در زندگی هر شخص بهترین برنامه می تواند آیات قرآن و احادیث معصومان باشد که سراسر دریای بی کرانی از حکمت است به طوری که می تواند سرمشق و الگو قرار بگیرد و انسان هر آینه این کلام های نورانی را در پیش چشم خودش ببیند و ذره ای در آن بیندیشد تا بتواند از عمر خود به نحو احسن استفاده کند. درس بزرگی که می توان از تمام این گفته ها ونکته ها گرفت قطعاً زمان شناسی و در زمان زندگی کردن است که تنها در این صورت است که انسان می تواند فرصت شناس شود و از فرصت های زندگی بهره درست را ببرد.

منابع و مأخذ :

* قرآن کریم، ترجمه مکارم شیرازی

* نهج البلاغه

۱. آشتیانی، میرزا احمد_ شاگردان، ۱۳۶۲، *طرائف الحکم یا اندرز های ممتاز*، تهران: کتابخانه صدوق.
۲. احمدی نیک، مهدی، *گستره معانی و رابطه آن با جاودانگی*، قرآن، فصلنامه مطالعات قرآنی، دانشگاه آزاد جیرفت، دوره ۲، شماره ۶، تابستان ۱۳۹۰.
۳. ابن محمد دیلمی، محمد، *ارشاد القلوب*، مؤسسه ال البيت، بیروت: ۱۴۰۳.
۴. به پژوه، احمد، *مدیریت زمان در خانواده سالم*، نشریه پیوند، خرداد ۱۳۹۰.
۵. پاینده، ابو القاسم، ۱۳۸۲ ش، *نهج الفصاحه: مجموعه کلمات قصار حضرت رسول (ص)*، تهران: دنیای دانش.
۶. پور حسینی، علی، *چهار اکسیر موفقیت*، آوای رعنا، مشهد، ۱۳۸۹ م.
۷. *تفسیر جوامع الجامع*، مترجمان، ترجمه مشهد، بنیاد پژوهش های اسلامی آستان قدس رضوی، چاپ دوم: ۱۳۷۷.
۸. جعفر پور، محمود؛ رجبی میاندره، علی اکبر، *برنامه ریزی کاربردی زمان*، پلک: گلشهر: چاپ اول، ۱۳۸۸.
۹. حرانی، ابن شعبه، ۱۴۰۴ ق، *تحف العقول عن آل الرسول (صلی الله علیه و آله)*، قم: جامعه مدرسین.
۱۰. حکیمی، محمد، علی، محمد رضا، ۱۳۸۰، *الحیاء با ترجمه احمد آرام*، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
۱۱. درّی، محمد رضا؛ داوری، محدثه، *مدیریت زمان*، مرکز مشاوره حوزه علمیه خراسان، مشهد: ۱۳۹۰.
۱۲. دهخدا، علی اکبر، *لغت نامه دهخدا*، مؤسسه انتشارات و دانشگاه تهران: چاپ دوم، ۱۳۷۷.
۱۳. دیلمی، شیخ حسن، ۱۴۱۳ ق، *ارشاد القلوب إلى الصواب*، قم: شریف رضی.
۱۴. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، ۱۴۱۲ ق، *المفردات فی غریب القرآن*، دمشق بیروت: دار العلم الدار الشامیه.
۱۵. سلحشور، ماندانا، *الفبای زندگی برای کودکان*، فلسفه نقش و نگار، تهران: ۱۳۹۱.
۱۶. شایسته خوی، منور، *مدیریت زمان در بیان آیات و روایات*، فصلنامه شمیم نرجس.
۱۷. صانعی، مهدی، ۱۳۸۵، *پاکیزگی و بهداشت در اسلام*، قم: مؤسسه بوستان کتاب.
۱۸. صدوق، ۱۳۶۲ ش، *الخصال*، قم: جامعه مدرسین.

۱۹. صدوق، ۱۴۰۴ ق، *من لا يحضره الفقيه*، قم: جامعه مدرسین.
۲۰. صلیبا، جمیل، *فرهنگ فلسفی*، مترجم منوچهر صامعی دره بیدی، حکمت، ۱۳۹۳.
۲۱. طباطبایی، سید محمد حسین، ۱۴۱۷ ق، *المیزان فی تفسیر القرآن*، قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
۲۲. طباطبایی، سید محمد حسین، محمد هادی فقهی، ۱۳۷۸ ش، *سنن النبی (ص)*، با ترجمه، تهران: کتاب فروشی اسلامیة.
۲۳. طبرسی، فضل بن حسن، ۱۳۷۲ ش، *مجمع البیان فی تفسیر القرآن*، تهران: انتشارات ناصر خسرو.
۲۴. فتحی، مهدی، *مهارت مدیریت زمان*، مؤسسه پژوهشی فرهنگ بهداشت حسینی نژاد، ۱۳۸۵.
۲۵. کلینی، محمد بن یعقوب، ۱۳۶۲، *الکافی*، تهران: اسلامیة.
۲۶. مجلسی، مختلف، *بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار*، تهران: اسلامیة.
۲۷. محدث عاملی، ۱۴۰۹ ق، *تفصیل وسائل الشیعة إلى تحصیل مسائل الشریعة*، قم: آل البيت.
۲۸. محمدی ری شهری، محمد، *میزان الحکمه*، همراه با ترجمه فارسی، دار الحديث، قم: ۱۳۷۷.
۲۹. معین، محمد، *فرهنگ فارسی معین*، انتشارات امیر کبیر: ۱۳۵۰.
۳۰. مفید، ۱۴۱۳ ق، *أمالی المفید*، قم: کنگره شیخ مفید.
۳۱. مکارم شیرازی، ناصر، *تفسیر نمونه*، دار الکتب الإسلامیة، تهران: ۱۳۷۴.
۳۲. میبیدی، احمد بن محمد، *کشف الأسرار و عدة الأبرار*، امیر کبیر: تهران، ۱۳۷۱ ش.
۳۳. نیلی پور، مهدی، *مدیریت زمان*، انتشارات سلسبیل، قم: ۱۳۸۵.