

اصول و الگوهای قرآنی و روایی مدیریت زمان در سبک زندگی اسلامی

مهسا سلیمانی

چکیده :

مدیریت زمان، رویکرد مدیریتی نوینی است که بر استفاده موثر از وقت و برنامه ریزی در امور به منظور کنترل زمان و انجام به هنگام امور، تأکید دارد. ارکان این رویکرد، بر تعیین اهداف توأم با قاطعیت در تصمیم، اولویت بندی امور، برنامه ریزی، هماهنگی و نظارت استوار است که فرصت طلبی و جلوگیری از هدر رفت زمان در تمام فرآیند آن جاریست. نظر به جامعیت دین اسلام که دربرگیرنده ی تعالیمی منسجم و هدفمند برای تمام اعصار بوده و این باور که اسلام در هیچ مقوله ای بدون ارائه ی طریق نمی باشد.. پژوهش حاضر با روش توصیفی-تحلیلی ضمن پرداختن به مفهوم و اهمیت مدیریت زمان و تأکید بر استفاده بهینه از فرصت ها موضوع را از دیدگاه آیات و روایات و کتب مرتبط روان شناختی مورد مطالعه قرار می دهد. سابقه و نقش مؤثر و مفید زمان در جامعه منجر به شناخت وسیع تری در ارتباط با موضوع مورد تحقیق می گردد و در عین حال حدود و نقش کلیدی برنامه ریزی در مدیریت زمان از دیدگاه قرآن و روایات روشن تر می گردد. رهاورد این پژوهش این است که: مدیریت زمان که مورد توجه ویژه ی اسلام است؛ برکاتی دارد که حداقل آن ایجاد نظم و استفاده ی بهینه از عمر است؛ و برخی از تأکیدات اسلام به مدیریت بهتر و استفاده ی صحیح تر از فرصت ها همانند اولویت بندی به منظور بدست آوردن رهیافت ها و راهبردهایی جهت تنظیم اوقات زندگی اشاره دارد. آشنایی با این روش ها در بهره گیری از زمان اهمیت زیادی دارد.

کلیدواژه : الگو، مدیریت ، زمان ، قرآن ، روایت ، اسلام

طرح مسئله:

در فرهنگ غنی اسلامی زمان و عمر انسان ارزش و اهمیت فوق العاده ای دارد به نحوی که وقت و زمان مهمترین سرمایه ی هر انسانی محسوب می گردد. پیشینیان ما نیز با تمسک به قرآن و سخنان پیامبر اسلام

(ص) و ائمه (ع) وقت و عمر را بسیار گران قیمت به شمار آورده اند و از آن به عنوان طلا نام برده اند. 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 می رود 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 مفید نمودن حداکثری آن می باشد. از شاخصه های اصلی انسانهای با فضیلت و موفق مراقبت و تسخیر و توسعه و به عبارتی مدیریت زمان است. انسان و فضیلت‌های او در لحظات و دقائق و ساعات متولد می شود و نو به نو می‌گردد.

قرآن کریم نیز به لحظه ها ایام و لیالی سوگند یاد میکند تا نقش زمان را در سرنوشت انسان گوشزد نماید؛ «و الفجر ولیال عشر و الشفع والوتر» (فجر ، ۱-۳) و العصر» (عصر ۱) زمان اگر به عنوان ملاکی برای حرکت هستی باشد همراهی مثبت با آن سرآغاز تحرک رشد و تکاپو میباشد و غفلت از آن عامل توقف و انحطاط خواهد بود.

اگر انسان زندگانی بدون تدبیر داشته باشد و هدف و مقصدی برای خود در زندگی مشخص نکرده و با برنامه به سوی آن حرکت نکند، فرصت و توان و استعداد خویش را بی هدف و هر طور که شرایط ایجاب کرد به کار می برد و کوله بار عمر خود را از اشیاء بی ارزش سنگین می کند. در حالی که بنابر سفارش روایات باید با تدبیر و دوراندیشی از هر موقعیتی به بهترین نحو استفاده کرده و کوله بار عمر خود را از با ارزش ترین چیزها که به کار او بیاید و او را به سعادت برساند پر کند.

در همین راستا روایات فراوانی وارد شده است که از انسان می خواهد برای بهره گیری بهتر از عمر خود، اوقات خویش را به زمان های کوچکتری تقسیم کند و در هر کدام هدف خاصی را در نظر بگیرد. این گونه تقسیم بندی زمان، به فرد این امکان را می دهد که با مدیریت بر اعمال و رفتار خود در قالب زمان، با نظم و آرامش، برای دستیابی به اهداف خود تلاش کند.

۱- راهکارهای قرآنی و روایی در مدیریت زمان

در آیات و روایات اسلامی راهکارهای عملی فراوانی در زمینه مدیریت بر زمان مطرح شده است. در این فصل این راهکارها بررسی خواهد شد و در ادامه الگوهایی از زندگی افرادی که با استفاده یا عدم استفاده از این راهکارها به سعادت یا شقاوت رسیده اند بیان می شود.

۱-۱_ شناخت

انسان برای انجام هر کاری نیاز دارد نسبت به آن شناخت و آگاهی داشته باشد؛ اعم از اینکه امری معنوی

باشد، مانند دین داری و عبادت خدا^۱ یا اینکه امور مادی و دنیایی باشد مانند کارهای اقتصادی عملی که بر پایه شناخت و آگاهی استوار نباشد، به نتیجه نمی رسد و چه بسا ضرر و زیانش بیش از سود و مصلحتی باشد که از آن عمل عاید فرد می شود.^۲

امام صادق (علیه السلام) کسی را که بدون آگاهی شروع به انجام کاری می کند، مانند مسافری می دانند که در بیراهه می رود. چنین شخصی با هر قدمی که بر میدارد، به جای اینکه به مقصد خود نزدیک تر شود، از مقصد و مسیرش دورتر می گردد. مسلماً با افزایش سرعت حرکت، با سرعت بیشتر و به مقدار بیشتری مسیر دور می شود و با گذشت هر لحظه امکان رسیدن او به مقصد کمتر و کمتر خواهد گردید:

« الْعَامِلُ عَلَى غَيْرِ بَصِيرَةٍ كَالسَّائِرِ عَلَى غَيْرِ الطَّرِيقِ لَا يَزِيدُهُ سُرْعَةُ السَّيْرِ إِلَّا بُعْدًا. »^۳

« کسی که بدون بصیرت و شناخت، بکاری دست میزند مانند مسافری است که در بیراهه می رود، سرعت حرکت چیزی جز دوری مسیر برای او نمی آورد. »

قرآن حکیم انسان را در آغاز تولد فاقد علم و آگاهی می داند و از نعمتهایی به عنوان ابزار شناخت نام می برد که خداوند آنها در وجود انسان به ودیعه نهاده، تا به وسیله آنها با دنیای بیرون ارتباط برقرار کند و به شناخت پدیده های پیرامون خود پردازد؛ از آنها در مسیر شناخت خدا و هدایت معنوی خویش بهره گیرد و در زندگی مادی خود با بهره گیری از ابزار شناخت به پیشرفت و تکامل برسد و خدا را بر این نعمت شکر گوید.^۴

در این راستا به انسان توصیه می کند که برای شناخت خدا، به مطالعه آیات الهی در آفاق و نفس خویش پردازد؛^۵ و با خود شناسی نشانه های پروردگار را در وجود خویش با دیده بصیرت بنگرد.^۶ اولین راهکاری که در زمینه مدیریت زمان مطرح می شود، کسب شناخت و آگاهی انسان نسبت به وجود، ظرفیت ها، توانایی ها و روحیات خود است.

۲-۱_ هدفگذاری

قرآن کریم در آیات بسیاری سخن از حرکت جهان و انسان (آفرینش) به میان آورده است؛ حرکتی

^۱ «أَوَّلُ عِبَادَةِ اللَّهِ مَعْرِفَتُهُ»، شیخ مفید، ۱۴۱۳ ق، ص: ۲۵۳.

^۲ «مَنْ عَمِلَ عَلَى غَيْرِ عِلْمٍ كَانَ مَأْ يُفْسِدُ أَكْثَرَ مِمَّا يُصْلِحُ»، مجلسی، ج ۷۴، ص: ۱۵۲.

^۳ فلسفی، محمد تقی، ۱۳۶۸، الحدیث- روایات تربیتی، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ج ۳، ص: ۲۳۵.

^۴ (وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَرَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ)، نحل / ۷۸.

^۵ (سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْآفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ)، فصلت / ۵۳.

^۶ (وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِلْمُوقِنِينَ وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ)، ذاریات / ۲۱.

هدفدار و بر اساس نظم و برنامه ای دقیق.^۱ بر اساس نگرش قرآن آفرینش جهان بر پایه حق و عدل استوار است و بیهودگی و بی هدفی در آن راه ندارد:

(وَمَا خَلَقْنَا السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا لَاعِبِينَ مَا خَلَقْنَاهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ وَلَكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَعْلَمُونَ ^۲)
« و آسمان ها و زمین و آنچه را که میان آن دو است به بازی نیافریده ایم آنها را جز به حق نیافریده ایم، لیکن بیشترشان نمی دانند. »

هدفمندی و داشتن هدف مشخص و تعیین مسیر در زندگی لازمه داشتن یک زندگی ایده آل است. داشتن هدف برنامه ریزی را در پی دارد و داشتن برنامه اهداف را محقق می سازد و در نهایت انسان را به موفقیت می رساند. مشخص کردن اهداف روشن و منطقی و مدیریت بر زمان در راستای اهداف، به انسان اطمینان می دهد که زمان خود را در مسیر درستی صرف می کند.^۳ هدف اصلی ترین عامل شکل دهنده رفتار، گفتار و شخصیت انسان است. داشتن هدف و برنامه در زندگی، به انسان حرکت می دهد و در او انرژی می آفریند. کسی که هدفی مشخص دارد، برای رسیدن به آن، با همه ی توانش می کوشد و پیش می رود و هیچ سد و مانعی را یارای آن نیست که در برابرش، مقاومت کند. برعکس، بی هدف بودن انسان را دچار روزمرگی می کند. انسان بدون هدف زمینه شکوفایی استعدادهای خویش را فراهم نمی آورد و هدایت خویش را به دست شانس و اقبال می سپارد. او بر زندگی خود تسلطی ندارد، در نتیجه احساس ناامیدی و سرخوردگی می کند.^۴
قرآن کریم زندگی افراد سرگردان و بی هدف و فاقد برنامه و مسیر مشخص را به زیبایی به تصویر می کشد و در بیان حال منافقان می فرماید:

(مُذَبِّحِينَ بَيْنَ ذَلِكَ لَا إِلَى هَؤُلَاءِ وَلَا إِلَى هَؤُلَاءِ ^۵)

« میان آن [دو گروه] دو دلدند نه با اینانند و نه با آنان. »

اهداف زندگی هر شخص، با دیدگاه ها، مقاصد و اعتقادات اورتباط تنگاتنگ دارد؛ بنابراین هر فرد باید با توجه به شناختی که از خود و توانایی ها و آرمان هایش کسب کرده، زندگی خود را هدفگذاری کند.
در کنار هدف کلی که خط مشی کلی زندگی انسان را مشخص می کند، داشتن اهداف جزئی به زندگی

^۱ انشقاق / ۶ .

^۲ دخان / ۳۸-۳۹ .

^۳ راس، جی، ۱۳۸۴، مدیریت زمان، رمز موفقیت (ترجمه بهروز مینو بخش)، تهران: ترمه، ص ۵۳.

^۴ جلاتیان، اکبر نیا، علی، ۱۳۸۷، مهارت نظم و انضباط فردی و اجتماعی، (فرهنگ روابط اجتماعی در آموزه های اسلامی)، مشهد اسلامی

علوم دانشگاه رضوی، ص ۱۲.

^۵ نساء / ۱۴۳ .

انسان نظم می بخشد و او را در مدیریت زمان و برنامه ریزی یاری می کند. اهداف جزئی در راستای وظایف و مسئولیت ها تعیین می شود. وظایفی که فرد در قبال آفریدگار خود دارد، وظایفی که در قبال خود، خانواده و جامعه دارد وظایفی هستند که در روایات تقسیم اوقات به آنها اشاره شده است.^۱ برای اینکه اهداف تعیین شده متناسب با فرد باشند، باید بدانند که در زندگی چه وظایف و مسئولیت هایی بر عهده دارد و با شناخت اهداف خود به هدفگذاری بپردازد تا مسیر زندگی خود را با علم و آگاهی طی کند. حضرت علی (علیه السلام) حرکت در هر مسیری و انجام هر فعالیتی را نیازمند به شناخت و آگاهی پیرامون آن می دانند:

«مَا مِنْ حَرَكَةٍ إِلَّا وَأَنْتَ مُحْتَاجٌ فِيهَا إِلَى مَعْرِفَةٍ»^۲

«هیچ فعالیتی نیست مگر اینکه تو در انجام آن نیازمند به شناخت و آگاهی هستی.»

۱-۳_ اولویت بندی

در نظر گرفتن اولویت ها در انجام امور یکی از راهکارهای اساسی در مدیریت زمان و عاملی مؤثر در تنظیم دقیق آن است؛ چرا که فکر، اندیشه و فرصت گنجایش همه کارها را ندارد. حضرت علی (علیه السلام) با بیان این مطلب توصیه می کنند که فرد کارهای خود را دو قسم کند، قسمتی از آن برای انجام دادن و عمل کردن که امور مهم و لازم الاجرا می باشند، و قسمتی دیگر که امور کم اهمیت است را واگذارد و از تلاش برای انجام آن آسوده شود:

«إِنَّ لِي لِكَ وَ نَهَارَكَ لَا يَسْتَوْعِبَانِ لِجَمِيعِ حَاجَاتِكَ فَاقْسِمَهَا بَيْنَ عَمَلِكَ وَ رَاحَتِكَ»^۳

«بدرستی که شب تو و روز تو گنجایش تمام حاجت های هایت را ندارند، پس آنها را بین عمل و آسایش تقسیم کن.»

در یک تقسیم بندی کلی کارهای انسان به سه گروه اهم، مهم و غیر مهم تقسیم می شود. کارهای اهم معمولاً کمترین حجم کارهای یک فرد را تشکیل می دهد، اما اولویت دادن به آنها موجب موفقیت و پیشرفت چند برابری است. به علاوه انجام دادن کارهای اهم اثر روانی مثبتی در فرد می گذارد و باعث می شود با خیال آسوده و انگیزه بیشتر، باقی کارها را دنبال کند. برعکس اولویت دادن به کارهای غیر مهم که معمولاً بیشترین حجم کارها را تشکیل می دهد باعث می شود که انسان زمان زیادی را صرف آنها کند و فرصت کافی برای انجام امور مهم تر نداشته باشد. در حالی که با اولویت بندی کارها بر اساس اهداف و شناختی که

^۴ حرانی، ۱۴۰۴ ق، ص: ۴۱۰

^۲ مجلسی، ج ۷۴، ص ۴۱۴.

^۳ تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص: ۴۸۰، ح ۱۱۰۳۵.

نتیجه گیری کلی یافته ها :

نتیجه گیری این مقاله بر این اصل استوار است که قرآن کریم، مجموعه ای از راهکارهای رفتاری و الگوهای عملی را ارائه می دهد که مستقیماً به هدف غایی مدیریت زمان (سعادت و نجات از خسران) ختم می شوند. این راهکارها، مدیریت زمان را از یک فرآیند ذهنی به یک انضباط عملی و معنوی تبدیل می کنند.

مدل قرآنی مدیریت زمان یک مدل وظیفه محور و معنوی است که با تعیین هدف نهایی (نجات از خسران)، راهکارهای رفتاری مشخصی (نظم، شتاب و پیوستگی) را برای تبدیل زمان به "عمل احسن" ارائه می دهد. این راهکارها، چارچوبی عملی و جامع برای برنامه ریزی روزانه فراهم می آورند.

راهکارهای قرآنی مدیریت زمان بر سه رکن اصلی عملیاتی متمرکز هستند:

الف. راهکار سازماندهی (تنظیم زمان)

تثبیت لنگرهای زمانی: قرآن با سوگند به اجزای زمان (مانند فَجْرٌ، ضَحیٰ، عَصْرٌ)، اهمیت نظم بیرونی را گوشزد می کند. راهکار عملی، استفاده از اوقات شرعی (مانند زمان نمازهای پنج گانه) به عنوان نقاط لنگر (Anchor Points) برای سازماندهی و جهت دهی به تمامی فعالیت های روزانه و جلوگیری از بی برنامه گی است.

راهکار اولویت بندی و اقدام (غلبه بر تعلل)

شتاب در خیرات (مسارعه): مهم ترین الگوی عملی، مسارعه یا سبقت گیری در اعمال صالح است (وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَعْفَرَةٍ...). این راهکار، تعلل (تسویف) را به عنوان بزرگ ترین آفت مدیریت زمان معرفی و آن را ممنوع می کند. بنابراین، در اولویت بندی قرآنی، ارزش معنوی کار (خیرات) بر فوریت یا عدم فوریت دنیوی غالب است.

راهکار بهره وری (استفاده کیفی)

اصل پیوستگی فعالیت: آیه فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ، یک دستورالعمل عملی و دائمی برای پرهیز از

بطالت و اتلاف وقت است.

راهکار عملی این است که هر پایان کاری (فراغت)، باید بلافاصله به آغاز کار مهم و هدفمند دیگری (نصب) منجر شود، تا زمان‌های به ظاهر آزاد نیز در خدمت اهداف عالی قرار گیرند. در نهایت، مدیریت زمان از دیدگاه قرآن یک ابزار تربیتی است که هدف آن جهت‌دهی کل حیات انسان به سوی عمل صالح، پایداری بر حق و صبر در مشکلات است. این مدیریت، انفاق وقت برای رشد شخصی و هدایت اجتماعی را نیز شامل می‌شود (توصیه به حق).

فهرست منابع

- قرآن کریم.
- الصحيفة السجادية، ۱۴۱۸ ق، قم: الهادی.
۱. انصاری، محمد حسن، ۱۳۸۶، *غفلت*، اهواز: کردگار.
۲. تمیمی آمدی، عبد الواحد، ۱۳۶۶، *تصنیف غرر الحکم و درر الکلم*، قم: دفتر تبلیغات.
۳. جلائیان اکبر نیا، علی، ۱۳۸۷، *مهارت نظم و انضباط فردی و اجتماعی*، (فرهنگ روابط اجتماعی در آموزه های اسلامی)، مشهد، دانشگاه علوم اسلامی رضوی.
۴. حرانی، ابن شعبه، ۱۴۰۴ ق، *تحف العقول عن آل الرسول (صلی الله علیه و آله)*، قم: جامعه مدرسین.
۵. حکیمی، محمد، علی، محمد رضا، ۱۳۸۰، *الحیاء*، با ترجمه احمد آرام، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
۶. حیدری ابهری، غلامرضا، ۱۳۸۹، *برای خواب بهتر*، قم: نشر جمال.
۷. دیلمی، شیخ حسن، ۱۴۱۲ ق، *إرشاد القلوب إلى الصواب*، قم: شریف رضی.
۸. راس، جی، ۱۳۸۴، *مدیریت زمان، رمز موفقیت* (ترجمه بهروز مینو بخش)، تهران: ترمه.
۹. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، ۱۴۱۲ ق، *المفردات فی غریب القرآن*، دمشق بیروت: دار العلم الدار الشامیة.
۱۰. سید رضی، ۱۴۱۴ ق، *نهج البلاغه*، قم: هجرت.
۱۱. صدوق، محمد بن علی، ۱۴۰۰ ق، *أمالی الصدوق*، بیروت: اعلمی.
۱۲. _____، بی تا، *علل الشرایع*، م: داوری.

۱۳. _____، _____، ۱۳۷۸ ق، *عیون أخبار الرضا (علیه السلام)*، تهران: نشر جهان.
۱۴. طباطبایی، سید محمد حسین، ۱۴۱۷ ق، *المیزان فی تفسیر القرآن*، قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه ی مدرسین حوزه علمیه قم.
۱۵. طبرسی، شیخ حسن، ۱۳۷۰ ش، *مکارم الأخلاق*، قم: شریف رضی.
۱۶. عطاردی، عزیز الله، ۱۴۰۶ ق، *مسند الإمام الرضا (علیه السلام)*، مشهد: کنگره آستان قدس.
۱۷. فتحی، مهدی، ۱۳۸۴، *مهارت مدیریت زمان و تصمیم گیری*، مشهد: انتشارات شهیدی پور.
۱۸. فلسفی، محمد تقی، ۱۳۶۸، *الحديث _ روایات تربیتی*، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
۱۹. قرشی، سید علی اکبر، ۱۳۷۱، *قاموس قرآن*، تهران: دار الکتب الإسلامیة.
۲۰. گرجی، محمد، ۱۳۸۱، *اوقات فراغت در اسلام*، اصفهان: پیام عزت.
۲۱. مجلسی، مختلف، *بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار*، تهران: اسلامیة
۲۲. معین، محمد، ۱۳۸۰، *فرهنگ فارسی یک جلدی معین*، تهران: نشر سرایش.
۲۳. مفید، محمد بن عثمان، ۱۴۱۳ ق، *الإرشاد فی معرفة حجج الله علی العباد*، قم: کنگره شیخ مفید.
۲۴. _____، _____، ۱۴۱۳ ق، *أمالی المفید*، قم: کنگره شیخ مفید.
۲۵. مکارم شیرازی، ناصر، ۱۳۷۴، *تفسیر نمونه*، تهران: دار الکتب الإسلامیة.
۲۶. ورام، ابن ابی فارس، بی تا، *مجموعه ورام (تنبيه الخواطر)*، قم: مکتبه فقیه.
۲۷. هاشمی محبوب، سید اصفهانی، ۱۳۸۷، *عمرتون چند؟*، مشهد: انتشارات ملک اعظم.

