

نقش مدیریت زمان در سبک زندگی اسلامی از منظر قرآن و روایات

هاجر وهاب پور^۱

چکیده

اسلام به عنوان یک دین کامل و جامع می باشد که برنامه های مفیدی برای آینده انسان دارد؛ از این طریق وجه شایانی به بهره گیری از فرصت و وقت داده است. قرآن و روایات در برخی موارد به وضوح و در برخی موارد دیگر به طور ضمنی نکاتی را درباره زمان، برنامه ریزی و استفاده از فرصت بیان داشته است؛ از این جهت مقاله نگاشته شده با موضوع شیوه های مدیریت زمان در آیات قرآن و منابع تفسیری معاصر می باشد؛ هدف اصلی نگارش این مقاله بررسی چگونگی نقش مدیریت زمان در سبک زندگی اسلامی از منظر قرآن و روایات نگاشته شده که نشان می دهد برای مدیریت زمان باید هدف های خود را مشخص نمود برای کارهای خود اولویت بندی کرد و برای کارهای خود اولویت های مناسب قرار داد؛ از این جهت می توان به این نتیجه رسید که برای این که انسان از زندگی خود بهره کافی ببرد لازم است که زمان خود را مدیریت نماید؛ مقاله نگاشته شده به روش کتابخانه ای و تحلیلی و با استفاده از قرآن کریم تفاسیر آن نگاشته شده است.

کلید واژه: زمان، سبک زندگی، قرآن، مدیریت

^۱ دانش آموخته سطح دو مدرسه الزهرا ۹۸۱۲۰۲۰۴۰۰

مقدمه

زمان با ارزش ترین و گران بها ترین سرمایه و حیاتی ترین منبعی است که در اختیار هر فردی قرار داشته، زندگی از آن ساخته می شود و تلف شدن آن ضایعات جبران ناپذیری را به بار می آورد. نگرش صحیح نسبت به زمان و مدیریت پذیر بودن آن، نخستین گام در مسیر استفاده بهینه از وقت است، زیرا برخلاف آنچه تصور می شود، زمان را می توان در اختیار گرفته و کنترل کرد.

در حقیقت هر روز یا هر ساعت، یک ظرف زمانی است که باید آن لحظات را بر حسب اولویت برنامه‌ای و به شکل حساب شده پر کرد؛ اما از سوی دیگر، اگر از زمان غفلت شود و آن را به حال خود رها کرد نتیجه‌ای جز زیان کاری به دنبال نخواهد داشت.

در قرآن کریم عبارت «والعصر» این سوگند توجه آدمی را به نعمتی معطوف می دارد که از ارزش والایی برخوردار است. زمان از جمله نعمت‌هایی است که در متون دینی از اهمیت بسیار آن سخن به میان آمده است. خداوند در پرتو نعمت زمان، قابلیت‌های نهفته‌ای را در طول مدت عمر، برای انسان به ودیعه گذارده که مدیریت روشمند و بهره برداری صحیح از آن، نقش تعیین کننده‌ای در اعتلای کیفی سبک زندگی دینی و در نتیجه حیات معقول دارد. از این رو دین مبین به عنوان برنامه‌ای هوشمند و همه جانبه، توجه انسان را به اهمیت زمان معطوف داشته و توصیه‌های مفیدی را در مورد شیوه صحیح مدیریت زمان و بهره وری مناسب از آن گوشزد می کند.

با توجه به بررسی‌های انجام شده کتب و مقالات فراوانی در باب این موضوع نگاشته شده که برخی از آنها عبارت اند از: مقاله مدیریت زمان در سیره و متون روایی ائمه معصومین (علیهم السلام)، نوشته سیده سارا نامی عنا، منتشر شده در نشریه دومین کنفرانس بین المللی مدیریت و اقتصاد در قرن ۲۱ سال ۱۳۹۵، مقاله مدیریت زمان از دیدگاه قرآن و روایات، نوشته محمد جواد توکلی، منتشر شده در نشریه فصلنامه علمی و تخصصی مطالعات علمی و پژوهشی سال ۱۳۹۶، مقاله اصول مدیریت زمان در سبک زندگی نوشته فریده جعفر ارسلو، منتشر شده در نشریه فصلنامه علمی و پژوهشی پژوهشنامه سبک زندگی سال ۱۴۰۱ کتاب مدیریت زمان برایان تریسی بیان شده است.

منابع بیان شده با موضوع مدیریت زمان می باشد که از نظر اسلام مورد بررسی قرار گرفته اند که به نوعی شبیه به این موضوع می باشند؛ تنها وجه نوآوری این مقاله این است که به قرآن کریم و تفاسیر آیات آن اشاره دارد.

۱: مفهوم شناسی

۱_۱: مفهوم مدیریت

مدیر نعت فاعلی از مصدر اداره می‌باشد و در لغت به معنای گرداننده، آن که می‌گرداند، دَوردهنده و از حروف اصلی «دور» می‌باشد؛^۱ مدیر به رئیس و فرماندار نیز گفته می‌شود.^۲

بعضی گفته‌اند: رهبر یا مدیر اصطلاحاً به کسی گفته می‌شود که می‌تواند کوشش و فعالیت‌های افراد را برای رسیدن به هدف یا اهداف معینی هماهنگ و به طرز شایسته‌ای سازمان دهد.^۳ پس می‌توان مدیریت را به معنای تعیین هدفی برای رسیدن به کاری معنی نمود

۱_۲: مفهوم زمان

در لغت به معنای وقت، هنگام، دور، عهد،^۴ همچنین زمان در لغت نامه‌های دیگر به معنای فوق و مرگ است و همین طور زمان از لغات مشترک میان عرب و عجم است.^۵

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 دور کردن، زمانی جوانی، زمان جاهلیت و جمع زمان ازمنه است.^۶

در اصطلاح فلسفی، زمان عبارت است از نوعی مقدار و کمیت متصل و پیوسته که ویژگی آن قرارناپذیری و گذرایی می‌باشد و به واسطه حرکت، عارض بر اجسام می‌شود.^۷

تعریف‌های دیگری نیز از زمان ارائه شده است. نظریات فیلسوفان و صاحب نظران بقدری درباره زمان مختلف و متناقض است که کمتر مساله فلسفی را می‌توان با آن مقایسه کرد. از سویی، زمان

۱ دهخدا، لغت نامه دهخدا، ج ۱۸، ص ۱۷۷

۲ معلوف، المنجد، ص ۵۸۸

۳ ابراهیمی، مدیریت اسلامی، ص ۳۲

۴ معین، فرهنگ فارسی معین، ج ۵، ص ۶۵۳

۵ دهخدا، لغت نامه دهخدا، ج ۲۷، ص ۴۲۸

۶ فلسفی، فرهنگ فلسفی، ص ۳۸۲

۷ طباطبایی، نه‌ایة الحکمه، ص ۲۶۹

را از جواهر مجرد برشمرده‌اند و از سوی دیگر عده‌ای دیگر، آن را تا سرحد امور وهمی و پنداری دانسته‌اند.^۱

دشواری تبیین زمان به این علت است که از یک سوی زمان مستقیماً مورد تجربه حسی واقع نمی‌شود و از سوی دیگر، از امور مربوط به جهان مادی محسوس به شمار می‌آیند.^۲ پس می‌توان زمان به معنای وقت انجام کاری از نظر کمیت می‌باشد

۱-۳: مفهوم مدیریت زمان

از مدیریت زمان تعاریف مختلفی ارائه شده است از جمله: روش صحیح استفاده از زمان برای دسترسی بهتر و سریع‌تر به اهداف زندگی^۳، یا سر و سامان دادن و انجام به موقع اولویت‌ها^۴، اما در تعریف دقیق‌تر مدیریت زمان یعنی استفاده درست از زمان به نوعی که رفاه جسمی، روحی، اقتصادی فرهنگی و آسایش انسان را تأمین نماید^۵.

مدیریت زمان عبارت است از آگاهی به علم و 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، یعنی فراهم کردن نقشه و طرحی مناسب و دقیق برای رسیدن به هدف‌های مورد نظر و از قبل تعیین شده^۶.

۱-۴: مفهوم سبک زندگی

در زبان فارسی، واژه سبک در روند مفهومی خود، ابتدا و به شکل غالب در سبک شناسی ادبی و هنری به کار می‌رفت^۷؛ اما به تدریج در دیگر حوزه‌ها نیز کاربرد یافته است. این کلمه به معنای طرز،

۱ فخر رازی، مباحث مشرقیه، ج ۱، ص ۶۴۲.

۲ مصباح یزدی، آموزش فلسفه، ج ۲، ص ۱۴۷.

۳ سلحشور، الفبای زندگی برای کودکان، ص ۷۰

۴ پور حسینی، چهار اکسیر موفقیت، ص ۱۰۶

۵ فتحی، مهارت مدیریت زمان، ص ۱۵

۶ به پژوه، هفتاد رهنمود مهم درباره مدیریت زمان برای پدران و مادران، مجله پیوند، شماره ۲۸۰، ص ۷

۷ دهخدا، لغت نامه دهخدا، ج ۵، ص ۳۳۹

شیوه، روش^۱ طرز خاصی از نظم یا نثر، گداختن چیزی را پس از ریختن آمده است^۲، همچنین نقره را گداخت و در قالب ریخت^۳.

شیوه زندگی یا سبک زیستن که منعکس کننده گرایش‌ها و ارزش‌های فرد یا گروه است و همچنین عادات، نگرش‌ها، سلیقه‌ها، معیارهای اخلاقی، سطح اقتصادی و ... که باهم طرز زندگی کردن فرد یا گروهی را شکل می‌دهند^۴

۲: اهمیت مدیریت زمان

یکی از شاخصه‌های مهم و اصلی زندگی عالی و ایده آل، به بهتر مدیریت نمودن زمان و فرصت‌ها بر می‌گردد. به طور اساسی کسانی که در زندگی خود حرفی برای گفتن دارند و توانسته‌اند به موفقیت‌های قابل توجهی دست یابند، از فرصت‌های خود به نحو مطلوب استفاده نموده‌اند. بدین علت است که به گفته بسیاری از بزرگان، در نزد اصحاب حقیقت، فوت زمان و فرصت، از فوت شدن روح و جان سخت‌تر است؛ چرا که فوت روح، سبب جدایی از خلق است و فوت فرصت، جدایی از حق می‌باشد.

زمان با ارزش ترین و گران بهاترین سرمایه و حیاتی ترین منبعی است که در اختیار هر فردی قرار داشته، زندگی از آن ساخته می شود و تلف شدن آن ضایعات جبران ناپذیری را به بار می آورد. نگرش صحیح نسبت به زمان و مدیریت پذیر بودن آن، نخستین گام در مسیر استفاده بهینه از وقت است، زیرا برخلاف آنچه تصور می شود، زمان را می توان در اختیار گرفته و کنترل کرد. در حقیقت هر ساعت و هر روز یک ظرف زمانی است که باید آن را بر حسب اولویت و به شکل حساب شده پر کرد. به این ترتیب دیگر «زمان بی کاری» معنا نداشته و باید برای لحظه لحظه‌های عمر برنامه ریزی کرد^۵.

۱ معین، فرهنگ فارسی معین، ذیل واژه سبک

۲ دهخدا، لغت نامه دهخدا، ج ۵، ص ۳۳۹

۳ ابن فارس، معجم المقایس، ج ۳، ص ۱۲۹

۴ مهدوی کنی، مفهوم سبک زندگی و گستره آن در علوم اجتماعی»، فصلنامه تحقیقات فرهنگی، سال اول، ش ۱،

ص ۵۱

۵ به پژوه، هفتاد رهنمود مهم درباره مدیریت زمان برای پدران و مادران، مجله پیوند، شماره ۲۸۰، ص ۷

وَطَنًا وَأَقَوْمٌ قَبِيلًا؛ بی تردید عبادتی که در دل شب انجام می گیرد محکم تر و پایدارتر و گفتار در آن استوارتر و درست تر است* تو را در روز برای مشاغل فراوان معنوی و هدایت مردم و حل مشکلات نیازمندان، رفت و آمدی طولانی است پس ساعات شب برای عبادت فرصتی بهتر است^۱. در شب، کارها تعطیل می شود و انسان آمادگی بیشتری برای تفکر و تربیت خویش و خودسازی و عبادت دارد. انسان در روز مشغول امور زندگی و حل مشکلات مردم است؛ بنابراین فرصت کمتری برای عبادت پیدا می شود و لازم است که عبادت شبانه را جانشین آن سازد و روح خود را تقویت کند تا از عهده‌ی وظایف سنگین روزانه برآید^۲.

در روشنایی روز برای تأمین مهمات زندگی ناگزیر حرکات بیشتر و فعالیت باید انجام داد بر این اساس فراغت قلب و خاطر برای عبادت در آخر شب بیشتر است. سبیح به معنای شنا در آب است و کنایه از فراگرفتن اکثر اوقات به مشاغل زندگی است و در اثر مشاغل روز فراغت قلب و خاطر برای عبادت نمی توان توجه و حضور قلب کامل داشت بدین جهت آخر شب قیام برای نماز اختصاص داده شده است^۳.

۴_۲: تعهد عملی به ارزش‌های اخلاقی

حیات اجتماعی هر جامعه، به رواج ارزش‌ها و کمالات معنوی بستگی دارد و مرگ آن به گسترش رذائل و از میان رفتن مکارم اخلاق، اهتمام مردم بر گسترش ارزش‌ها، نشانگر سلامت جامعه است و رواج ضد ارزش‌ها، حکایتگر بیماری آن. فرجام انسان‌های بی بهره از ارزش‌های انسانی، زبونی و واماندگی است و مردمان بی تعهد در عرصه سیاسی و اجتماعی، راه به جایی نخواهند برد.

ایجاد تعهد عملی به دین و ارزش‌های اخلاقی مبتنی بر دین‌داری از دیگر آثار مدیریت زمان در زندگی انسان است؛ با برنامه‌ریزی صحیح در برنامه‌های زندگی به وجود می‌آید و در زندگی آن‌ها تأثیر بسزایی دارد.

از نظر آموزه‌های وحیانی اسلام، سه‌گانه دین و عقل و اخلاق همواره با هم هستند به طوری که اگر یکی نباشد دو دیگر نیز وجود نخواهد داشت. در روایت آمده است عقل و دین و حیا (اخلاق)

۱ سوره مزمل، آیه ۶ و ۷

۲ رضایی اصفهانی، تفسیر قرآن مهر، ج ۲۱، ص ۲۹۷

۳ حسینی همدانی، انوار درخشان در تفسیر قرآن، ج ۱۷، ص ۱۵۶

همراه با هم هستند و وقتی حضرت آدم (علیه السلام) عقل را پذیرفت دین و اخلاق، حاضر به جدا شدن از عقل نشده و گفتند خداوند ما سه را با هم قرار داده است.^۱

زمانی انسان به امور خود نظم داده و زمان خود را مدیریت نماید در این صورت می‌تواند به ارزش های اخلاقی عمل نموده و کارهای خود را به موقع انجام داده و به قول‌های خود به موقع عمل نماید.

۱ کلینی، اصول کافی، ج ۱، ص ۱۱، خمینی، عقل و جهل، ص ۱۷۴

نتیجه

زمان، ارزشمندترین داشته زندگی و بزرگ ترین ودیعه و سرمایه‌ای است که خداوند توانا در اختیار انسان قرار داده است؛ با دارا بودن زمان است که انسان می تواند چیزهای دیگر را به دست آورد؛ کسب هر دستاوردی، وابسته است به داشتن زمان؛ زمان را نه می توان ذخیره کرد و نه دوباره خلق نمود؛ خداوند هم تاحدی به هر انسانی زمان می دهد و قرار نیست انسانی مهلت زمانی نا محدود داشته باشد؛ عمر و در واقع زمان آدمی، محدود و تمام شدنی است؛ موفقیت و شکست هر فردی، هم بستگی به نحوه استفاده او از وقتش دارد؛ همان طور که هر کس برای زندگی خود برنامه ریزی می کند، برای زمانش نیز باید به طور اساسی برنامه ریزی نماید؛ و برای تمامی برنامه‌های زندگی خود هدف‌های مشخص داشته باشد و همچنین بتواند برای کارهای خود اولیت قرار داده و کارهای بی اهمیت را کنا بگذارد صرفا از این جهت می تواند زمان خود را مدیریت نموده و با توجه به تعالیم اسلامی از آن بهره کافی ببرد.

منابع

قرآن کریم، مکارم شیرازی، ناصر

- (۱) آمدی، عبد الواحد، غرر الحکم و درر الکلم، قم، دارالکتب الاسلامی، بی تا.
- (۲) ابن فارس، معجم المقاییس الغه، قم، مکتب الاعلام الاسلامی، ۱۴۰۴ ه ق
- (۳) ابراهیمی، محمد حسین، مدیریت اسلامی، قم، مؤسسه بوستان کتاب، ۱۳۷۹ ه ش
- (۴) انصاریان، حسین، بر بال اندیشه، قم، دارالعرفان، ۱۳۸۳ ه ش
- (۵) ابن بابویه، محمد بن علی، عیون الاخبار الارضا، قم، مؤسسه الأعلمی للمطبوعات، ۱۴۰۴ ه ق
- (۶) الهامی نیا، علی اصغر، اخلاق فرماندهی و مدیریت، تهران، سپاه پاسداران، ۱۳۸۸ ه ش
- (۷) به پژوه، احمد، هفتاد رهنمود مهم درباره مدیریت زمان برای پدران و مادران، تهران، مجله پیوند، ۱۳۸۱ ه ش
- (۸) بروجرودی، مصطفی، تفسیر شمس، قم، مؤسسه بوستان کتاب، ۱۳۹۷ ه ش
- (۹) پور حسینی، علی، چهار اکسیر موفقیت، تهران، آوای رعنا، ۱۳۸۹ ه ش
- (۱۰) حسینی همدانی، سید محمد، انوار درخشان در تفسیر قرآن، تهران، لطفی، ۱۳۸۰ ه ق
- (۱۱) دهخدا، علی اکبر، لغت نامه دهخدا، تهران، مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه، ۱۳۷۱ ه ش.
- (۱۲) داوود پور، حمید، مدیریت تولید، تهران، خاتون، بی تا
- (۱۳) رضایی اصفهانی، محمد علی، تفسیر قرآن مهر، قم، پژوهش‌های تفسیر و علوم قرآن، بی تا
- (۱۴) سلحشور، ماندانا، الفبای زندگی برای کودکان، تهران، مؤسسه انتشاراتی فلسفه، ۱۳۹۰ ه ش
- (۱۵) شریعتمداری، علی، مقدمه روانشناسی، تهران، امیرکبیر، ۱۳۷۵ ه ش
- (۱۶) طباطبایی، محمد حسین، نه‌ایه الحکمه، شیروانی، علی، قم، دارالعلم، ۱۳۹۱ ه ش
- (۱۷) فلسفی، محمد تقی، فرهنگ فلسفی، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۷ ه ش

- ۱۸) فتحی، مهدی، مهارت مدیریت زمان، تهران، موسسه پژوهشی فرهنگ بهداشت
حسینی نژاد، ۱۳۹۳ ه ش
- ۱۹) فیض الإسلام اصفهانی، علی نقی، شرح نهج البلاغه، تهران، چاپخانه سپهر، ۱۳۶۹ ه ق
- ۲۰) فخر رازی، مباحث مشرقیه، قم، بیدار، ۱۳۸۷ ه ش
- ۲۱) کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، قم، دارالحدیث، بی تا
- ۲۲) گروهی از مترجمان، تفسیر جوامع الجامع، مشهد: بنیاد پژوهشهای اسلامی، ۱۳۷۴ ه ش
- ۲۳) مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، تهران، دار الکتب الاسلامیه، بی تا.
- ۲۴) معلوف، لویس، المنجد، قم، ذوی القربی، ۱۳۸۰ ه ش
- ۲۵) مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، تهران، دار الکتب الاسلامیه، چاپ اول، ۱۳۷۴ ه ش.
- ۲۶) معین، محمد، فرهنگ معین، تهران، زرین، چاپ سوم، ۱۳۸۶ ه ش
- ۲۷) مصباح یزدی، محمد تقی، آموزش فلسفه، قم، موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی
(ره)، ۱۳۸۸ ه ش، ۱۳۹۱ ه ش
- ۲۸) مطهری، مرتضی، تعلیم و تربیت در اسلام، تهران: صدرا، چاپ یازدهم، ۱۳۶۷ ه ش
- ۲۹) مقدس نیا، محمد، آداب معاشرت، قم، سپاه پاسداران انقلاب اسلامی، نمایندگی ولی فقیه،
پژوهشکده تحقیقات اسلامی، بی تا
- ۳۰) مهدوی کنی، محمد سعید، مفهوم سبک زندگی و گستره آن در علوم اجتماعی، تهران،
فصلنامه تحقیقات فرهنگی، ۱۳۸۷ ه ش
- ۳۱) محمدی ریشه‌ری، محمد، میزان الحکمه، دارالحدیث، چاپ پنجم ۱۳۸۴ ه ش
- ۳۲) وجدانی، مصطفی، سرگذشت‌های ویژه از زندگی حضرت امام خمینی (ره)، تهران، پیام
آزادی، ۱۳۸۷ ه ش
- ۳۳) یوسفیان، نعمت الله، اخلاق اسلامی، اصفهان، مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه، ۱۳۹۱ ه ش