

## مدیریت زمان از منظر روایات

لیلا خلج‌عبادی<sup>۱</sup>

### چکیده

زمان یکی از ارزشمندترین سرمایه‌های زندگی انسان است و استفاده بهینه از آن نقش مهمی در رشد فردی و اجتماعی دارد. آموزه‌های دینی، به‌ویژه روایات اهل‌بیت (علیهم‌السلام)، بر اهمیت مدیریت صحیح وقت و پرهیز از اتلاف عمر تأکید دارند. این مقاله با روش توصیفی - تحلیلی و بر پایه منابع روایی، ضمن بیان مفهوم و ارزش و جایگاه زمان، به اهداف اسلام در حوزه مدیریت زمان از قبیل: استفاده بهینه از فرصت‌ها و عمر، کسب عزت و اعتماد اجتماعی، ایجاد تعادل میان امور دنیوی و اخروی و دستیابی به نشاط، شادابی و رضایت روحی را اشاره کرده. نتایج نشان می‌دهد که تقسیم‌بندی ساعات زندگی میان عبادت، تلاش برای تأمین معیشت، ارتباط با افراد مورد اعتماد و بهره‌مندی از لذت‌های مشروع، توجه به اولویت‌بندی امور پایدار و اخروی بر امور دنیوی، انجام هر کار در زمان مناسب، پرهیز از تأخیر بی‌مورد و زندگی در زمان حال، از مهم‌ترین اصول مدیریت زمان در آموزه‌های اسلامی است. رعایت این اصول، بهره‌وری بهتر از عمر، رشد معنوی و دستیابی به اهداف دنیوی و اخروی را برای انسان به همراه دارد.

**واژه‌گان کلیدی:** اصول مدیریت زمان، اهداف اسلام، روایات، مدیریت زمان

---

<sup>۱</sup>. طلبه حوزه علمیه فاطمه‌الزهرا سلام الله علیها ساوه

## مقدمه:

زمان یکی از ارزشمندترین سرمایه‌های زندگی انسان است که جبران‌ناپذیر بوده و از دست دادن آن به معنای از دست رفتن بخشی از عمر انسان است. اهمیت این موضوع در منابع دینی نیز مورد تأکید قرار گرفته است؛ قرآن کریم در سوره «العصر» به ارزش وقت و سوگند الهی به آن اشاره می‌کند و روایات اهل‌بیت (علیهم السلام) نیز آموزه‌های فراوانی درباره مدیریت صحیح زمان و پرهیز از اتلاف عمر ارائه می‌دهند.

این مقاله با توصیفی تحلیلی با هدف بررسی آموزه‌های دینی درباره مدیریت زمان و استخراج اصول عملی آن از متون روایی در صدد پاسخ به این سئوالات است که با توجه به متون روایی، اصول و اهداف مدیریت زمان چیست و چگونه می‌توان آن را در زندگی روزمره عملی کرد؟

اهمیت این موضوع، یادآوری ارزش و جایگاه وقت و زمان برای بهره‌گیری صحیح از عمر و تحقق اهداف معنوی است و اینکه توجه به مدیریت زمان از منظر اسلام می‌تواند چارچوبی منسجم برای زندگی متعادل و هدفمند ارائه دهد و از اتلاف فرصت‌ها جلوگیری کند.

این مقاله ضمن بیان مفهوم مدیریت زمان و جایگاه و ارزش زمان، اهداف اسلام در مدیریت زمان را بررسی کرده، سپس اصول مدیریت زمان در روایات را مورد تبیین قرار داده است.

## پیشینه تحقیق

۱- مقاله «مدیریت زمان در سیره و متون روایی ائمه معصومین (علیهم السلام)» نوشته

سیده سارا نامی عنا و ابوالقاسم ابراهیمی؛

این مقاله با هدف بررسی اهمیت مدیریت زمان از دیدگاه اسلام و ائمه معصومین (علیهم السلام) و دیگر متون اسلامی و نقش کاربردی آن در زندگی ائمه اطهار و ضرورت توجه به این مسئله انجام شده است. محققان با استفاده از روش تحقیق مروری و گردآوری اطلاعات کتابخانه‌ای، اصولی مانند هدفمندی، اولویت‌بندی، تعیین زمان مناسب برای هر یک از کارها، برنامه‌ریزی درست و در نهایت ارزیابی مرتب به منظور کنترل و نظارت بر حسن اجرای برنامه تعیین شده را استخراج کرده‌اند. این

اصول با بررسی آموزه‌های اهل بیت (علیهم‌السلام) تطبیق داده شده و به کاربردهای عملی آن‌ها در زندگی روزمره اشاره شده است.

۲- مدیریت زمان از دیدگاه قرآن و روایات؛ نوشته: محمد جواد توکلی و مرضیه تقی‌زاده،

این مقاله به بررسی مدیریت زمان از منظر اسلام می‌پردازد و ضمن تبیین مفهوم و اهمیت مدیریت زمان، به مطالعه آیات، روایات و منابع روان‌شناختی مرتبط پرداخته است. نتایج تحقیق نشان می‌دهد که مدیریت زمان در اسلام علاوه بر ایجاد نظم و بهره‌وری، راهبردهایی مانند اولویت‌بندی امور را ارائه می‌دهد و این روش‌ها می‌توانند در تنظیم اوقات زندگی و استفاده مؤثر از فرصت‌ها نقش مهمی ایفا کنند.

مقاله حاضر نسبت به مقاله اول علاوه بر بررسی اصول عملی مدیریت زمان در زندگی ائمه (علیهم‌السلام)، به اهداف اسلام در مدیریت زمان از جمله استفاده بهینه از فرصت‌ها، کسب عزت و ایجاد تعادل بین امور دنیوی و اخروی پرداخته و در مقایسه با مقاله دوم نیز، این تحقیق با ذکر روایات متعدد، اصول مدیریت زمان را مورد تبیین قرار داده است. بدین ترتیب، امتیاز اصلی مقاله حاضر، ترکیب تحلیل اهداف و اصول مدیریت زمان از دیدگاه اسلام به همراه کاربرد عملی و تحلیلی آن‌ها است.

## مفهوم شناسی

### ۱. مفهوم زمان

با توجه به اهمیت زمان در زندگی انسان، فراگیری مهارت مدیریت زمان ضرورتی انکارناپذیر است. مدیریت زمان عبارت است از استفاده بهینه از وقت بر اساس برنامه‌ای صحیح همراه با تلاش و جدیت، به گونه‌ای که از دخالت عوامل مزاحم و پیشامدهای غیرمنتظره در مسیر تحقق اهداف جلوگیری شود.<sup>۱</sup> در تعریف دیگری، مدیریت زمان به معنای «خود رهبری کردن» معرفی شده است؛ به این معنا که باید زمان را در راستای بهترین خواسته‌ها هدایت کرد.<sup>۲</sup> در واقع، زمان به خودی خود قابل اداره و کنترل نیست، بلکه این انسان است که باید خویشتن را مدیریت کند و به نوعی، مدیریت زمان همان مدیریت بر خویشتن است.<sup>۳</sup>

از منظر لغوی، واژه «زمان» به معنای وقت، هنگام، دوره و عهد به کار رفته است.<sup>۴</sup> همچنین در برخی منابع لغوی، زمان به معنای مرگ و فوت نیز ذکر شده است.<sup>۵</sup> در اصطلاح فلسفی، زمان عبارتست از نوعی مقدار و کمیت متصل و پیوسته که ویژگی آن قرارناپذیری و گذرایی می‌باشد و به واسطه حرکت، عارض بر اجسام می‌شود.<sup>۶</sup>

از مدیریت زمان تعاریف متعددی ارائه شده است. برخی آن را «آگاهی به علم و فن و هنر استفاده بهینه از زمان، داشتن دانش و مهارت الزم در این زمینه و انجام کارها و امور بطور 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 هدف های مورد نظر و از قبل تعیین شده»<sup>۷</sup> یا «کنترل آگاهانه فعالیت‌های زندگی برای افزایش کارایی و اثربخشی. به عبارت

---

۱. مهدی نیلی‌پور، مهدی، مدیریت زمان، ص ۱۰

۲. هنری، راهنمای بهره‌وری شخصی، ص ۲۷

۳. قربانی و خسروی، نگاهی دیگر به مدیریت زمان، ۷۹

۴. معین، فرهنگ معین، ۶۵۳

۵. دهخدا، لغت‌نامه دهخدا، ص ۴۲۸

۶. طباطبایی، نه‌ایة الحکمه، چ شانزدهم، ص ۲۶۹

۷. به پژوه، هفتاد رهنمود مهم درباره مدیریت زمان برای پدران و مادران، شماره ۲۸۰

دیگر، مدیریت زمان به معنای مدیریت خود و برنامه‌ریزی برای جلوگیری از اتلاف وقت است تا از زمان موجود حداکثر استفاده شود»<sup>۱</sup> دانسته‌اند. در تعریفی جامع‌تر، مدیریت زمان عبارت است از «مدیریت بر خویشتن. در این تعریف «زمان» فقط یک عامل ثانویه است و عامل اساسی در آن اولویت بندی فعالیت‌ها و داشتن انضباط شخصی و کنترل کردن خود است»<sup>۲</sup>.

### جایگاه و ارزش زمان

زمان سرمایه‌ای است که همه انسان‌ها به‌طور مساوی از آن بهره‌مند می‌شوند و تنها تفاوت در چگونگی استفاده از آن است. این حقیقت انسان‌های هوشمند را به سوی مفهومی به نام مدیریت زمان سوق داده است. زمان تنها کالایی است که همه انسان‌ها به یک اندازه از آن برخوردارند، اما ارزش آن در استفاده درست و هدایت آن نهفته است.<sup>۳</sup>

زمان، ارزشمندترین سرمایه و حیاتی‌ترین منبع در اختیار انسان است. زندگی از لحظه‌های آن ساخته می‌شود و ضایع شدن آن خسارتی جبران‌ناپذیر دارد. قرآن کریم برای نشان دادن اهمیت این حقیقت بارها به زمان سوگند یاد کرده است.<sup>۴</sup> اعمال عبادی همچون نماز، روزه و حج نیز تنها در چارچوب زمان معین معنا پیدا می‌کنند؛<sup>۵</sup> از همین‌رو مدیریت دقیق زمان، شرط تحقق عبادت است.

مدیریت زمان نه تنها یک ضرورت عقلانی، بلکه از منظر دینی نیز مورد تأکید قرار گرفته است؛ چنان‌که قرآن کریم می‌فرماید: «ای کسانی که ایمان آوردید! مراقب خویشتن باشید.» این آیه نشان می‌دهد که ولایت بر خویشتن، که یکی از ابعاد اصلی آن مدیریت زمان است، از شاخصه‌های اخلاق و تزکیه نفس محسوب می‌شود. در روایات اسلامی نیز بهره‌گیری درست از لحظات عمر بسیار مورد سفارش قرار گرفته است.

---

۱. مورگین استرن، جولی، مدیریت جامع زمان، ترجمه: مهدی قراچه داغی، ص ۱۳

۲. خنیفر، مهارت هی مدیریت زمان از دانش تا روش، ص

۳. ر جی، مدیریت زمان، ترجمه: مسعود احمدی، ص ۱۳

۴. سوره‌های فجر آیات ۱-۴، شمس آیات ۱-۴، ضحی آیات ۱-۲، لیل آیات ۱-۲، والعصر آیه ۱

۵. اسراء: ۷۸

مطرح شده است؛ یعنی اگر دو تکلیف غیرقابل جمع پیش آید، مکلف وظیفه دارد اهم را انجام دهد و مهم را به تأخیر اندازد.<sup>۱</sup>

#### ۴. انجام هر کار در زمان خود

برای بهره‌گیری بهتر از مدیریت زمان، باید توجه داشت که کارها بر اساس برنامه‌ریزی انجام شده پیش روند و هر کاری در زمانی که برای آن تعیین شده، به انجام برسد. هر کار زمان مخصوص به خود را دارد و موفقیت در آن به انجام آن در همان زمان بستگی دارد.

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) می‌فرمایند: «الْأُمُورُ مَرْهُونَةٌ بِأَوْقَاتِهَا»؛<sup>۲</sup> یعنی «کارها همه در گرو وقت خود است». مسلماً اگر انسان با آگاهی و تعیین اهداف، برنامه‌ریزی خود را با دقت و سنجیدن تمام جوانب انجام دهد، زمانی که برای هر کار در نظر گرفته می‌شود، بهترین زمان برای انجام همان کار خواهد بود. بنابراین، به تأخیر انداختن کارها نه تنها موجب از دست رفتن زمان مخصوص آن کار می‌شود، بلکه مانع انجام امور دیگر نیز خواهد شد.

حضرت علی (علیه السلام) نیز در این زمینه می‌فرمایند: «إِيَّاكَ وَالْعَجَلَةَ بِالْأُمُورِ قَبْلَ أَوَانِهَا، أَوْ التَّسَقُّطَ فِيهَا عِنْدَ إِمْكَانِهَا، أَوْ اللَّجَاجَةَ فِيهَا إِذَا تَنَكَّرَتْ، أَوْ الْوَهْنَ عَنْهَا إِذَا اسْتَوْضَحَتْ، فَضَعْ كُلَّ أَمْرٍ مَوْضِعَهُ»؛<sup>۳</sup> یعنی «از شتاب کردن در کارها پیش از رسیدن وقت آن و سستی هنگام انجام آن پرهیز کن و هر کاری را در زمان مخصوص خود انجام بده.»

#### ۵. زندگی در زمان حال

یکی از عواملی که باعث کاهش قدرت مدیریت زمان در انسان می‌شود، زندگی کردن در زمان گذشته یا آینده است. انسان متعلق به زمان حال است و تنها در همین لحظه فرصت عمل دارد. اگر فرد بیش از حد درگیر گذشته باشد، فرصت‌های حال از دست می‌رود و وقت ارزشمند او هدر

---

۱. نیلی‌پور، مدیریت زمان، ج ۲، ص ۵۴

۲. مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۴، ص ۱۶۷

۳. همان، ص ۲۶۶

می‌رود. همان‌طور که در روایات آمده است: «الاشْتِغَالُ بِالْفَائِتِ يُضَيِّعُ الْوَقْتَ»<sup>۱</sup>؛ یعنی «دل‌مشغولی به آنچه از دست رفته موجب تباه کردن وقت است».

البته پرداختن به گذشته یا تفکر درباره آینده به‌طور کلی منع نشده است، بلکه شرط آن این است که این توجه، سازنده و آموزنده باشد. گذشته دیگر فرصتی برای عمل ندارد و تنها زمانی ارزشمند است که انسان از تجربه‌های تلخ و شیرین آن عبرت بگیرد و از آن برای برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری بهتر در زمان حال و آینده استفاده کند. به بیان دیگر، گذشته باید به‌عنوان معلمی برای زندگی بهتر در زمان حال و آینده مورد استفاده قرار گیرد، نه به‌عنوان مانعی برای بهره‌گیری از لحظه اکنون.

به همین ترتیب، تفکر سازنده درباره آینده نیز زمانی مفید است که هدفمند باشد و به برنامه‌ریزی صحیح و تصمیم‌گیری درست کمک کند، نه آنکه باعث اضطراب و انفعال شود. مدیریت زمان مؤثر، یعنی زندگی در لحظه حال، استفاده بهینه از فرصت‌ها و بهره‌گیری هوشمندانه از تجربیات گذشته برای رسیدن به اهداف آینده.

---

<sup>۱</sup>. ورام، مجموعه ورام، ج ۲، ص ۱۰۷

## نتیجه‌گیری

موضوع تحقیق حاضر با عنوان « مدیریت زمان در روایات اهل بیت (علیهم‌السلام) به بررسی جایگاه زمان و اهداف مدیریت زمان و اصول آن در روایات معصومین (علیهم‌السلام) پرداخته است. اهمیت این تحقیق از آن جهت است که زمان، نعمتی الهی و سرمایه‌ای جبران‌ناپذیر است و مدیریت صحیح آن زمینه‌ساز بهروری بهتر و مناسب‌تر از فرصت کوتاه زندگی در جهت تقرب به خداوند و سعادت اخروی می‌باشد.

مطابق یافته‌های این تحقیق، اصول مدیریت زمان در آموزه‌های دینی شامل تقسیم‌بندی هدفمند اوقات، تعیین اولویت‌ها، انجام کارها در زمان مناسب، زندگی در زمان حال و اجتناب از تأخیر غیرضروری است. این اصول به انسان می‌آموزند که باید فرصت‌ها و عمر محدود خود را به نحو احسن مدیریت کند، امور مهم و واجب را بر مستحبات و امور کم‌اهمیت ترجیح دهد و با نظم و برنامه‌ریزی صحیح، تعادل مناسبی میان امور دنیوی و اخروی برقرار سازد.

همچنین این تحقیق نشان داد که بهره‌مندی از زمان به‌طور مستقیم با تحقق اهداف والای انسانی در اسلام پیوند دارد. مدیریت زمان مؤثر، نه تنها باعث پیشرفت دنیوی و بهره‌وری از فرصت‌ها می‌شود، بلکه زمینه‌ساز افزایش اعتماد اجتماعی، رضایت روحی و نشاط فردی است. آموزه‌های اهل بیت (علیهم‌السلام) نشان می‌دهد که انسان با بهره‌گیری از اصول مدیریت زمان می‌تواند از فرصت‌های محدود زندگی استفاده کرده، خود را برای سفر اخروی آماده سازد و در مسیر کمال انسانی گام بردارد.



## فهرست منابع

قرآن کریم

نهج البلاغه

۱. الحسائی ابن ابی جمهور، عوالی اللئالی، تقدیم: السید شهاب الدین النجفی المرعشی، تحقیق: المجتبی العراقي الطبعه الولی، قم: انتشارات السید الشهداء، ۱۴۰۳
۲. ابن بابویه، محمد بن علی، عیون اخبار الرضا، تهران، جهان، ۱۳۷۸
۳. به پژوه، احمد، مدیریت زمان در خانواده سالم، تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان، ۱۳۹۰
۴. تمیمی آمدی، عبدالواحد محمد، قم: دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۶۶
۵. خنیفر، حسین مهارت هی مدیریت زمان از دانش تا روش، قم: نصایح، ۱۳۹۰
۶. دهخدا، علی اکبر لغت نامه تهران: انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۷۷
۷. رضی، مرتضی، ترجمه و شرح نهج البلاغه (فیض الإسلام)، ج ۵، چاپ پنجم، تهران: مؤسسه چاپ و نشر تألیفات فیض الإسلام، ۱۳۷۹ .
۸. الصدوق، محمد بن علی، الأمالی، بیروت: الاعلمی، ۱۴۰۰ ق
۹. طباطبائی، محمدحسین، نهاییه الحکمه، ص ۲۶۹، قم، نشر اسلامی، ۱۴۲۲ ه. ق، چ شانزدهم.
۱. طبرسی، علی بن حسن، مشکاة الأنوار، چاپ دوم، نجف: المکتبی الحیدریه، ۱۳۸۵
۱۰. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، ج ۲، چاپ چهارم، تهران: دار الکتب الاسلامیه، ۱۴۰۷ ق
۱۱. لیثی واسطی، علی بن محمد، عیون الحکم و المواعظ، قم: دارالحديث، ۱۳۷۶
۱۲. مجلسی، محمد باقر، بحارالانوار الجامعه الدرر اخبارالائمہ اطهار، بیروت: داراحیاء التراث العربی، ۱۴۰۳
۱۳. مشکینی اردبیلی، علی، المواعظ العددیة، قم: مؤسسه علمی فرهنگی دار الحديث، ۱۳۹۲
۱۴. معین، محمد، فرهنگ فارسی ج ۱، تهران: انتشارات امیرکبیر، ۱۳۵۰

۱۵. منسوب به حسن بن علی (علیه السلام)، التفسیر المنسوب الی الامام الحسن العسگری، قم: مدرسه الامام المهدی، ۱۴۰۹

۱۶. مورگین استرن، جولی، مدیریت جامع زمان، ترجمه: مهدی قراچهداغی، تهران، پیک بهار ۱۳۸۳

۱۷. نیلی پور، مهدی، مدیریت زمان، جلد ۲، چاپ چهارم، قم: سلسبیل، ۱۳۸۶

۱۸. هنری، ا. لیبینگ، راهنمای بهره‌وری شخصی، مترجم: علیرضا ترکی، اصفهان: ارکان، ۱۳۷۷

۱۹. ورام، ابن ابی فراس، مجموعه ورام، ج ۲، قم: مکتبه الفقهیه، بی تا

#### مقالات

۲۰. ارسلو فریده جعفری، قطبی، ثریا، «اصول مدیریت زمان در سبک زندگی اسلامی»، فصلنامه علمی پژوهشی پژوهش نامه سبک زندگی سال هشتم، بهار و تابستان ۱۴۰۱، شماره ۱۴

۲۱. به‌پژوه، احمد، «هفتاد رهنمود مهم درباره مدیریت زمان برای پدران و مادران»، مجله پیوند، شماره ۲۸۰ زمستان ۸۱

۲۲. سید ناری، طاهره سادات، قسم پیوندی، محمد حسین، «روش های مدیریت زمان در سیره حضرت زهرا (سلام الله علیها)»، فصلنامه علمی تربیت اسلامی، سال ۱۵، پاییز ۱۳۹۹، ش ۳۳

۲۳. فیضی پور، علی اصغر، «بازآموزی مبانی قرآنی و حدیثی نظم و نظم پذیری و رابطه آن با حیات طیبه»، پژوهشی در آموزش معارف و تربیت اسلامی، ۱۴۰۰

۲۴. قربانی، حسن و حسن خسروی، «نگاهی دیگر به مدیریت زمان»، فصلنامه دانش حسایرسی، ۱۳۸۴، سال پنجم، شماره ۱۶.