

تاریخ دریافت: ۹۰/۲/۱۵

تاریخ پذیرش: ۹۰/۵/۸

مدیریت زمان از دیدگاه امام علی علیه السلام

دکتر منصور پهلوان^۱، حامد شریعتی نیاسر^۲

چکیده

مدیریت زمان از مباحث مهم و مطرح مدیریت است و دانشمندان علم مدیریت اصولی را برای استفاده بهینه از زمان برشمرده‌اند. در اسلام نیز توجه خاصی به این موضوع شده و در آموزه‌های دینی، مسلمانان توصیه شده‌اند تا با توجه به اهداف والای الهی و به منظور نیل به کمال و سعادت ابدی، از بطالت در گذراندن عمر پرهیز کرده و با شناخت نیازها، اولویت‌بندی آنها و برنامه‌ریزی صحیح، از به تأخیر انداختن کارها بپرهیزند و همانند شریکی سختگیر به محاسبه نفس خود پرداخته و بر چگونگی صرف عمر گرانمایه نظارت کنند. در این مقاله به بیان دیدگاه امام علی علیه السلام در موضوع مدیریت زمان می‌پردازیم.

کلید واژه:

زمان، مدیریت، عمر، بهره‌وری، فرصت، وقت، حدیث، امام علی علیه السلام، نهج البلاغه

۱ - استاد دانشکده الهیات دانشگاه تهران pahlevan@ut.ac.ir

۲ - دانشجوی دکتری دانشگاه تهران hshariati@ut.ac.ir



زمان، بالارزش‌ترین و گرانبهاترین سرمایه و حیاتی‌ترین منبعی است که در اختیار هر فردی قرار داشته، زندگی از آن ساخته می‌شود و تلف‌شدن آن ضایعات جبران‌ناپذیری را به بار می‌آورد. نگرش صحیح نسبت به زمان و مدیریت‌پذیر بودن آن، نخستین گام در مسیر استفاده بهینه از وقت است، زیرا برخلاف آنچه تصور می‌شود، زمان را می‌توان 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 پرکرد. به این ترتیب دیگر «زمان بی‌کاری» معنا نداشته و باید برای لحظه لحظه‌های عمر برنامه‌ریزی کرد. (نک: به پژوه) این امر به حدی مهم است که حتی مطابق آنچه در احادیث آمده است در روز قیامت بنده قدم از قدم بر نمی‌دارد مگر آنکه از او درباره چند چیز سؤال می‌کنند؛ یکی از آنها نعمت عمر است (مجلسی ۲۵۸/۷ و ۲۶۱؛ همان ۱۶۱/۱۰؛ همان ۱۳۴/۲۷ و ۳۱۱؛ همان ۲۹۲/۳۳؛ همان ۷۹/۳۶؛ همان ۳۰۰/۳۹). بنابراین باور غلط «چو فردا بیاید، فکر فردا کنیم» در تعالیم اسلامی جایی ندارد. مدیریت صحیح زمان موجب به حداکثر رساندن کارایی فرد، افزایش میزان انرژی و امید به زندگی و کاهش فشارهای روانی، ارتقای دانش، نگرش و رفتار شخص در جهت بهره‌برداری مناسب‌تر از عمر خواهد بود (نک: غفاری و فرهی) با مدیریت زمان می‌توان بیشترین کار را در کمترین زمان انجام داد (نک: سروش) مدیریت زمان در واقع نوعی تجارت است که با سرمایه زمان انجام می‌شود. امام علی (علیه السلام) می‌فرماید:

من ذا الذی تاجر الزمان فغنم، ومن ذا الذی استرحم الأیام

فرحم (محمودی ۷ / ۶۸)

کیست که به تجارت با زمان بپردازد و سود برد و و کیست که از

روزگار بخواهد که به او رحم کند و زمانه هم به او رحم کند؟

اما از سوی دیگر، اگر از زمان غافل شویم و به گذشت زمان اعتماد کرده و آن را به حال خود رها کنیم نتیجه‌ای جز زیانکاری به دنبال نخواهد داشت. امام علی علیه السلام می‌فرماید:

مَنْ آمَنَ الزَّمَانَ خَانَهُ وَمَنْ تَعَزَّيَّ عَلَيْهِ أَهَانَهُ وَمَنْ تَرَغَّمَ عَلَيْهِ أَرْغَمَهُ
وَمَنْ لَجَأَ إِلَيْهِ أَسْلَمَهُ (همان/ ۴ و ۳۲۷ و مجلسی، بحار الانوار ۷۴/۲۳۲)

هرآنکه به زمانه اطمینان کند، زمانه به او خیانت کند؛ و هرکه
زمانه را بیش از اندازه بزرگ شمارد، زمانه او را خوار کند، و
هرکه بر خلاف میل زمانه عمل کند، زمانه را به خشم آورده
است؛ و هرکه به زمانه پناه آورد، زمانه او را تسلیم می‌کند.



این روایت شریف دلالت بر اهمیت برنامه‌ریزی و مدیریت زمان و پرهیز از
باری به هر جهت بودن دارد. کسی که برنامه نداشته باشد و به گذشت زمان
اعتماد کند، زمانه هم به او خیانت می‌کند. لذا امام علیه السلام به ما هشدار می‌دهد
که از زمان و تغییر و تحول آن غافل نباشیم و قبل از هر پیشامدی خود را با
برنامه‌ریزی صحیح برای آن آماده کنیم که لحظه‌ای غفلت موجب پشیمانی
است (همان)

با توجه به اهمیت این سرمایه گرانبها است که معصومین علیهم السلام
همواره طالب طول عمر از خداوند بوده‌اند تا بتوانند هرچه بیشتر از این
سرمایه در بهترین راه که طاعت خدا باشد بهره برده و از کسانی باشند
که خداوند عملشان را نیکو گردانیده و درحالی که خدا از ایشان راضی
است بسوی او بازگردند (الصحيفة السجادية الجامعة ۱۱۱ و نیز ری شهری،
میزان الحکمة ۳/۲۱۱۷ و مجلسی، بحار الانوار ۹۵/۹۱) بنابراین در اسلام طول عمر

به خودی خود مطلوب نیست، بلکه عمری که در راه خدا باشد ارزش دارد و چه بهتر که چنین عمری طولانی هم باشد. اما به فرموده پیامبر اکرم (ص) «وای بر کسی که عمرش طولانی و عملش بد و فرجامش با ناخرسندی پروردگار همراه باشد.» (ری شهری/همان و نیز صدوق، من لایحضره الفقیه ۴/ ۳۹۶) از این رو است که اگر سرمایه گرانبهای عمر در مسیری غیر از آنچه خداوند معین کرده به کار گرفته شده و چراگاهی برای شیطان فراهم آورد، نه تنها کارایی و اثر بخشی خود را از دست داده و هیچ ارزشی نخواهد داشت بلکه نبود آن بهتر است و چه بهتر که قبل از پیش آمدن چنین وضعی خداوند جان انسان را بازگیرد (الصحیفة السجادیة الجامعة / ۱۱۱)

بنابراین لازم است تا با استفاده مؤثر از زمانی که در اختیار داریم ضمن درخواست از خداوند برای افزایش طول عمر، سعی کنیم تا به بهترین شکل ممکن حداکثر استفاده از آن را داشته باشیم و تحقق این امر تنها با مدیریت صحیح زمان امکان پذیر است. با بهره گیری از اصول و شیوه های مدیریت زمان می توان به اهداف دل خواه رسید و بازدهی و بهره وری خود را افزایش داد. مدیریت صحیح زمان عامل اصلی موفقیت هر فرد بوده و تأثیر قابل ملاحظه ای بر کمیت و کیفیت زندگی دارد. به این منظور در کتابها و مقالات عمومی مربوط به مدیریت، و به طور خاص مدیریت زمان^۱، اصول، روشها و راهکارهایی را بر شمرده اند که عبارت اند از هدفمندی، اولویت بندی، تعیین زمان مناسب برای هریک از کارها، برنامه ریزی درست و در نهایت ارزیابی مرتب به منظور کنترل و نظارت بر حسن اجرای برنامه تعیین شده. با مطالعه این موارد چنین به نظر می رسد که دانش مدیریت زمان، دانشی نوین است که سابقه دیرینی ندارد، اما با جستجو در معارف نورانی اهل بیت (علیهم السلام) و به طور خاص امام علی (علیه السلام) مشخص می شود که علم حقیقی نزد آنان است و ایشان ضمن رهنمودهایی ارزشمند به این اصول و راهکارها اشاره کرده اند. در این

مقاله ضمن مروری بر کلیات دانش مدیریت زمان، فرمایشات امام علی علیه السلام را در این خصوص دسته‌بندی و مورد اشاره قرار می‌دهیم.

تعریف مدیریت زمان

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 بطور اثربخش و به‌موقع، که برخورداری از آن یکی از کلیدهای موفقیت است. مدیریت زمان یعنی برنامه‌ریزی زمان، یعنی فراهم کردن نقشه و طرحی مناسب و دقیق برای رسیدن به هدف‌های مورد نظر و از قبل تعیین شده (نک: به‌پژوه)

انگیزه‌های مدیریت زمان

مدیریت زمان می‌تواند با اهداف و انگیزه‌های متفاوتی انجام شود و چه نیکوست که این انگیزه‌ها جنبه الهی داشته باشد. برخی از مواردی که می‌تواند انگیزه مدیریت زمان بشمار آید عبارت‌اند از:

۱- تخلّق به اخلاق الهی

آموزه‌های دینی آدمی را به آراستگی به صفات الهی رهنمون می‌دارند (مجلسی، بحارالانوار ۵۸ / ۱۲۹)، و یکی از صفات و ویژگی‌های الهی نظم، تدبیر، هدف‌مندی و زمان‌دار بودن امور عالم است. بنابراین شایسته است ما نیز سعی کنیم همراه با نظام هستی، هدف‌مندی و زمان‌دار بودن را در کارهای خود مد نظر قرار دهیم.

امام علی علیه السلام در مورد تدبیر الهی در امور می‌فرماید:

أَحَالَ الْأَشْيَاءَ لِأَوْقَاتِهَا (سیدرضی/خطبه ۱ و مجلسی، بحارالانوار ۵۴/۲۲).



اشیاء را از عدم و نیستی در وقت خود به وجود و به هستی
انتقال داد.

۲- زمان دار بودن تکالیف شرعی

تمامی احکام شرعی و تکالیف الهی زمان مخصوص به خود را دارند، مانند نماز، حج، روزه و... که لازم است هر کدام در موقع خود بجا آورده شود، مانند نماز که باید اول وقت خواند یا روزه واجب که در ماه رمضان است و اهتمام به انجام بموقع تکالیف الهی نشانه وقت شناسی و برخورداری از مدیریت صحیح زمان است. در کلمات امام علی علیه السلام مواردی از توصیه به انجام به موقع تکالیف الهی و از جمله نماز وجود دارد که برخی از آنها عبارتند از:

تَعَاهَدُوا أَمْرَ الصَّلَاةِ وَ حَافِظُوا عَلَيْهَا وَ اسْتَكْثِرُوا مِنْهَا وَ تَقَرَّبُوا بِهَا
فَإِنَّهَا كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْقُوتًا (سیدرضی، خطبه ۱۹۰
و وسائل الشیعه ۴/ ۳۰).

امر نماز را مراعات کنید و آن را محافظت کنید و (از وقت
فضیلت آن غافل نمانید)

صَلِّ الصَّلَاةَ لَوَقْتِهَا الْمُوقَّتِ وَ لَا تُعْجَلْ وَ قَتِّهَا لِفَرَاغٍ وَ لَا
تُؤَخَّرْهَا عَنْ وَقْتِهَا لِاسْتِغَالٍ (سید رضی، نامه ۲۷ و مجلسی،
بحار الأنوار ۳۳/ ۵۸۱)

نماز را در وقتی که برای آن تعیین گشته بجا آور و از جهت
بیکاری آن را پیش از وقت بجا نیاور و به جهت کارداشتن، آن
را از وقتش مگذران

و یا در مورد عبادات مستحبی چنین رهنمود داده اند که مبدا انجام
کار مستحبی مانع فریضه شود و در وقت فریضه نباید به انجام قضای نوافل





پرداخت و باید که فریضه مقدم داشته شود و پس از آن به نوافل قضا شده پرداخت (وسائل الشیعه ۲۲۸/۴ مجلسی، بحار الأنوار ۳۹/۸۴، آمدی ۱۰۳۹۷؛ برازش ۳/۳۱۴۱).

۳- محدودیت عمر

از نگاه امام علی علیه السلام شمار نفسهای آدمی معلوم و معین است و انسان با هر نفسی در حقیقت پاره‌ای از عمر خویش را سپری نموده است (آمدی/۵۳۵؛ برازش ۱۹۹۸/۲). یادآوری کمی دنیا و کوتاهی عمر از مواعظی است که در لسان روایات به بیانهای مختلف و از زبان افرادی چون لقمان حکیم نقل شده است (مجلسی ۴۲۰/۱۳). امام علی علیه السلام نیز در سخنان خود بارها این نکته را به پیروان خویش متذکر شده و می‌فرماید تمام مدت عمر شما همانند لحظه‌ای است که در آن قرار گرفته‌اید (مجلسی ۸۵/۷۵، نمازی ۴۲۱/۷) و شایسته است در این عمری که رو به نابودی است به انجام اعمال خیر بشتابید (آمدی/۴۳۶۶؛ برازش ۱۹۹۹/۲). ایشان در ضمن یکی از خطبه‌های خود مدت کوتاه عمر را به فرصت اندکی تشبیه می‌فرمایند که به کسی داده شده تا رضایت شاکي خود را جلب کند:

قَدْ أَهْلُوا فِي طَلَبِ الْمَخْرَجِ وَ هَدُوا سَبِيلَ الْمَنْهَجِ وَ عُمَرُوا مَهْلَ
الْمُسْتَعْتَبِ (سید رضی/خ ۸۲)

برای رهایی از گمراهی مهلت داده شده‌اند و (به‌وسیله‌ی
پیغمبران) به راه راست هدایت گردیده‌اند و فرصت به آنها داده
شده مانند فرصتی که به کسی می‌دهند تا رضا و خوشنودی
ناراضی خود را جلب نماید

در کلامی دیگر امیرالمؤمنین سلام الله علیه به گذشت سریع عمر اشاره

کرده و می فرماید:

فَإِنَّ غَدًا مِنَ الْيَوْمِ قَرِيبٌ مَا أَسْرَعَ السَّاعَاتِ فِي الْيَوْمِ وَ أَسْرَعَ
الْأَيَّامِ فِي الشَّهْرِ وَ أَسْرَعَ الشُّهُورِ فِي السَّنَةِ وَ أَسْرَعَ السَّنِينَ فِي
الْعُمُرِ (سید رضی / خ / ۲۳۰)

فردا نسبت به امروز بس نزدیک است ساعتها در روزها چه زود
می گذرند و روزها چه شتابان سپری می شوند و ماهها چه تیزگام
اند و به نسبت عمر سالها را چه گریز شتاب آلودی است

به بیان امام علی (علیه السلام) بنای عمر رو به فنا و نابودی است و هر روز که
بر آدمی می گذرد و روز جدیدی را آغاز می کند، یک روز از عمر خود را از
دست داده است.

لَا يُعَمَّرُ مُعَمَّرٌ مِنْكُمْ يَوْمًا مِنْ عُمُرِهِ إِلَّا بِهِذِمِ آخَرَ مِنْ أَجَلِهِ (سید
رضی / خ / ۱۴۵ و نیز خ / ۱۸۲ و مجلسی، بحار الأنوار / ۷۰ / ۳۰)

هیچ سالخورده، روزی از عمر را نمی گزارد، جز به ویرانی یک
روز از مدتی که دارد

فَمَا خَيْرُ دَارٍ تَنْقُضُ تَقْضَ الْبِنَاءِ وَ عُمُرٍ يَقْنِي فِيهَا فَنَاءَ الزَّادِ وَ مُدَّةٍ
تَنْقَطِعُ انْقِطَاعَ السَّيْرِ (سید رضی / خ / ۱۱۲)

پس چه ارجی است سرائی را که همواره در حال فرو ریختن
است؟ و آن عمری که چونان توشه راه مصرف می شود؟ و آن
دورانی که به سان مسیر حرکت آن به آن منقطع می گردد؟

در اسلام هر چیزی که باعث نزدیکی انسان به خدا شود از قبیل ایمان،
عمل صالح، بندگی خدا، اخلاق نیکو و... وقت و عمر او را ارزشمند کرده



و به فرمایش امیرالمؤمنین (سلام الله علیه) مهریه سعادت او خواهد بود. (آمدی/۳۴۲۹). از نگاه ایشان به حال کسی باید غبطه خورد که عمرش را در راه تحصیل ایمان و معرفت، بندگی خدا و کسب اخلاق الهی صرف کرده و از وقت خود به خوبی استفاده کرده است چه در غیر این صورت، دچار ضرر شده و عمر خود را باخته است (آمدی/۳۵۰۲، برآزش/۳/۲۰۹۰).

فَبَادِرُوا الْعَمَلَ وَ خَافُوا بَعْتَهُ الْأَجَلَ فَإِنَّهُ لَا يُرْجَى مِنْ رَجْعَةِ الْعُمُرِ
مَا يُرْجَى مِنْ رَجْعَةِ الرِّزْقِ مَا فَاتَ الْيَوْمَ مِنَ الرِّزْقِ رُجَى غَدًا
زِيَادَتُهُ وَ مَا فَاتَ أَمْسٍ مِنَ الْعُمُرِ لَمْ يُرْجَ الْيَوْمَ رَجْعَتُهُ الرَّجَاءُ مَعَ
الْجَائِي وَ الْيَأْسُ مَعَ الْمَاضِي (سید رضی / خطبه ۱۱۳)

پس به کار پیشدستی کنید و از ناگهان رسیدن اجل بترسید، که
امید بازگشت عمر رفته چون روزی از دست شده نیست. آنچه
از روزی از دست رفته، امید افزودن آن در فردا رود، و آنچه
دیروز از عمر رفته، امید نیست که امروز بازگردد. که امید به
آینده است (شهیدی)

بنابر این باید مراقب بود که این وقت محدودی که در اختیار داریم را
جز در آنچه مایه سعادت و نجات است صرف نکرده (آمدی/۳۴۳۰ و ۳۶۴۲؛
برآزش/۳/۳۱۴۲) و در گرانمایه عمر خویش را ارزان از دست نداده و جان
خود را جز به بهشت نفروشیم (سید رضی / حکمت ۴۴۸)

۴- فناپذیری و کوتاهی دنیا در مقابل بقا و جاودانگی آخرت

مدت دنیا آنقدر گذرا و محدود است که در روز قیامت وقتی بندگان برای
محاسبه اعمال بر انگيخته شده و از آنان سؤال می‌شود که چه مدت در

دنیا درنگ کردید می‌گویند جز مدت اندکی یا لحظه‌ای از یک روز نبود.
(یونس/۴۵؛ احقاف/۳۵؛ نازعات/۴۶)

امام علی (علیه السلام) که قرآن ناطق است نیز در رهنمودهای ارزشمند خود دنیا را سرایی فانی و زود گذر دانسته است که لذت‌ها و ناگواریهای آن هیچیک پایدار نبوده و به زودی بشر به جایگاه ابدی خویش یعنی سرای آخرت ملحق خواهد شد، و در این دنیا همچون مسافری است که مدتی اندک برای استراحت در بین راه درنگ می‌کند و توشه بر می‌دارد. ایشان با تذکر کوتاهی دنیا و فناپذیری آن و اینکه لحظه‌ای بیش نیست و در عوض این آخرت است که همیشگی است (آمدی/۴ و مجلسی/۱۶۴/۷۴ و ۵۷/۷۵ و نیز الأحسانی/۱/۲۸۴ - ۲۸۵) می‌فرماید:

أَمَّا بَعْدُ فَإِنَّ الدُّنْيَا قَدْ أَذْبَرَتْ وَ آذَنْتْ بِوَدَاعٍ وَ إِنَّ الْآخِرَةَ قَدْ أَقْبَلَتْ وَ أَشْرَفَتْ بِاطِّلَاعٍ أَلَا وَ إِنَّ الْيَوْمَ الْمَضْمَارُ وَ غَدَا السَّبَاقُ أَلَا وَ إِنَّكُمْ فِي أَيَّامٍ أَمَلٍ مِنْ وَرَائِهِ أَجَلٌ فَمَنْ عَمِلَ فِي أَيَّامِ أَمَلِهِ قَبْلَ حُضُورِ أَجَلِهِ فَقَدْ نَفَعَهُ عَمَلُهُ وَ لَمْ يَضُرَّهُ أَجَلُهُ وَ مَنْ قَصَرَ فِي أَيَّامِ أَمَلِهِ قَبْلَ حُضُورِ أَجَلِهِ فَقَدْ خَسِرَ عَمَلُهُ وَ ضَرَّهُ أَجَلُهُ (محمودی ۲۵۱/۳، ۴۶۶/۱ و نیز سید رضی/خ/۲۸)

همانا دنیا پشت کرده و بدرود گویان است، و آخرت روی آورده و از فراز جای نگران است. بدانید که امروز ریاضت است و فردا مسابقت، و خط پایان، دروازه بهشت برین است، و آن که بدان نرسد در دوزخ جایگزین. بدانید که شما در روزهایی به سر می‌برید. که فرصت ساختن برگ است، و از پس این روزها مرگ است. آن که اجل نارسیده، ساز خویش برگیرد، و از مرگ آسیب نپذیرد، و آن که تا دم مرگ کوتاهی کند، حاصلش



خسران است و مرگ او موجب زیان. (شهیدی)

از نگاه امام علی علیه السلام فرصت دنیا به گونه ای است که به زودی گویا آنچه از دنیا گذشته اصلاً نبوده و گویا آنچه از آخرت محقق شده همیشه بوده است (سید رضی / خ ۱۰۲)^۱ زیرا دنیا سری گذر است و آخرت سرای باقی است پس باید از گذرگاه خود برای اقامتگاه ابدی توشه برگرفت (سید رضی / خطبه ۱۹۴ و حکمت ۱۲۸)^۲

امام علی علیه السلام افرادی که به بهترین وجه ممکن با مدیریت صحیح این زمان محدود از آن در مسیر طاعت الهی و رسیدن به اهداف اخروی استفاده می کنند را خردمند خوانده و آنها را چنین می ستاید:

فَاتَّقُوا اللَّهَ عِبَادَ اللَّهِ تَقِيَّةَ ذِي لُبٍّ شَغَلَ التَّفَكُّرُ قَلْبَهُ... قَدْ عَبَّرَ مَعْبَرِ
الْعَاجِلَةِ حَمِيداً وَقَدَّمَ زَادَ الْآجِلَةِ سَعِيداً وَبَادَرَ مِنْ وَجَلٍ وَأَكْمَشَ
فِي مَهَلٍ وَرَغَبَ فِي طَلَبٍ وَذَهَبَ عَنْ هَرَبٍ وَرَاقَبَ فِي يَوْمِهِ
غَدَهُ وَنَظَرَ قَدْماً أَمَامَهُ (سید رضی / خ ۸۲)

پس، از خدا چون خردمندی بترسید که دل خود را از جز تفکر
پرداخته،... از گذرگاه این جهان گذشت با نیک نامی، و توشه آن
جهان را از پیش روانه داشت، با نکو فرجامی. از بیم پیشدستی
کرد و در فرصتی که داشت شتافت و خواست آنچه باید و از
آنچه نباید ترسان رخ بتافت امروز نگاهبان فردای خویش بود،
و طومار کارهای کرده در پیش (شهیدی)

۵- رستگاری آخرت

برخی نامهای قیامت دلالت بر آن دارد که عدم استفاده صحیح از فرصتهایی

۱- فَكَانَ مَا هُوَ كَائِنٌ مِنَ الدُّنْيَا عَنْ قَلِيلٍ لَمْ يَكُنْ وَكَانَ مَا هُوَ كَائِنٌ مِنَ الْآخِرَةِ عَمَّا قَلِيلٍ لَمْ يَزَلْ

۲- أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّمَا الدُّنْيَا دَارُ مَجَازٍ وَ الْآخِرَةُ دَارُ قَرَارٍ فَخُذُوا مِنْ مَمَرَكُمُ لِمَمَرَكُمُ

که در دنیا در اختیار انسان بوده و مدیریت نکردن آنها موجب ندامت و پشیمانی است از جمله این نامها یوم الحسره، یوم التغبان، یوم الجزا که انسان جزای اعمال خود را مشاهده می‌کند و سزای سوء تدبیر خود در دنیا را می‌چشد و یا هنگامی که زمان مرگ او فرا رسد دیگر توبه سودی به حال او ندارد و همچون فرعون به او گفته می‌شود:

الْآنَ وَقَدْ عَصَيْتَ قَبْلُ وَكُنْتَ مِنَ الْمُفْسِدِينَ (یونس/ ۹۱)

و یا باز خطاب به انسان گفته می‌شود:

أَوَلَمْ نُعَمِّرْكُمْ مَّا يَتَذَكَّرُ فِيهِ مَن تَذَكَّرَ وَجَاءَكُمُ النَّذِيرُ (فاطر/ ۳۷)



امام علی (علیه السلام) کسی که برای آخرتش کار کند را رستگار واقعی (آمدی/ ۳۸۱۶) و شایسته غبطه خوردن دانسته و در مقابل کسی که با سوء اختیارش نعمتهای خود از جمله نعمت عمر را از دست داده و به شقاوت دچار می‌شود را هرگز با او برابر نمی‌داند (آمدی/ ۹۶۸۷) بنابر این ضروری است برای رسیدن به این رستگاری و از دست ندادن نعمتها و فرصتهایی که در دنیا در اختیار داریم به مدیریت زمان خویش پرداخته تا بتوانیم به بهترین شکل ممکن از آن در راه اطاعت الهی که هدف اصلی خلقت ما است، بهره‌گیریم.

نقش مدیریت زمان در تکامل فردی

مطابق تعالیم اسلامی برنامه‌ریزی هر فرد در زندگی و مدیریت زمان او باید به گونه‌ای باشد که هر روز او از روز قبلش و بلکه هر لحظه او از لحظات قبلش بهتر و بالاتر باشد و به عبارت دیگر در زندگی خود در مسیر صعودی و به سمت کسب کمالات الهی حرکت کند. امام علی (علیه السلام) و دیگر معصومان علیهم

السلام در سخنان خود این مطلب را به پیروان خویش گوشزد می‌نمایند که هرکس دو روزش با هم مساوی باشد زیانکار است (صدوق، الأمالی / ۷۶۶؛ همان، معانی الأخبار / ۳۴۲ و العاملی / ۹۴ / ۱۶) و اگر امروزش از دیروزش بدتر باشد به خود خیانت کرده است (آمدی / ۲۰۱۳؛ برازش / ۳۲۱۴ / ۳) و چنین کسی که در مسیر کمال حرکت نکرده و دائما بسوی نقصان می‌رود مرگ برای او بهتر از زندگی است (الصدوق، الأمالی / ۷۶۶؛ همان، معانی الأخبار / ۳۴۲ و العاملی / ۹۴ / ۱۶) و در مقابل به حال آن کس که امروزش از دیروزش بهتر باشد باید غبطه خورد (نوری / ۱۴۸ / ۱۲ و صدوق، معانی الأخبار / ۳۴۲)

اصول مدیریت زمان

مدیریت زمان همانند هر دانش دیگری از یکسری اصول برخوردار است که رعایت آنها می‌تواند ما را در رسیدن به اهداف مورد نظر خود یاری کند. این اصول عبارت اند از: تعیین اهداف و اولویتها، برنامه‌ریزی و اجرا و در نهایت نظارت و ارزیابی

۱- تعیین هدف

دستیابی به موفقیت در گرو سه عامل است: تعیین هدف، برنامه‌ریزی دقیق برای رسیدن به هدف، تلاش و پایداری تا رسیدن به هدف. هر یک از خواسته‌های انسان می‌تواند هدف او باشد که نیل به آنها بدون برنامه‌ریزی و زمانبندی مناسب امکان‌پذیر نیست. بنابراین مشخص کردن چشم‌انداز زندگی، پیش‌نیاز برنامه‌ریزی و مدیریت صحیح عمر است. هر کس باید بداند الان در کجا قرار گرفته است و چه امکانات و توانمندیایی را در اختیار دارد (سروش) هدف نهائی او چیست؟ و چگونه می‌تواند در راه قرب الهی گام بردارد؟



۱-۱ نکات مهم در تعیین هدف

هر فردی برای تعیین اهداف مهم زندگی خود باید ابتدا نکاتی را در نظر بگیرد و با رعایت اولویت‌بندی برای رسیدن به آن تلاش کند. برخی از این نکات که می‌تواند به استفاده بهتر از سرمایه عمر منجر شود عبارت‌اند از:

پرهیز از کلی‌گویی و آرزوهای دور و دراز

لازم است از تعیین اهداف بلندپروازانه و دست نیافتنی که موجب مسامحه در انجام کارها و به تعویق انداختن آنها و اتلاف وقت می‌شود پرهیز کرده و در عوض هدفی دقیق، قابل وصول و مشخص را برای خود برگزید. (نک: به پژوه) در تعیین هدف، نباید به آرزوهای دور و دراز که در لسان احادیث از آن به «منی» تعبیر شده و امام علی (ع) آن را «توشه مردگان» می‌نامد (سیدرضی / نامه ۳۱) تکیه کرد

امام علی (ع) با ستایش از افرادی که آرزوهای خود را کوتاه کرده و مهلت عمر خویش را غنیمت می‌شمرند (آمدی/ ۵۹۴۸) می‌فرماید:

إِنَّ أَخْسَرَ النَّاسِ صَفْقَةً وَ أَخْيَبَهُمْ سَعْيًا رَجُلٌ أَخْلَقَ بَدَنَهُ فِي طَلَبِ
أَمَالِهِ وَ لَمْ تُسَاعِدْهُ الْمَقَادِيرُ عَلَى إِرَادَتِهِ فَخَرَجَ مِنَ الدُّنْيَا بِحَسْرَتِهِ
وَ قَدِمَ عَلَى الْآخِرَةِ بِتَبِعَتِهِ (سیدرضی / حکمت ۴۲۲)

زیانمندترین مردم در معاملات و نومیدترین‌شان در مجاهدت،
مردی است که تن خویش در طلب مال فرسود و تقدیرها با
خواست او مساعد نبود، پس با دریغ از دنیا برون شد و با وبال
آن مال روی به آخرت نمود. (شهیدی)





خودشناسی و ارزیابی توانمندیها

در مسیر تعیین هدف، شناخت امکانات، قابلیت‌ها و توانمندیها از اهمیت اساسی برخوردار است. از نگاه امام علی (علیه السلام)، عالم واقعی کسی است که حد و حدود خویش را بشناسد و از آن تجاوز نکند (ری شهری، میزان الحکمة ۱۰۵۱/۲) و در نادانی فرد همین بس که قدر خویش را نشناسد (سیدرضی/ خطبه ۱۰۲)^۱ زیرا تنها با شناخت خویش است که می‌توان به نجات رسید (محمودی ۲/ ۵۵۲، ۵۵۴). بنابر این هر فرد در تعیین هدف مورد نظر در زندگی خود، باید امکانات، قابلیت‌ها و توانمندیهای خویش را لحاظ کرده و از تعیین اهدافی که فوق طاقت است و نیز قبول مسئولیت و تعهدات بیش از حد توان و ظرفیت خودداری شود (نک: فرهی، به پژوه) زیرا به فرموده امام علی (علیه السلام) اگر کسی ما را کاری فراتر از طاقت وادارد در واقع ما را به مخالفت با خود واداشته است (آمدی/ ۹۱۳۷) به بیان دیگر در مدیریت صحیح زمان یکی از عوامل هدر رفتن وقت پذیرش کاری است که در توان نداریم و در این صورت نه تنها آن کار درست انجام نخواهد شد بلکه موجب اتلاف وقت و باز ماندن از کارهای مهم دیگر می‌شود. بنابر این باید آموخت که به هر درخواستی نباید لزوماً پاسخ مثبت داد و این یکی از شیوه‌های مهم در مدیریت زمان به شمار می‌آید.

۲- اولویت‌بندی کارها

کارهای مختلف به لحاظ اهمیت به چند دسته قابل تقسیم است: فاقد اهمیت و فوریت، فاقد اهمیت اما فوری، مهم اما غیر فوری، مهم و فوری. اهم و مهم کردن این کارها و سنجیدن اولویت آنها از جمله موارد مهم در مدیریت زمان است. هر کس باید بتواند بر حسب اهمیت و ضرورت اهداف خود، کارها

۱- الْعَالِمُ مَنْ عَرَفَ قَدْرَهُ وَ كَفَى بِالْمَرْءِ جَهْلًا أَلَّا يَعْرِفَ قَدْرَهُ



را تقسیم‌بندی کند و برای انجام هریک زمان مناسبی را اختصاص دهد. تشخیص این اولویتها در دستیابی به موفقیت از اهمیت کلیدی برخوردار است (نک: سروش و شفیع پور مطلق) به عنوان مثال در انجام کارهای خیر ممکن است چندین مورد به‌طور همزمان مطرح باشد اما باید با توجه به محدودیت عمر، مؤثرترین کار و آنچه که به رضای حق نزدیکتر است را انتخاب نمود. امام علی (ع) پیروان خود را به این نکته توجه داده که اندیشه آدمی گنجایش همه چیز را ندارد و باید برای کارهای مهم خالی نگه دارد (آمدی/ ۳۶۳۸) چه در صورت پرداختن به کارهای کم اهمیت، کارهای مهمتری را که می‌تواند مایه نجات او باشد ضایع کرده و از دست می‌دهد و از هدف اصلی خویش باز می‌ماند (آمدی/ ۸۶۰۷، ۵۱۳۳، ۸۶۳۳، ۵۹۴۵) عدم توجه به اصل اولویت بندی و پرداختن به کارهای بی ارتباط، ناشی از غفلت و ناآگاهی و تعیین نادرست هدف است (آمدی/ ۷۰۷۴) که یکی از موارد آن فراموش کردن آخرت در اثر حرص در طلب روزی است حال آنکه امام علی (ع) می‌فرماید:

قَدْ تَكْفُلَ لَكُمْ بِالرِّزْقِ وَ أَمَرْتُمْ بِالْعَمَلِ فَلَا يَكُونَنَّ الْمَضْمُونُ لَكُمْ
طَلَبُهُ أَوْلَى بِكُمْ مِنَ الْمَفْرُوضِ عَلَيْكُمْ عَمَلُهُ (سید رضی/ خطبه ۱۱۳)

روزی شما را ضمانت کرده است و شما مأمور به کردارید. پس
مبادا خواستن آنچه برایتان ضمانت شده، مهمتر از کاری باشد
که بر عهده دارید.

از نکات مهم دیگر در تعیین اولویتها، بازنگری آنها در دوره‌های زمانی مختلف و خارج کردن کارهای بی‌حاصل یا کم نتیجه از فهرست اولویتها است. در اولویت‌بندی کارها، امور از قبل برنامه‌ریزی نشده و ناگهانی باید در اولویت آخر قرار گیرد مگر آنکه اهمیت آن به حدی باشد که ناچار از انجام آن باشیم.



مهمترین و ضروریترین کارها اموری هستند که بیشترین تأثیر را روی کار و زندگی دارند و به جای تمرکز روی سایر کارها باید تمام توجه خود را معطوف به آنها نمود و برای موارد مختلف به تناسب اهمیتشان برنامه‌ریزی کرد. (نک: فرهی و سروش) به همین ترتیب لازم است انسان به گونه‌ای در زندگی فردی خویش برنامه‌ریزی داشته و زمان خود را مدیریت نماید که به هر کاری در حد و اندازه لازم خویش بپردازد و اینگونه نباشد که انجام یکی موجب از دست رفتن و یا ضرر رساندن به دیگر کارها شود بعنوان مثال در مورد عبادات فردی و بویژه مستحبات امام علیه السلام می‌فرمایند اگر انجام مستحبی تو را از کار واجب بازدارد هیچ فایده‌ای بر آن مترتب نیست و موجب قرب الهی نمی‌شود (سید رضی / حکمت ۳۸) زیرا در معارف دینی اولویت نخست، با انجام واجبات است و کسی که در انجام واجبی کوتاهی کند نافرمانی کرده و به کیفر خواهد رسید و کسیکه نافرمانی کند در حقیقت به خدا تقرب نجسته است. بعنوان مثالی دیگر گاهی در مدیریت زمان و فرصتها لازم است انسان به خاطر کارهای مهمی که دارد از خواب خود کم کند و به کارهای مهمتری بپردازد و یا در برخی میهمانی‌ها شرکت نکند. امام علی علیه السلام می‌فرمایند:

لَا تَجْتَمِعْ غَزِيمَةً وَ وَلِيمَةً مَا أَنْقَضَ النَّوْمَ لِعَزَائِمِ الْيَوْمِ (سید رضی / خطبه ۲۱۱ و حکمت ۴۳۳)

نتوان هم - نقش مهتری - بر صفحه اندیشه بست، و هم بر خوان
میهمانی - آسوده - نشست. چه بسیار خواب - شبانگاه - که
تصمیمهای روز را در هم شکست

۳- برنامه‌ریزی برای رسیدن به هدف

بعد از تعیین هدف و اولویت‌بندی کارها نوبت به برنامه‌ریزی می‌رسد.

برنامه‌ریزی دقیق و زمانبندی مناسب، یکی از مهمترین مهارت‌های مدیریت زمان و لازمه رسیدن به هدف است و بی‌برنامگی خود یکی از عوامل اساسی اتلاف وقت به شمار می‌آید (نک: نعمت زاده و ساروقی) انسان مؤمن لازم است در تمامی کارهای خود برنامه داشته و هیچ فرصتی را از دست ندهد تا ضمن استفاده مطلوب از نعمتهای دنیوی، خود را برای سعادت ابدی در جهان اخروی آماده سازد زیرا چیزی به نام "زمان بیکاری" وجود ندارد. برای هر زمان، کاری وجود دارد که باید برای آن برنامه‌ریزی کرد. امام علی (علیه السلام) برنامه ریزی را مایه پایداری و صلاح زندگی دانسته (آمدی/۶۸۰۷ و ۵۷۹۴) و می‌فرماید: هرگاه خدا خیر بنده‌ای را اراده کند میانه روی و تدبیر نیکو را به او الهام کرده و او را از تدبیر نادرست و اسراف باز می‌دارد (آمدی/۴۱۳۸)

در کلام امام علی (علیه السلام) از برنامه ریزی به تدبیر و تدبیر همراه با مشورت تعبیر شده که مانع احساس پشیمانی در پایان کار خواهد شد (آمدی/۱۴۱۷ و ۴۵۴۵) از نکات مهم دیگر سعی در برنامه ریزی به بهترین شکل ممکن است گویی که تنها همان یک کار وجود دارد. از این رو است که باید به گونه ای برای دنیا برنامه ریزی کرد که انگار تا ابد زنده می‌مانیم و برای آخرت طوری رفتار کنیم که گویا فردا خواهیم مرد (مجلسی/۱۳۹/۴۴).

۳-۱ نکات لازم در برنامه‌ریزی

برنامه‌ریزی مناسب مستلزم رعایت اموری از قبیل زمان سنجی، تعیین وقت معین برای انجام هر کار و مشخص کردن سر رسید آن و تقسیم مناسب وقت است که این امر با در نظر گرفتن اهداف بلند مدت و کوتاه مدت و برنامه‌ریزی‌های روزانه، هفتگی، ماهانه و سالیانه امکان‌پذیر است که در ادامه به توضیح پاره‌ای از آنها با استناد به کلمات امام علی (علیه السلام) می‌پردازیم:

برنامه‌ریزی دوره ای

هر ساعت و هر روز یک ظرف زمانی است که باید آن را با برنامه ای از پیش تعیین شده و حساب شده و با در نظر گرفتن اولویت‌بندیها پرکرد. امام علی علیه السلام می‌فرماید:

مَا مِنْ يَوْمٍ إِلَّا وَهُوَ يَقُولُ إِنِّي يَوْمٌ جَدِيدٌ (وَإِنَّ عَلَى كُلِّ مَا يُفْعَلُ فِي شَهِيدٍ وَلَوْ قَدْ غَرَبَتْ شَمْسِي لَمْ أَرْجِعْ إِلَيْكُمْ أَبَدًا (نوری ۱۲) / ۱۴۸ - ۱۴۹: الأحسانی ۱ / ۲۸۴ - ۲۸۵ و مجلسی، بحار الانوار ۶۸/۱۸۱)

هیچ روزی نیست مگر آنکه می‌گوید: من یک روز جدیدم و بر هر آنچه در ظرف زمانی من انجام می‌شود گواهی می‌دهم و اگر خورشید من غروب کرد دیگر هرگز به سوی شما باز نخواهم گشت.

تقسیم مناسب وقت

مطابق قانون پارتو، هشتاد درصد دستاوردها نتیجه ۲۰ درصد از فعالیتها است. لذا در برنامه‌ریزی برای انجام کارها، باید همواره تلاش خود را روی ۲۰ درصد از کارها که از همه مفیدتر و مهم‌ترند، متمرکز کرد. در برنامه‌ریزی برای کارهای مختلف باید وقت کافی و مناسب برای تمامی کارهای مهم اختصاص یابد و هیچ کاری هم از قلم نیافتد. نباید بیش از ظرفیت هر زمان،

۱- ویلفرد پارتو، اقتصاددان ایتالیایی نظریه ای را مطرح کرد که قانون اثبات شده علمی نیست ولی به طور معمول در بیشتر امور اجتماعی و اقتصادی صادق است. مثلاً گفته می‌شود حدود ۸۰ درصد ثروت جامعه در اختیار ۲۰ درصد افراد است. از این اصل برای شناسایی عوامل تاثیرگذار بر کیفیت استفاده کرده‌اند و نموداری به نام پارتو ایجاد شده است. تجربه نشان داده است که به نصف رساندن مهمترین عامل، بسیار ساده‌تر از کاهش اندک در میزان یک عامل کم اثر است. در حالی که تاثیر آنها بر روی کیفیت و بهبود، درست برعکس خواهد بود (حسین زاده)



کاری را به آن اختصاص داد. انعطاف پذیری در برنامه‌ریزی و اختصاص زمانی برای انجام امور پیش بینی نشده یکی دیگر از نکات لازم در برنامه‌ریزی است. همچنین باید برنامه‌ریزی به گونه‌ای باشد که برای تمامی کارهای لازم و نه فقط کارهای مورد علاقه زمانی اختصاص یابد (نگ: فرهی) حضرت علی (ع) در این باره فرموده است:

لِلْمُؤْمِنِ ثَلَاثُ سَاعَاتٍ فَسَاعَةٌ يُنَاجِي فِيهَا رَبَّهُ وَ سَاعَةٌ يَرُمُّ مَعَاشَهُ وَ سَاعَةٌ يُخَلِّي بَيْنَ نَفْسِهِ وَ بَيْنَ لَذَّتِهَا فِيمَا يَحِلُّ وَ يَجْمَلُ وَ لَيْسَ لِلْعَاقِلِ أَنْ يَكُونَ شَاخِصًا إِلَّا فِي ثَلَاثٍ مَرَمَّةٍ لِمَعَاشٍ أَوْ خُطْوَةٍ فِي مَعَادٍ أَوْ لَذَّةٍ فِي غَيْرِ مُحَرَّمٍ (سید رضی / حکمت ۳۸۲: آمدی / ۷۳۷۰)

مؤمن را سه ساعت است: ساعتی که در آن با پروردگارش به راز و نیاز است، و ساعتی که در آن زندگانی خود را کارساز است، و ساعتی که در حلال و نیکو با لذت نفس دمساز است (شهیدی)

در برخی دیگر از روایات این دسته بندی بصورت چهارگانه آمده و ساعتی را هم برای معاشرت با برادران دینی مورد وثوق ذکر کرده است (صدوق، فقه الرضا / ۳۳۷) که در واقع این دسته هم در دسته سوم یعنی لذات حلال جای می گیرد و منافاتی با آن ندارد.

۴- نظارت بر میزان پیشرفت برنامه و ارزیابی آن (محاسبه و مراقبه)

یکی دیگر از اصول مهم مدیریت زمان پس از برنامه‌ریزی صحیح، اجرای درست و دقیق برنامه تعیین شده، درک و شناخت نقاط ضعف و اشتباهات کنونی و شناسایی موانع مدیریت زمان است. به این منظور باید پیشرفت کار بطور مرتب مورد بررسی و ارزیابی قرار گیرد تا از پرداختن به مواردی که موجب

اتلاف وقت می‌گردد و انسان را از انجام کارهای مهم باز می‌دارد خودداری شود. شناسایی هدربرنده‌های زمان مرحله‌ای مهم در جهت پیشرفت و موفقیت است (ساروقی) و این کار جز با یک محاسبه دقیق و حسابرسی سخت امکان پذیر نیست. یکی از راهکارهای این حسابرسی، تنظیم گزارشی روزانه از کارهای همان روز است. تجزیه و تحلیل گزارش روزانه به ما کمک می‌کند تا زمانهایی را که باید صرفه‌جویی کنیم یا زمینه‌هایی را که موجب اتلاف وقت شده‌اند را مشخص نمائیم. با این کار می‌توان دریافت که چه مقدار زمان باید به هر کاری اختصاص یابد و چه مقدار زمان برای کارهای جدید باید صرف کرد (نعمت زاده)

از دیدگاه امام علی علیه السلام حسابرسی دقیق نفس لازمه موفقیت در کارها و مبارزه با سستی و کوتاهی است (آمدی/۸۰۸۰) و ایشان همواره پیروان خود را به حسابرسی دقیق از خود تا پیش از فرا رسیدن یوم الحساب دعوت کرده است:

عِبَادَ اللَّهِ زِنُوا أَنْفُسَكُمْ مِنْ قَبْلِ أَنْ تُوزَنُوا وَ حَاسِبُوا مِنْ قَبْلِ أَنْ تُحَاسَبُوا (سید رضی/۸۹)

بندگان خدا! کردار و گفتار - خود را بسنجید، پیش از آنکه آن را بسنجند، و حساب نفس خویش را برسید پیش از آنکه به حسابتان برسند.

این حسابرسی از خود آنقدر اهمیت دارد که در کلمات سایر معصومین علیهم السلام اگر کسی همه روز به حساب اعمال خود نرسد، تا اگر کار نیکی کرده از خدا طلب توفیق افزایش آن را داشته باشد و اگر گناهی مرتکب شده به از آن توبه کند، از شمار اهل بیت علیهم السلام بیرون است و او را از خود ندانسته اند. (العاملی ۱۶/۹۵)

روشهای مدیریت زمان

زمان سنجی، وقت شناسی، استفاده بهینه از فرصتهای به دست آمده، تدارک فرصتهای از دست رفته، شناخت موانع مدیریت زمان از جمله روشهای مدیریت زمان محسوب می‌شوند که در ادامه به توضیح هریک بر اساس کلمات امام علی (علیه السلام) می‌پردازیم

۱- زمان سنجی و تعیین وقت معین برای انجام هر کار

تعیین واقع بینانه بازه زمانی لازم برای انجام هر کار و زمان سررسید آن برحسب اولویت و اهمیت، ارزیابی واقع بینانه از وقت مورد نیاز برای انجام وظایف روزانه همچون انجام تکالیف درسی، رفت و آمد و رسیدگی به امور خانواده حائز اهمیت است. (به پژوه، سروش و شفیع پور مطلق) اغلب اهمال کاری‌ها نتیجه عدم آگاهی شخص از وقت معین برای انجام آن کار است. اگر انجام کاری را مطلق و بدون قالب گیری زمانی در نظر بگیریم، معمولاً اهمال به آن راه می‌یابد. لذا باید شخص زمان را بشناسد و بر آن مبنا کار را اندازه گیری کند یعنی برای هر کاری زمان پایان در نظر بگیرد. (نک: آقائهرانی)

۲- وقت شناسی

هر کاری را باید در زمان خاص خود انجام داد تا از انباشته شدن کارها جلوگیری شود. به این منظور هر کاری را باید مطابق برنامه به موقع شروع و به موقع به اتمام رساند و از استراحتهای طولانی و غیر ضروری پرهیز کرد. کاری را که برای هر روز در نظر گرفته شده را در همان روز و به موقع باید انجام داد و آن را به فردا نیفکند. (نهج البلاغه، نامه ۵۳) بنابر این برای بهره وری مناسب از وقت، باید ساعت‌هایی را که از نظر زیست شناختی و روان شناختی میزان انرژی بدن در بالاترین سطح قرار دارد را شناسایی کرده و مهم‌ترین



کارهای خود را در آن ساعت‌ها انجام داد. هید. برای مثال، توصیه می‌شود صبح‌های زود را به مطالعه و عصرها را به ورزش اختصاص داد. (نک: فرهی) این امر در عبادات نیز صادق است. امام علی علیه السلام می‌فرمایند:

إِنَّ لِلْقُلُوبِ شَهْوَةً وَإِقْبَالَاً وَإِدْبَاراً، فَاتُّوْهَا مِنْ قَبْلِ شَهْوَتِهَا
وَإِقْبَالِهَا، فَإِنَّ الْقَلْبَ إِذَا أَكْرَهَ عَمِي. (سید رضی/ حکمت ۱۸۴ و ۳۰۴)

دلها را هوایی است و روی آوردنی و پشت کردنی، پس دلها را
آن گاه به کار گیرید که خواهان است و روی در کار، چه دل
اگر به ناخواه به کاری وادار شود، کور گردد.

۳- بهره‌گیری از فرصتها

امام علی علیه السلام ضمن یاد آوری ارزش و اهمیت فرصتها، پیروان خود را به بهره‌گیری هرچه بهتر از این فرصتهای زودگذر تشویق کرده و می‌فرماید:

الْفُرْصَةُ تَمُرُّ مَرَّ السَّحَابِ فَانْتَهِزُوا فَرَصَ الْخَيْرِ؛ (سید رضی/
حکمت ۲۰)

فرصتها همچون عبور ابرها می‌گذرد، بنابراین فرصتهای نیک را
غنیمت بشمارید.

از نگاه امام علی علیه السلام بهره‌گیری از فرصتها بویژه جهت توشه اندوزی برای آخرت، شیوه متقین (آمدی/ ۵۷۷۷؛ برازش ۱۴۹۸/۲) و نشانه عقل و تدبیر است و از دست دادن فرصت و یا عجله در کاری که هنوز موعد آن فرا نرسیده نشانه بی‌خردی و نادانی است (آمدی/ ۹۳۲۵؛ برازش ۷۹۰/۱). امام علی علیه السلام کسانی که به موقع از فرصتهای خود استفاده و بر اجل پیش دستی کرده و از کار و تلاش خود توشه کافی بگیرند را مشمول رحمت خدا دانسته



(سید رضی/خطبه ۷۵) و در مقابل، از دست رفتن فرصتها را موجب اندوه و پشیمانی می داند. (آمدی/۴۳۶۲ و سید رضی/ حکمت ۱۱۴ و نامه ۳۱) و باز ایشان می فرماید: فرصتهایی که پیش می آید را سریع دریابید زیرا هر چیزی را سرآمد و وقت مشخصی است (سید رضی/خ ۲۳۲) که دیگر یا بازگشتی نداشته (الآمدی/۴۴۴۳؛ برازش ۲۱۲۸/۳) و یا بسیار دیر باز می گردند (مجلسی، بحار الانوار ۷۵/۱۱۳).

نمونه‌ای از این فرصتها که در آموزه‌های اسلامی بیشتر مورد تأکید قرار گرفته عبارتند از فرصت حیات، سلامتی، ثروت، فراغ بال و جوانی که امام (علیه السلام) تمامی آنها را گذرا و رو به زوال می دانند و به پیروان خود توصیه می کنند که قبل از آنکه از دست روند، بهترین استفاده را در راه طاعت خدا از آن بنمایند. (سید رضی/خ ۸۲ و ۲۲۱؛ آمدی/۴۳۸۱؛ محمودی ۳/۲۲۲ و ۲۲۳)

امام علی (علیه السلام) در ترغیب یاران خود به تلاش و کار برای آخرت می فرماید:

فَلْيَعْمَلِ الْعَامِلُ مِنْكُمْ فِي أَيَّامٍ مَهْلَةٍ قَبْلَ إِزْهَاقِ أَجَلِهِ وَ فِي فَرَائِغِهِ قَبْلَ أَوَانِ شُغْلِهِ وَ فِي مُتَنَفِّسِهِ قَبْلَ أَنْ يُؤْخَذَ بِكَظْمِهِ وَ لِيُمَهِّدَ لِنَفْسِهِ وَ قَدَمِهِ وَ لِيَتَزَوَّدَ مِنْ دَارِ ظَعْنِهِ لِدَارِ إِقَامَتِهِ (سید رضی/خطبه ۸۵)

پس از شما آن را که پروای کار است، وظیفه خود بگذارد، در روزهایی که فرصتی دارد، پیش از آنکه مرگ او را به حال خود نگذارد و روزهایی که آسوده خاطر است، و زمان دل مشغولی او نرسیده، روزهایی که دم تواند برآورد، و گلویش نتاسیده، و باید که خود را برای رسیدن - بدان جهان - آماده دارد، و از جای کوچ برای جای ماندن توشه بردارد. (شهیدی)

امیرالمؤمنین (علیه السلام) در توضیح آیه «وَلَا تَنْسَ نَصِيكَ مِنَ الدُّنْيَا» (قصص/۷۷) می فرماید:



لَا تَنْسَ نَصِيْبَكَ مِنَ الدُّنْيَا أَيْ لَا تَنْسَ صِحَّتَكَ وَ قُوَّتَكَ وَ
فَرَاغَكَ وَ شَبَابَكَ وَ نَشَاطَكَ وَ غِنَاكَ أَنْ تَطْلُبَ بِهِ الْآخِرَةَ
(صدوق، معانی الاخبار/۳۲۵)

یعنی فراموش نکن که از نعمتهای سلامتی، توانمندی و فراغ
بال و جوانی و نشاط برای به دست آوردن آخرت استفاده کنی

۵-۱ فرصت جوانی

دوران جوانی فرصتی استثنایی در مدت عمر آدمی است که باید قدر آن
را دانست و به بطلالت نگذراند. این دوره از عمر آدمی بعلت و ویژگی خاصی
که دارد و تمامی قوت و نیرو و امکانات در وجود آدمی شکوفا شده و آماده
فراگیری و بهره دهی است بسیار مورد توجه اسلام است و در کلمات معصومان
علیهم السلام و امام علی علیه السلام تأکید فراوانی در قدر دانستن این فرصت و
بهره وری و مدیریت بهینه آن دیده می شود زیرا به تعبیر امام علی علیه السلام دو
فرصت جوانی و سلامتی تا زمانی که از دست نرفته اند قدرشان شناخته نمی
شود (آمدی/۵۷۶۴)

از نگاه امام علی علیه السلام ثمره بهره گیری از فرصت جوانی در فراگیری دانش،
سروری و آقایی در بزرگی است (ابن ابی الحدید/۲۰/۲۶۷ و نیز ری شهری، العلم
و الحکمة فی الکتاب و السنة/۲۵۳). در دوران جوانی است که ذهن آمادگی
پذیرش هر مطلبی را دارد و از این رو امام علی علیه السلام در نامه ۳۱ نهج البلاغه
به فرزند خود امام حسن علیه السلام می فرماید:

إِنَّمَا قَلْبُ الْحَدِثِ كَالْأَرْضِ الْخَالِيَةِ مَا أُلْقِيَ فِيهَا مِنْ شَيْءٍ قَبْلَهُ
فَبَادَرْتُكَ بِالْأَدَبِ قَبْلَ أَنْ يَقْسُو قَلْبُكَ وَ يَشْتَغِلَ لُبُّكَ (سیدرضی/
نامه ۳۱)

و دل جوان همچون زمین ناکشته است، هر چه در آن افکنند



پذیرد، پس به ادب آموختنت پرداختم، پیش از آنکه دلت
سخت شود و خردت هوایی دیگر گیرد (شهیدی)

۵-۲ فرصت سلامتی و فراغ بال

فرصت مهم دیگری که هر فردی در زندگی در اختیار دارد و باید با برنامه ریزی و مدیریت صحیح بهترین بهره را ببرد فرصت سلامتی و شادابی جسمانی است که در این خصوص امام علی (ع) ضمن توجه دادن به اهمیت این فرصتی که اکثر مردم آن را قدر ندانسته و زیانکار می شوند (الأمین ۲۳۱/۱۶)، پیروان خود را به استفاده از آن در راه بندگی و اطاعت الهی تشویق کرده و می فرماید: قبل از آنکه بیمار شوی فرصت سلامتی را غنیمت شمار (محمودی ۳/ ۲۲۲ - ۲۲۳ و الأمین ۲۳۱/۱۶) و نیز می فرماید :

فَاللّٰهُ اَللهُ مَعَشَرَ الْعِبَادِ وَ اَنْتُمْ سَالِمُونَ فِي الصَّحَّةِ قَبْلَ السُّقْمِ وَ فِي
الْفُسْحَةِ قَبْلَ الضِّيقِ فَاسْعَوْا فِي فَكَاكِ رِقَابِكُمْ مِنْ قَبْلِ اَنْ تُغْلَقَ
رَهَائِنُهَا (سیدرضی / خطبه ۱۸۲)

پس خدا را، خدا را، ای گروه بندگان حال که سالم و تندرستید
نه بیمار، و در گشایش هستید نه به تنگی دچار، در گشودن
گردنهای خود بکوشید، پیش از آنکه آنچه در گرواست بگیرند -
و از شما توبه نپذیرند -

۵-۳ فرصت غنا و ثروت

فرصت دیگری که باید قدر آن را دانست و با مدیریت صحیح از آن بهترین بهره را برد فرصت غنا و ثروت است و به فرمایش امیرالمؤمنین سلام الله علیه لازم است تا در آن هنگام رعایت حال تنگدستان را نموده و با احسان



به ایشان در واقع توشه فراوان برای روز تنگدستی آخرت خود ذخیره نمود.
امام علی علیه السلام می فرماید:

وَ إِذَا وَجَدْتَ مِنْ أَهْلِ الْفَاقَةِ مَنْ يَحْمِلُ لَكَ زَادَكَ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ
فَيُؤَافِيكَ بِهِ غَدًا حَيْثُ تَحْتَاجُ إِلَيْهِ فَاعْتَنِمُهُ وَ حَمَلُهُ إِلَيْهِ وَ أَكْثَرُ
مِنْ تَزْوِيدِهِ وَ أَنْتَ قَادِرٌ عَلَيْهِ فَلَعَلَّكَ تَطْلُبُهُ فَلَا تَجِدُهُ وَ اغْتَنِمَ مَنْ
اسْتَفْرَضَكَ فِي حَالِ غِنَاكَ لِيَجْعَلَ قَضَاءَهُ لَكَ فِي يَوْمِ عُسْرَتِكَ
(سید رضی / نامه ۳۱)

و اگر مستمندى یافتى که توشه‌ات را تا به قیامت برد، و فردا
که بدان نیازمندی تو را به کمال پس دهد، او را غنیمت شمار
و بار خود را بر پشت او گذار و توشه او را سنگین کن چنانکه
توانی چه بود که او را بجویی و نشانی از وی ندانی، و غنیمت
دان آن را که در حال بی‌نیازیت از تو وام خواهد تا در روز
تنگدستی‌ات بپردازد (شهیدی)

۵-۴ فرصت حیات

به تعبیر امام علی علیه السلام با هر روزی که بر ما می گذرد و پایان می یابد ورقی
از دفتر عمر خویش را پر کرده ایم پس چه بهتر که با برنامه ریزی و مدیریت
صحیح این فرصت، بهترین کارها را در آن به ثبت رسانده (آمدی/۲۰۴۹)
و پیش از آنکه فرشته مرگ، آن ناپیدایی که انتظار آن می‌رود، ما را دریابد
و پیش قلم ثبت اعمال ما خشک شده و طومار عمرمان درهم پیچیده شود
و دیگر نه رزقی برای ما فروآید و نه عملی از ما بالا رود (محمودی ۳/ ۱۷۹-
۱۷۶ و همان/ ۲۲۲ و ۲۲۳) درانجام کارهای نیک شتاب کرده و فرصت عمر
را مغتنم دانیم.



الآن عِبَادَ اللَّهِ وَالْخَنَاقُ مُهْمَلٌ، وَالرُّوحُ مُرْسَلٌ، فِي فَيَنَةِ الْإِرْشَادِ،
وَرَاخَةِ الْأُجْسَادِ، وَبَاحَةِ الْإِخْتِسَادِ، وَمَهْلِ الْبَقِيَّةِ، وَأَنْفِ الْمَشِيَّةِ،
وِإِنْظَارِ التَّوْبَةِ، وَانْفِسَاحِ الْحَوْبَةِ، قَبْلَ الضَّنْكِ وَالْمَضِيقِ، وَالرُّوْعِ
وَالزُّهْوقِ، وَقَبْلَ قُدُومِ الْغَائِبِ الْمُنتَظَرِ وَأَخْذَةِ الْعَزِيزِ الْمُقْتَدِرِ.
(سیدرضی / خ ۸۲ و نیز آمدی / ۴۳۶۸)

هم اکنون بندگان خدا که طناب مرگ بر گلو سخت نیست، روان
آزاد است، و وقت ارشاد باقی است، تن‌ها در آسایش است و
هنگام گرد آمدن - و کوشش - و اندک زمانی دارید از ماندن،
و مجالی برای اراده کردن، و فرصت برای توبت، و فراخی برای
عرض حاجت - بکوشید - پیش از تنگی و در سختی به سر بردن
و بیم داشتن و مردن، و پیش از در آمدن غایبی که منتظر رسیدن
آنید و گرفتار شدن به خشم خدای بزرگ و توانا، که گریختن
از آن نتوانید. (شهیدی)

باز در کلام دیگری می‌فرماید:

رُبَّ مُسْتَقْبِلٍ يَوْمًا لَيْسَ بِمُسْتَدْبِرِهِ وَ مَغْبُوطٍ فِي أَوَّلِ لَيْلِهِ قَامَتْ
بَوَاكِبُهُ فِي آخِرِهِ (سیدرضی / حکمت ۳۷۲)

بسا کسانی که به استقبال روزی بشتابند که دیگران بدرقه اش
نکنند و بسا افرادی که در آغاز شب مورد غبطه دیگران بودند
و در پایان همان شب بر آنان بگریند.

۶- تدارک فرصتهای از دست رفته

امام علی (علیه السلام) در کنار همه تأکیدهایی که نسبت به غنیمت شمردن فرصتها

و لحظه لحظه‌های زندگی دارند، راهکارهایی را هم برای کسانی که تا کنون از این فرصتها بهره نبرده و آن را ضایع کرده‌اند بیان می‌فرماید تا این افراد به ناامیدی دچار نشوند و هم اکنون برای نجات خود کاری کنند که فردا دیر است. ایشان می‌فرماید:

فَاسْتَذِرْكُوا بَقِيَّةَ أَيَّامِكُمْ وَ اصْبِرُوا لَهَا أَنْفُسَكُمْ فَإِنَّهَا قَلِيلٌ فِي كَثِيرِ الْأَيَّامِ الَّتِي تَكُونُ مِنْكُمْ فِيهَا الْغَفْلَةُ وَ التَّشَاغُلُ عَنِ الْمَوْعِظَةِ
(سید رضی / خطبه ۸۵)

پس، در این چند روز که زنده‌اید، گذشته را جبران کنید، و خود را به شکیبایی و ورزیدن و سختی دیدن خوی دهید. که این روزها برابر روزهایی - فراوان - که در غفلت بودید اندک است

از دیدگاه امام علی علیه السلام جبران گذشته و از دست ندادن فرصتهای پیش رو که یکی از روشهای مدیریت زمان به شمار می‌آید به شرط آنکه دچار تسویف نشده و فردا فردا نکند (الکلینی ۱۳۶/۲)، یکی از موجبات رستگاری است (آمدی/ ۶۵۴۰ و ۴۵۷۲).

نکته دیگر در این خصوص آنکه جبران فرصتهای از دست رفته تنها به افرادی که به مسیرخطا رفته اند اختصاص ندارد بلکه در مورد مؤمنین هم صادق است. امام علی علیه السلام می‌فرماید :

بَقِيَّةُ عُمْرِ الْمَرْءِ لَا قِيَمَةَ لَهُ يُدْرِكُ بِهَا مَا قَدْ فَاتَ وَ يُحْيِي مَا مَاتَ
(مجلسی، بحار الأنوار / ۶ / ۱۳۸؛ راوندی، الدعوات / ۱۲۲)

علی علیه السلام می‌فرماید: باقی‌مانده عمر مومن قابل ارزش‌گذاری نیست، چون می‌تواند به وسیله آنچه از دست رفته را جبران نماید و فرصت‌های سوخته را زنده کند.



راهکارهای بهره مندی از مدیریت زمان

۱- پرهیز از شتابزدگی و عجله بیمورد

تحقق هر هدف و برنامه‌ای نیازمند زمان مناسب خود است و به تدریج صورت می‌گیرد (به پژوه). در عبادات هر تکلیف عبادی زمان خاص خود را دارد که نباید زودتر از موعد خود انجام شود بعنوان مثال گفته شده نماز را نه به تأخیر اندازید و نه به‌خاطر عجله داشتن آن را پیش از موعد خود بجا آورید. مدیریت زمان لزوماً انجام سریع کار و شتابزدگی نیست بلکه در برخی موارد انجام امور نیازمند تفکر و تأمل و درنگ بیشتر است و حتی در برخی حالات نفسانی از جمله هنگام خشم و غضب باید از شتابزدگی و تصمیم‌گیریهای عجولانه پرهیز نمود (سید رضی/نامه ۵۱)

مطابق فرمایش امام علی (علیه السلام) باید از عجله در کارها قبل از فرارسیدن زمان انجام آنها پرهیز نموده و هنگامی که زمان آن رسید در انجام آن کوتاهی نکرد و هر کاری را در موضع و وقت خاص آن انجام داد (سید رضی / نامه ۵۳) زیرا که هرکس برای کاری که زمانش فرا نرسیده عجله کند مانند باغبانی است که میوه را نارس بچیند و در زمینی غیر از زمین خود محصولی بکارد (سید رضی / خطبه ۵) که این کار نشانه کم خردی است (سید رضی / حکمت ۳۵۵) چه بسیار افرادی که برای کاری عجله می‌کنند و وقتی به آن می‌رسند آرزو می‌کنند که کاش آن را دریافته بودند (سید رضی / خطبه ۱۵۰)

۲- صبر بر سختیهای اجرای برنامه برای نیل به هدف

یکی از اصول مهم مدیریت زمان تعیین هدف و مقصد است که بالطبع در نگرش الهی این هدف دستیابی به رضای الهی در تمامی امور اعم از دنیوی و اخروی خواهد بود. در این خصوص دستوراتی کلی توسط امام علی (علیه السلام) در



نهج البلاغه وجود دارد و لازم است تا با اولویت‌بندی صحیح کارها به منظور استفاده بهینه از زمان کارهای اهم فدای مهم نشود. از جمله این موارد اموری است که در دنیا به ظاهر ناگوار است ولی با توجه به اولویت اصلی که راحتی آخرت است باید بر آن صبر کرد و بطور کلی با صبر گرچه که طولانی هم باشد بالاخره به منظور نهایی خواهد رسید (سید رضی/ حکمت ۱۴۵)

صَبِرُوا أَيَّامًا قَصِيرَةً أَعْقَبَتْهُمْ رَاحَةً طَوِيلَةً (سید رضی / خطبه ۱۸۴)

ایام کوتاهی را در این دنیا صبر کردند و در آخرت به راحتی
ابدی رسیدند

۳- رعایت نظم در اجرای برنامه

به طور کلی نظم و ترتیب در زندگی نقش سازنده‌ای دارد و تأخیر در انجام وظیفه، شخص را با خطری جدی روبه‌رو می‌سازد که هرگز قابل جبران نیست. امام علی علیه السلام در وصیت‌نامه خود به امام حسن و امام حسین علیهما السلام می‌فرماید:

«أَوْصِيكُمَا وَجَمِيعَ وَلَدِي وَأَهْلِي وَمَنْ بَلَغَهُ كِتَابِي بِتَقْوَى اللَّهِ
وَنَظْمِ أَمْرِكُمْ» (سید رضی / نامه ۴۷)

شما و همه فرزندانم و کسانم و آن را که نامه من بدو رسد،
سفارش می‌کنم به ترس از خدا و آراستن کارها

موانع مدیریت زمان

عوامل زیادی وجود دارند که فرد را از مدیریت صحیح زمان خویش باز داشته و موجب کاهش کارایی و اثربخشی او می‌گردند که از آن جمله می‌توان به



اهمال کاری، دفع الوقت و به تأخیر انداختن کارها و تردید و دودلی اشاره کرد(نک: فرهی، به پژوه و ساروقی). بنابراین شایسته است با توجه به اصول و روشهای مدیریت زمان، سعی در ازبین بردن این عوامل نمود و با رو آوردن به کارهای خیر و دوری از زشتیها، توبه و ندامت از گناهان خویش را به آینده موکول نکرد. در این خصوص امام علی علیه السلام و سایر معصومان فرمایشات ارزنده‌ای دارند که به بخشی از آنها اشاره می‌شود:

۱- تردید و دودلی

یکی از عوامل مهم برای موفقیت قاطعیت در اجرای تصمیم‌ها و برنامه‌ریزی از پیش تعیین شده و پرهیز از تردید و دو دلی است. اگر برای انجام کاری، با تفکر و برنامه‌ریزی و رعایت اولویتها عمل کنیم، تردید در اجرای آن هرگز جایز نبوده زیرا چنین تردیدی می‌تواند موجب هدر رفتن وقت و عدم مدیریت صحیح زمان گردد. در روایتی از امام علی علیه السلام چنین آمده که اگر از انجام کاری ترسیدی خود را در آن کار قرار ده. زیرا ترس از کار بیش از انجام آن موجب دل‌نگرانی و اتلاف وقت می‌شود. (سید رضی/حکمت ۱۶۶)

۲- اهمال کاری

یکی از موانع جدی در مدیریت زمان به تأخیر انداخت بی‌مورد کارها و به تعبیر دیگر سستی و اهمال در امور است. در لسان روایات از این امر با واژه‌هایی از قبیل تسویف، تهاون، کسل و ضجر و ابطاء تعبیر شده است. (نک: آقا تهرانی) امام سجاد علیه السلام در دعای ابوحمزه می‌فرماید:

«قَدْ أَفْنَيْتُ بِالتَّسْوِيفِ وَالْأَمَالَ عُمْرِي» (الکفعمی/۵۹۶ و مجلسی،

بحار الأنوار/۹۵/۸۷)

خدا/یا من عمرم را به امروز، فردا کردن (در عمل به عهد و پیمانی که با تو داشته‌ام) و آرزوهای طولانی و بلند، گذرانده‌ام.

دفع الوقت کردن، و به تأخیر انداختن کارها و امروز و فردا کردن (یا همان تسویف) همگی از جمله عوامل اتلاف وقت و به هدر رفتن سرمایه گرانبهای عمر و فراهم شدن اسباب هلاک آدمی است (الکلینی ۱۳۶/۲ و آمدی/۶۹۵۴) و باید آن را با داروی عزم و اراده‌ای جازم درمان کرد (سید رضی /خطبه ۲۱۴ و آمدی/۵۹۲۷)

نتیجه گیری

یکی از نتایج مدیریت صحیح زمان که در واقع نوعی دوراندیشی است و در لسان روایات از آن به «حزم» تعبیر شده به خوبی انجام شدن کارها است. امام علی علیه السلام می‌فرمایند:

الظَّفَرُ بِالْحَزْمِ وَ الْحَزْمُ بِإِجَالَةِ الرَّأْيِ وَ الرَّأْيُ بِتَحْصِينِ الْأَسْرَارِ
(سید رضی /حکمت ۴۵)

پیروزی به دوراندیشی است و دوراندیشی در به کار انداختن رأی و به کار انداختن رأی در نگاهداشتن اسرار.

نقطه مقابل حزم تفریط و کوتاهی و باری به هر جهت بودن است که از دیدگاه امام علی علیه السلام موجب پشیمانی است.

تَمَرَةُ التَّفْرِيطِ النَّدَامَةُ وَ ثَمَرَةُ الْحَزْمِ السَّلَامَةُ (سید رضی /حکمت ۱۷۲ و آمدی /۴۵۹۰)

کوتاهی در کار را پشیمانی بار است و دوراندیشی را سلامت در کنار.





بنابر این از مجموع آنچه گذشت ضمن روشن شدن اهمیت مدیریت زمان، بخشی از تعالیم ارزنده امام علی (علیه السلام) در این باب مرور شد و دریافتیم که بر ما لازم است تا با انتخاب سعادت اخروی بعنوان هدف اصلی خویش، با برنامه‌ریزی صحیح و اولویت‌بندی کارها ضمن پرداختن به امور دنیایی، تمام همت خویش را مصروف آخرت کنیم و لحظه لحظه‌های عمر خویش را به‌طور حساب شده خرج کنیم و به آسانی آن را در امور باطل هدر ندهیم که موجب پشیمانی آخرت خواهد بود.

منابع

- قرآن کریم
- نهج البلاغه، ن: فیض الاسلام، مرکز نشر آثار فیض الاسلام، تهران، ۱۳۶۸، چاپ دوم
- المعجم المفهرس لاحادیث بحارالانوار، تهران، مؤسسة الطباعة و النشر و وزارة الثقافة و الارشاد الاسلامی، ۱۳۷۳
- ابن ابی الحدید، عبد الحمید بن هبة الله، شرح نهج البلاغه، ابوالفضل ابراهیم، محمد (مصحح)، ۱۳۸۷ق، دار احیاء الکتب العربیة
- ابن بابویه، محمد بن علی، (۱۳۶۲ش)، الخصال، الصدوق، ابوجعفر محمد بن علی بن الحسین بن بابویه القمی، غفاری، علی اکبر: مصحح، انتشارات اسلامی، قم
- ابن بابویه، محمد بن علی، ۱۳۷۹ش معانی الأخبار، تصحیح و تعلیق علی اکبر الغفاری، مؤسسة النشر الإسلامی
- اجلی، پرویز، بیست قدم در مدیریت موفق زمان، مجله روابط عمومی، دی ۱۳۷۸ - شماره ۱۶
- الأحسانی، ابن أبی جمهور، عوالی اللثالی، تقدیم: السید شهاب الدین النجفی المرعشی، تحقیق: مجتبی العراقی، الطبعة الأولى، ۱۴۰۳، نشر السید الشهداء - قم
- ارفع، سید کاظم، ترجمه نهج البلاغه، مؤسسه تحقیقاتی و انتشاراتی فیض کاشانی، چاپ



- دوم، ۱۳۷۹ش، تهران
- برازش، علی رضا، المعجم المفهرس لالفاظ غرر الحکم و دررالکلم، انتشارات امیر کبیر، تهران، ایران، چاپ اول، ۱۳۷۱
 - به پژوه، احمد، هفتاد رهنمود مهم درباره مدیریت زمان برای مادران و پدران، مجله پیوند، بهمن ۱۳۸۱، شماره ۲۸۰
 - بیضون، لیب: (۱۴۲۵ق)، تصنیف نهج البلاغه، بیروت، دارالمحجة البيضاء
 - پهلوان، منصور، ۱۳۸۷، فرهنگ واژگان نهج البلاغه، تهران، شرکت انتشارات علمی فرهنگی
 - تمیمی آمدی، عبدالواحد ۱۳۶۶، غررالحکم و دررالکلم، مصحح: میرجلال الدین حسینی ارموی، تهران، انتشارات دانشگاه تهران.
 - تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غررالحکم و دررالکلم، رسولی محلاتی، سید هاشم (مترجم و محقق)، قم، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۹، چاپ سوم
 - تمیمی آمدی، عبدالواحد (۱۳۸۲) گفتار امیرالمؤمنین علی علیه السلام، م: حسین شیخ الاسلامی، قم، ر: انصاریان ۱۳۸۲
 - حسین زاده، علیرضا، طرح مطالعه بهره وری در صنعت، وزارت صنایع، معاونت پژوهشی و فناوری
 - ربانی، هادی، ۱۳۸۳، گزیده غررالحکم و دررالکلم، م: سید محسن موسوی، انتشارات دارالحديث، قم
 - زین الدین، الشیخ محمد أمين، کلمه‌ی التقوی، بی جایی تا
 - ساروقی، محمد علی ابوالقاسم، مدیریت زمان و موفقیت، مجله توسعه مدیریت، آذر ۱۳۸۳ - شماره ۶۲
 - سبحانی، محمد، رمزهای موفقیت از نگاه امام علی علیه السلام، مجله میلغان، شماره ۴۵، مهر ۱۳۸۲
 - سرمدی، سروش، سیر تکاملی مدیریت زمان، اصلاح و تربیت، شهریور ۱۳۸۵ - شماره ۵۴
 - سروش، عبدالمجید، مدیریت زمان، مجله توسعه مدیریت، دی ۱۳۸۱ - شماره ۴۵
 - شفیع پور مطلق، فرهاد، مدیریت زمان در دانشگاه مجازی، ماهنامه تدبیر - سال هفدهم - شماره ۱۷۶، سال ۱۳۸۶



- الشهد الثاني، زين الدين بن علي . منية المريد في آداب المفيد و المستفيد، رضا المختاری
- مكتب الإعلام الإسلامي، بی جا
- العاملي، محمد بن حسين الحر، وسائل الشعی، مؤسسهی آل البيت عليهم السلام لإحياء التراث، الطبعه الثانيه، ۱۴۱۴، مهر، قم، مؤسسهی آل البيت عليهم السلام لإحياء التراث
- علي بن الحسين (ع)، امام چهارم، ۱۴۱۳، صحفه سجاده، اشرف الموحد الاطحي الاصفها ني، قم: مؤسسة الامام المهدي (ع)
- عمراني رحمت آبادی. مدیریت زمان از دیدگاه قرآن و حدیث، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، ۱۳۸۲
- غفاری، نصرالله، مدیریت زمان در سازمان تولیدی، مجله مطالعات مدیریت، ، شماره ۱۲، زمستان ۱۳۷۲
- فرهی، برزو، چگونه وقت خود را تنظیم کنیم؟ مجله مصباح، شماره ۱۲، زمستان ۱۳۷۳
- قطب راوندی، سعید بن هبة الله، (بی تا) سلوة الحزين و تحفة العليل المعروف بالدعوات، قم، مدرسة الامام مهدي
- قمی، عباس، ۱۳۷۵ کلیات مفاتيح الجنان، تهران، انتشارات نبوغ
- الکفعمی، تقی الدین ابراهيم، جنة الامان الواقية و جنة الايمان الباقية المعروف بالمصباح، ۱۴۰۳ق، بیروت، مؤسسة الاعلمی
- الکلبینی، محمد بن یعقوب، ۱۳۶۵ش. الاصول من الکافی، غفاری، علی اکبر (مصحح)، دارالکتب الاسلامیة
- گروه مترجمان میثاق مدیران، چک لیست مدیریت: زمان شروع کسب و کار، مجله میثاق مدیران، شماره ۱۳، مرداد ۱۳۸۵
- المازندرانی، مولی محمد صالح، ۱۴۲۱، شرح أصول الکافی، مع تعالیق میرزا ابوالحسن شعرانی، مصحح: سید علی عاشور، بیروت، دار احیاء التراث العربی
- المجلسی، محمد باقر، ۱۴۰۳ق، بحار الانوار الجامعة لدرر اخبار الائمة الاطهار، بیروت، داراحیاء التراث العربی
- محدثی، جواد، ۱۳۸۳، گهر عمر، مشهد، انتشارات آستان قدس رضوی
- المحمودی، محمد باقر (۱۳۹۶ق) ، نهج السعادة فی مستدرک نهج البلاغة ، بیروت، دارالتعارف للمطبوعات

- محمدی ری شهری، ۱۴۱۶ق، محمد، میزان الحکمة، قم، دار الحديث
- ملک، راضیه، مدیریت زمان در اسلام، انتشارات گل محمدی، تهران، دی، ۱۳۸۷
- نعمت زاده، شهرام، نظر اجمالی به رهبری و مدیریت زمان، : مجله توسعه مدیریت، اردیبهشت ۱۳۸۳ - شماره ۵۷
- نوری، حسین، مستدرک الوسائل، بیروت، مؤسسة آل البيت عليهم السلام لإحياء التراث - ۱۹۸۸ م، بیروت، لبنان
- نمازی شاهرودی، علی، ۱۴۱۹، مستدرک سفینه البحار، تحقیق وتصحيح: الشيخ حسن بن علی النمازی، ۱۴۱۹، قم، مؤسسة النشر الإسلامی
- سایت پرسمان اخلاق <http://akhlagh.porsemani.ir/node/162>

