



Original Research

Researching Applied Method of Time Management in Family

Marziyeh Mohammadi Aram^{*1} , Majid Heidarifar², Ahmad Saadi²

¹. M.Sc. Of Qom University of Islamic Education, Qom, Iran.
(Corresponding Author) m.m.raoof333@gmail.com

². Lecturer outside Qom Seminary and senior researcher of Israa International Foundation.

³. Faculty Member of Farabi Campus, University of Tehran, Department of Shiism and Islamic Education, Tehran, Iran.

Background and Purpose

Time management is considered an essential feature in life; That is, wise people, to achieve their transcendent goals and ideals, must manage how to use the blessings of time by meaningful planning in order to achieve them easily and quickly. Time management is a process of purposeful planning and intelligent application of suitable facilities and conscious monitoring of programs and time that is spent on human activities and increases human effectiveness. The man of faith must try their best to make the optimal use of his life and prevent it from being wasted. Time Management and directing it in the right course result from having accurate and purposeful planning in a monotheistic life. In this way, human beings can walk through the right path of servitude steadfastly because in the absence of time management, goals will become unattainable, and life affairs will be disrupted.

Time management is one of the most important issues in individual and family life because human beings are both perfectionists and seek peace. It is evident that these can be never be achieved without intelligent planning. So, all family members, fathers specifically, must have a good understanding of applied and practical methods of time management in



personal and collective life and prioritize specific applied methods in their life; in other words, they must transform their actions and behaviors so that they can use the best of their lives. The current study aims to scientifically answer the question of "what are the applied methods of time management in a family", which yields four methods.

Methods

This study uses a revelational narrative (reporting and inferential analysis of verses and narrations) versus a historical narrative (reporting and analyzing events related to the time and place or individuals and groups) (Heidarifar, 2009). The data collection method is library-based, and the processing of this article is descriptive-analytic.

Conclusion

Goal setting and having firm determination in achieving these goals is one of the applied and executive methods of time management in the family. Goal setting means relating own goals to the tasks and missions in all aspects of life. Without a doubt, the lack of a clear goal will lead to backwardness.

Awareness of the outcome of work is also one of the most important principles of time management. The way to plan and choose a goal in family life has many effects on the progression, continuity, and determination in the way forward. This trend finally leads to proper planning toward satisfaction, health, and happiness in the worldly and other-worldly life of the family.

In a monotheistic life, all family members, whether they like it or not, know it or not, gravitate and lead to God, so they must determine their own path according to this goal. The family can achieve well-being, Chastity, and happiness when it has transcendent goals in its plans. In fact, purposefulness equals the meaningfulness of life, and lack of purpose equals emptiness; However, Not every goal can achieve the human purpose; Rather, it must have sacredness and purity.

One of the applied methods of time management in the family is prioritizing and sorting tasks out; This means that family members should put the most important tasks first. This method requires people to think about the important things first. People cannot do multiple things

simultaneously, So they have to put the most important things at the top of their schedule. Accordingly, all family members should prioritize their plans utilizing appropriate time management; Otherwise, they will get confused and distressed and will be unplanned. Prioritization is the result of proper time management and ensures human success in implementing programs. (Okhovat & Shahidzadeh, 2011).

Adherence to discipline and the scheduled time in various aspects of family life is also an applied and practical method in time management. Wise family members think about the result of each action in advance, considering the specified time. A family whose life is based on the proper foundation is faster and more confident than those who do not have discipline, and they progress faster. Punctuality and disorderliness will cause damage and postponement, resulting in confusion about priorities and procrastination; in such a way that small and limited tasks appear to be a mass of accumulated works, which lead to individual's perception of inability and refraining from action (Mousavi Lari, 1997).

Preparing a daily schedule- a to-do list- is one of the applied methods of time management in family life. In this regard, believers should take God as a role model who based the creation and movement of celestial bodies on a specific timeline.

In the West, the first book on time management was published in the late 1950s (Ross, 2012); But much earlier, it was mentioned in Islamic sources as the optimal use of life and various opportunities or being organized and ordered.

Before suggesting recommended topics to researchers, it should be noted that time management is a subject that has very little interdisciplinary research, study resources, and books because the principle of management is one of the emerging disciplines in national and international educational centers. The suggested topics are as follows:

- Time management in an individual lifestyle
- Time management in a social lifestyle
- Time management in an economical lifestyle
- Time management in a political lifestyle
- Time management in a devotional lifestyle
- Time management in a cultural lifestyle
- Time management in a scientific lifestyle



Ethical consideration

Compliance with ethical guidelines

Research ethics

The authors validate the originality of the article and declare that concerning the publication of the article, they entirely had followed the ethical codes and had avoided plagiarism, misconduct, data forgery, and duplication. They also declare that this work is taken from the corresponding author's master's dissertation and has not been previously published elsewhere, and has not been submitted to another journal at the same time.

Funding: The authors did not receive grants for any part of the article (including data monitoring, design of the study, preparation of the work, statistical analysis, etc.) from any third party (governmental, business, private foundation, etc.)

Authors' contribution: The corresponding author was responsible for data collection and analysis, the second author was responsible for reviewing and editing, and the third author was responsible for introducing sources and references.

Conflict of interest: The authors declare that they have no conflicting interests.


Acknowledgments: We would like to thank all those who helped us in this study.

Reference

- Okhovat, A., & Shahidzadeh, S. (2011). *Fundamentals and skills of time management*. Qom: Farda Book.
- Hidarifar, M. (2010). *Writing and research school*. Qom: Boustan Ketab.
- Ross, J. (2012). *Time management*. Translated by Mohammad Taghi Faramarzi. Tehran: Mosallas Publication.
- Mousavi Lari, M. (1997). *The mission of ethics in human evolution*. Qom: Islamic Propagation Center of Howzah, Publication Center.



کندوکاوی در روش‌های کاربردی مدیریت زمان در خانواده

مرضیه محمدی آرام^۱  مجید حیدری فر^۲ احمد سعدی^۳

چکیده

عمر انسان، با خصوصیات بی‌مانندش، از نعمت‌های بسیار ارجمند خدای رحمان است که همواره در معرض حوادث و ناپدید شدن قرار دارد. از سوی دیگر، مدیریت زمان از شاخص‌های مهم در زندگی فردی و خانوادگی است؛ یعنی انسان‌های خردمند برای وصول به آرمان‌های فردی و خانوادگی خویش، باید با برنامه‌ریزی هدفمندانه، چگونگی استفاده از نعمت وقت را مدیریت کنند تا به سهولت و سرعت، به اهدافشان برسند. بر این اساس، باید انسان‌های مؤمن مدبّر، روش‌های عینی و کاربردی خاصی را سرآمد امور زندگی خویش قرار دهند؛ یعنی نوعی تحوّل و دگرگونی در قلمرو اعمال و رفتارهایشان در شئون زندگی؛ به‌ویژه شئون خانوادگی پدیدآورند تا بتوانند از عمرشان استفاده بهینه و بیشینه کنند. پاسخگویی عالمانه به این پرسش: «روش‌های کاربردی مدیریت زمان در خانواده چیست؟» هدف پژوهش پیش‌روست که چهار شیوه را پیش می‌نهد. در مغرب زمین، نخستین کتاب درباره مدیریت زمان، اواخر دهه ۱۹۵۰ به بازار آمد؛ ولی بسیار پیش‌تر، در منابع اسلامی با عناوین استفاده بهینه از عمر و فرصت‌های گوناگون زندگی یا داشتن نظم، از آن یاد شده بود. روش پژوهش این مقاله، از گونه نقلی و حیاتی (گزارش و تحلیل محتوای آیات و روایات) است و گردآوری داده‌ها با شیوه کتابخانه‌ای و نرم‌افزاری و پردازش متن مقاله، به روش توصیفی و تحلیلی است.

اطلاعات مقاله

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۶/۱۶

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۲/۰۷

نوع مقاله: پژوهشی اصیل

واژگان کلیدی

مدیریت زمان، زندگی خانوادگی، روش‌های کاربردی

ارجاع به مقاله:

محمدی آرام، مرضیه؛ حیدری فر، مجید؛ سعدی، احمد. (۱۴۰۰). کندوکاوی در روش‌های کاربردی مدیریت زمان در خانواده. مطالعات زن و خانواده، ۹(۲)، ۸۰-۹۹. doi: 10.22051/JWFS.2021.32991.2522

m.m.raoof333@gmail.com

^۱ کارشناس ارشد دانشگاه معارف اسلامی قم، قم، ایران (نویسنده مسئول)

^۲ مدرس خارج حوزه علمیه قم و پژوهشگر ارشد بنیاد بین‌المللی اسراء

^۳ هیئت علمی پردیس فارابی دانشگاه تهران گروه شیعه‌شناسی و معارف اسلامی، تهران، ایران



مقدمه

مدیریت زمان فرایند برنامه‌ریزی هدفمند و به‌کارگیری هوشمندانه امکانات متناسب و کنترل آگاهانه برنامه‌ها و وقتی است که صرف فعالیت‌های انسان می‌شود و سرانجام سبب افزایش اثرگذاری وی می‌گردد. انسان باایمان باید همه تلاش‌های خود را برای استفاده بهینه از عمرش و جلوگیری از اتلاف آن، به کار بندد. مدیریت زمان و هدایت آن در مسیر صحیح، نتیجه برخورداری از برنامه‌ریزی درست و دقیق و جهت‌دار در زندگی توحیدی است تا بدین‌وسیله بتواند از لحظه‌لحظه عمرش بهره‌بردار و با سرعتی مضاعف مسیر بندگی را بپیماید، زیرا بی‌برنامگی و نبود مدیریت زمان به دوری از اهداف و اختلال در زندگی می‌انجامد. مدیریت وقت از مهم‌ترین مسائل زندگی فردی و خانوادگی است، چون انسان هم کمال طلب است، هم در جست‌وجوی آسایش و آرامش. بسیار بدیهی است که بدون برنامه‌ریزی، دستیابی به این امور شدنی نیست. براین پایه باید همه اعضای خانواده؛ به‌ویژه پدران، شناخت درستی از شیوه‌های کنشی و کاربردی مدیریت زمان در زندگی جمعی داشته باشند.

بر پایه مفادات آیات و روایات (طباطبائی، ج ۱۳۹۰، ۲۰، ص ۳۵۶؛ مکارم شیرازی، ج ۲۷، ۱۳۷۱ ش، ص ۲۹۳؛ فخررازی، ج ۳۲، ۱۴۲۰، ص ۲۷۸؛ نعمانی، ۱۳۹۷، ص ۹؛ ابن ابی‌جمهور، ج ۱، ۱۴۰۵، ص ۲۹۳؛ مجلسی، ج ۷۴، ۱۴۰۳، ص ۱۶۵) و رهیافت‌های عقل سلیم، مدیریت زمان ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است، چون در نبودش، رشته امور از هم می‌گسلد و اهداف از دسترس دور می‌گردد. براین پایه، شناخت شیوه‌های مدیریت زمان در زندگی فردی و اجتماعی، بر هر مسلمانی بایسته است. به نوشته راس، نخستین کتاب درباره مدیریت زمان، اواخر دهه ۱۹۵۰ به بازار آمد؛ (راس، جی، ۱۳۹۱ ش) ولی سال‌ها پیش‌تر، در منابع اسلامی (حدیثی و اخلاقی مانند الکافی و نهج البلاغه و جامع السعاده و المحجة البيضاء) با عناوین استفاده بهینه از عمر و فرصت‌های گوناگون زندگی، گاه نیز ضرورت داشتن نظم، از آن یاد شده است.

پرداختن تحلیلی به روش‌های کنشی و کاربردی درباره مدیریت زمان در شئون گوناگون خانواده، در پرتو نورافشانی آیات و روایات، بر اساس چیدمان منطقی و دسته‌بندی‌های گویا و نگارشی روان از امتیازات و برجستگی‌های این مقاله به شمار می‌آید.

روش پژوهش این مقاله، نقلی و حیاتی (گزارش و تحلیل دلالتی متون آیات و روایات) در برابر نقلی تاریخی (گزارش و تحلیل رویدادهای مرتبط با زمان و مکان یا افراد و گروه‌ها) است (حیدری فر، ۱۳۸۸ ش، ص ۳۱-۳۲) و گردآوری داده‌ها با شیوه کتابخانه‌ای و نرم‌افزاری و پردازش متن مقاله، به روش توصیفی و تحلیلی است.

معناشناسی واژگان کلیدی

پیش از پرداختن به کندوکاو در روش‌های کاربردی مدیریت زمان در خانواده، گزارش کوتاهی از معانی لغوی و اصطلاحی واژگان تحقیق بایسته است:

ا. روش

بر پایه تصریح واژه پژوهان زبان فارسی، این کلمه اسم مصدر و مفهوم خرامش و شیوه راه و معبر و عمل و چگونگی رفتن و حرکت را می‌رساند (ر.ک: دهخدا، ۱۳۷۷ ش، ج ۴، ص ۱۹۵؛ معین، ۱۳۸۸ ش، ج ۲، ص ۶۴۵؛ انوری، ۱۳۹۵ ش، ج ۴، ص ۲۳۸). در اصطلاح نیز حرکت برنامه‌دار را روش می‌گویند که شاخص‌های آن، برخورداری از اهداف و مبانی و منابع و مراحل و ابزار و قواعد اجرایی معین است (ر.ک: حیدری فر، ۱۳۸۸ ش، ص ۲۵).

ب. مدیریت زمان

بر اساس تصریح لغت شناسان، کلمه مدیریت مصدر از ریشه «دور» به معنای گرداندن و به دست گرفتن بدون احاله به وقت دیگری است (ر.ک: حسینی زبیدی، ۱۴۱۴ ق، ج ۶، ص ۴۲۵).
 درباره معنای اصطلاحی مدیریت تعاریف متعددی آمده است (ر.ک: پیروز و دیگران، ۱۳۹۴ ش، ص ۶؛ نبوی، ۱۳۸۰ ش، ص ۳۳؛ مقیمی، ۱۳۹۴ ش، ص ۵۷). تعریف برگزیده مقاله این است: «فرآیند برنامه‌ریزی هدفمند و به‌کارگیری هوشمندانه امکانات متناسب و کنترل آگاهانه برنامه‌ها و وقت در راستای اهداف و آرمان‌های انسان».

ماده «زمن» بر محدوده چیزی دلالت می‌کند (ر.ک: فراهیدی، ۱۴۰۹ ق، ج ۵، ص ۱۹۹؛ ابن فارس، ۱۴۰۴ ق، ج ۶، ص ۱۳۱ و ۱۳۲؛ ابن منظور، ۱۴۱۴ ق، ج ۱۳، ص ۱۹۹). از واژه‌های مرتبط با آن، «وقت» است که در لغت به مقداری از زمان گفته می‌شود و هر چه دارای پایان باشد، زماندار به شمار می‌آید (ر.ک: ابن منظور، ۱۴۱۴ ق، ج ۲، ص ۱۰۸). در اصطلاح نیز یعنی عمر محدود انسان در دنیا:
 پس از بیان معانی لغوی و اصطلاحی واژگان تحقیق، اکنون به بررسی اهم روش‌های کاربردی و کنشی مدیریت زمان در خانواده می‌پردازیم:

۱. روشن ساختن مقاصد خانواده و قاطعیت در رسیدن به آنها

تعیین هدف و قاطعیت داشتن و تعلل نوزیدن در رسیدن به آنها از روش‌های کاربردی و عملیاتی مدیریت زمان در خانواده است. هدف‌گذاری یعنی ارتباط دادن اهداف تعیین‌شده با وظایف و رسالت‌های انسان در شئون گوناگون زندگی.

همه اعضای خانواده از بلا تکلیفی رنج می‌برند، زیرا در این صورت، دنبال کارهایی می‌روند که هدف مشخصی ندارند؛ به‌گونه‌ای که تک‌تک اعضا متوجه دلیل انجام دادن کار و گذر عمرشان نمی‌شوند. نبود هدف مشخص سبب عقب‌ماندگی خواهد شد و طبیعتاً در این حال، امکان برنامه‌ریزی برای افراد خانواده وجود نخواهد داشت.

براین پایه، نخستین شرط برنامه‌ریزی در مدیریت زمان، تعیین هدف کلان برای کل زندگی و اهداف جزئی برای هرگونه فعالیت و برنامه‌ای است که خانواده می‌خواهد به آن بپردازد.



آگاهی از فرجام کار، از نکات بسیار مهم در مدیریت زمان و چگونگی برنامه‌ریزی و انتخاب هدف در زندگی خانوادگی است که آثار بسیاری در طی طریق و استمرار در مسیر و عزم در امور خواهد داشت و درنهایت به یک برنامه‌ریزی مناسب در جهت رضایت و سعادت زندگی دنیوی و اخروی خانواده خواهد انجامید.

آری اعضای خانواده باید از خدای جهان‌آفرین درس هدفمندی را بیاموزند: «وَمَا خَلَقْنَا السَّمَاءَ وَ الْأَرْضَ وَ مَا بَيْنَهُمَا بَاطِلًا ذَلِكَ ظُنُّ الَّذِينَ كَفَرُوا فَوَيْلٌ لِلَّذِينَ كَفَرُوا مِنَ النَّارِ: و ما آسمان و زمین و آنچه را که میان آن‌هاست، بیهوده نیافریده‌ایم، این پندار کافران است، پس وای بر کافران از آتش دوزخ.» (ص ۳۸): ۲۷ و «وَمَا خَلَقْنَا السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضَ وَ مَا بَيْنَهُمَا لِاعْبِينَ: و ما آسمان‌ها و زمین و آنچه را میان آن دوست، بازبچه نیافریده‌ایم» (دخان (۴۴): ۳۸؛ و «وَ اخْتِلافِ اللَّيْلِ وَ النَّهَارِ وَ مَا أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ رِزْقٍ فَأَحْيَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَ تَصْرِيفِ الرِّيَّاحِ آيَاتٌ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ: و در رفت و آمد شب و روز و آنچه را از رزق و روزی [چون باران و برف] از آسمان نازل کرده و به وسیله آن زمین را پس از مردگی اش زنده کرده است و در گرداندن بادها [از سوئی به سوئی] برای مردمی که تعقل می‌کنند، نشانه‌هایی است» (جاثیه (۴۵): ۵).

در نظر گرفتن هدف، تاثیرات چشمگیری در جهت و محتوای برنامه‌های اعضای خانواده خواهد داشت؛ مثلاً اگر افراد خانواده بخواهند سلامت جسم خود را در زندگی حفظ کنند، با این هدف، نمی‌توانند هر غذایی را مصرف کنند و مقدار استفاده نیز باید معین باشد و تا زمانی که این هدف را برای خود در نظر دارند، باید هر آن چه به زندگی جسمی و سلامتی آنان آسیب می‌زند، با دقت رعایت کنند.

دیگر ابعاد زندگی خانوادگی نیز همین‌گونه است. هراندازه هدف مشخص‌تر و شفاف‌تر باشد، تلاش‌هایی که خانواده برای رسیدن به آن باید انجام دهد، کاربردی‌تر بوده و مانع دور شدن افراد از اهدافش می‌شود؛ همان‌گونه که هر سفری مقصد و مقصودی دارد، زندگی هر فردی نیز چنین است: «وَ أَنْ إِلَى رَبِّكَ الْمُنْتَهَى: و اینکه پایان [همه امور] به سوی پروردگارتوست» (نجم (۵۳): ۴۲). این هدف چیزی جز ملاقات با پروردگار نباید باشد: «يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَى رَبِّكَ كَدْحًا فَمَلَأْ قِيحًا: ای انسان! یقیناً تو با کوشش و تلاشی سخت به سوی پروردگارت در حرکتی، پس او را [در حالی که مقام فرمانروایی مطلق و حکومت بر همه چیز ویژه اوست و هیچ حکومتی در برابرش وجود ندارد] دیدار می‌کنی» (انشقاق (۸۴): ۶)، برای رسیدن به ملاقات یار، افراد خانواده باید در عمل این هدف کلی را در نظر بگیرند و متناسب با آن، دیگر هدف‌های جزئی خودشان را تنظیم کنند.

افراد خانواده برای اینکه به هدف اصلی و حقیقی یعنی لقای پروردگار برسند، باید زمان را مدیریت کنند و فردی که هدف او لقای پروردگار است، بی‌شک مشتاق عمل صالح می‌شود: «قُلْ إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ مِثْلُكُمْ يُوحى إِلَيَّ أَنَّمَا إِلَهُكُمُ إِلَهٌ وَاحِدٌ فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَ لَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا: بگو: جز این نیست که من هم بشری مانند شمایم که به من وحی می‌شود که معبود شما فقط خدای یکتاست؛ پس کسی که دیدار [پاداش و مقام قرب] پروردگارش را امید دارد، پس باید کاری شایسته انجام دهد و

هیچ‌کس را در پرستش پروردگارش شریک نکند» (کهف (۱۸): ۱۱۰). کسی که هدفش خداست، از لهُو و لعب می‌گریزد: «إِنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَ لَهْوٌ وَ إِن تُوْمِنُوا وَ تَتَّقُوا يُؤْتِكُمْ أُجُورَكُمْ وَ لَا يَسْأَلْكُمْ أَمْوَالَكُمْ: زندگی دنیا فقط بازی و سرگرمی است، اگر ایمان بیاورید و پرهیزکاری کنید، خدا پاداش‌هایتان را می‌دهد و از شما نمی‌خواهد [که] اموالتان را [در راه خدا انفاق کنید]»؛ (محمد (۴۷): ۳۶) و تمام لحظاتش قرین تقوا و در جهت رضایت خدای والا می‌گذرد.

در زندگی توحیدی، همه اعضای خانواده بخواهند یا نخواهند، بدانند یا ندانند، سیرشان إلى الله بوده و به خدا منتهی می‌شوند، پس باید مسیر خودشان را با توجه به این هدف تعیین کنند. در همه امور هدف خداست و افراد خانواده باید با توجه کامل به آن هدف، کارها و برنامه‌های زندگی خود را سامان بخشند. تعیین هدف در زندگی برای این منظور است که زندگی معنادار شود و از پوچی و بیهودگی دور گردد. خانواده زمانی می‌تواند به بهزیستی و سعادت‌مندی دست یابد که در برنامه‌هایش هدف متعالی داشته باشد. در حقیقت هدف‌داری مساوی است با معناداری زندگی و بی‌هدفی مساوی است با پوچی آن؛ هرچند هرگونه هدفی نمی‌تواند مقصود انسان را تأمین کند؛ بلکه هدفی باید که دارای قداست و نزاهت باشد. آری خانواده قبل از اقدام به عمل باید هدفش را مشخص کند و با توجه به آن، زمان را مدیریت کند، چون بعضی اهداف بلندمدت هستند و به زمان بیش‌تری نیاز دارند؛ مانند برنامه‌ریزی درازمدت حضرت یوسف (علیه‌السلام) برای مردم مصر: «قَالَ تَزْرَعُونَ سَنِينَ سَنِينَ دَابَّأَ فَمَا حَصَدْتُمْ فَذَرُوهُ فِي سُنْبُلِهِ إِلَّا قَلِيلًا مِمَّا تَأْكُلُونَ * ثُمَّ يَأْتِي مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ سَنَةٌ شِدَادٌ يَأْكُلْنَ مَا قَدَّمْتُمْ لَهُنَّ إِلَّا قَلِيلًا مِمَّا تَحْصِنُونَ * ثُمَّ يَأْتِي مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ عَامٌ فِيهِ يَغَاثُ النَّاسُ وَ فِيهِ يَعْصِرُونَ: گفت: هفت سال با تلاش پی‌گیر زراعت می‌کنید، پس آنچه را درو کردید، جز اندکی را که خوراک شماسست، در خوشه‌اش باقی بگذارید * سپس بعدازآن، هفت سال سخت و دشوار [پیش] می‌آید که آنچه را برای آن [سال‌ها] ذخیره کرده‌اید، مگر اندکی که برای کاشتن نگهداری می‌کنید، می‌خورید * آنگاه بعدازآن [دوره سخت و دشوار] سالی می‌آید که مردم در آن بازان [فراوان] یابند و در آن [سال از محصولات کشاورزی] عصاره میوه می‌گیرند» (یوسف (۱۲): ۴۷-۴۹).

از سوی دیگر، بعضی میان‌مدت یا کوتاه‌مدت هستند که به زمان کمتری نیاز دارند. ابتدا باید هدف را تشخیص داد، سپس راه آن را پیدا کرد که سرمایه انسان (زمان) بیهوده تلف نشود. ممکن است افراد خانواده در زندگی به امور متعددی مشغول باشند؛ اما بهترین برنامه آن است که آگاهی فرد به چگونگی و چرایی انجام دادن آن یقینی باشد. شناخت سبب می‌شود که انسان از اشتباهاتش دوروبر انجام دادن کارهایش مصمم‌تر گردد. هرچه یقین بیش‌تر و حقیقی‌تر باشد، دوری از اشتباهات نیز عمیق‌تر و حقیقی‌تر خواهد بود. علی (علیه‌السلام) می‌فرماید: «لَا خَيْرَ فِي عَمَلٍ إِلَّا مَعَ الْيَقِينِ وَ الْوَرَعِ: خیری در هیچ عملی نیست، مگر آنکه با یقین و تقوا همراه باشد» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ ق، ص ۷۷۸).

تصمیم قاطع گرفتن و از دست ندادن فرصت‌ها و بی‌اعتنائی به وسوسه‌های بیجا، بهترین راه درمان و تردید و دودلی برای افراد خانواده است. علی (علیه‌السلام) می‌فرماید: «مَنْ لَمْ يَعْتَبِرْ بِتَصَارِيفِ الْأَيَّامِ



لَمْ يَنْزَجِرْ بِالْمَلَامِ: به‌وسیله تصمیم‌گیری با انتظار کشیدن‌های بی‌جا مبارزه کنید» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶ ش، ص ۴۷۳).

اگر مسلمانان، اخلاق پیامبران و امامان معصوم (علیهم‌السلام) زندگی و مبارزات آنان را مطالعه کنند، به‌خوبی متوجه می‌شوند که موانع بسیاری داشتند و سرانجام به هدفشان رسیدند، چون قصد آنان همراه با یقین و ایمان قاطع بود. علی (علیه‌السلام) می‌فرماید: «وَ لَكِنَّ اللَّهَ جَلَّ ثَنَاؤُهُ جَعَلَ رُسُلَهُ أَوْلَى قُوَّةً فِي عَزَائِمِ نِيَاتِهِمْ وَ ضَعْفَةً فِيمَا تَرَى الْأَعْيُنُ مِنْ حَالَاتِهِمْ: خدای حکیم پیامبران را با عزم و اراده قوی مبعوث کرد؛ گرچه در ظاهر، آنان را فقیر و ناتوان می‌بینی» (کلینی، ۱۴۰۷ ق، ج ۴، ص ۱۹۸).

حضرت ابراهیم (علیه‌السلام) هدف خاصی داشت و آن را به‌خوبی شناخته و راه خودش را به‌درستی یافته بود، در نبود مردم بت‌پرست شهر، همه بت‌ها، جز بت بزرگ را شکست: «وَ تَاللَّهِ لَأَكِيدَنَّ أَصْنَامَكُمْ بَعْدَ أَنْ تُولُوا مُدْبِرِينَ* فَجَعَلَهُمْ جُذَاذًا إِلَّا كَبِيرًا لَهُمْ لَعَلَّهُمْ إِلَيْهِ يَرْجِعُونَ: سوگند به خدا پس از آنکه [به بتخانه] پشت کردید و رفتید، درباره بت‌هایتان تدبیری خواهم کرد* پس [همه] بت‌ها را قطعه‌قطعه کرد و شکست مگر بت بزرگشان را که [برای درک ناتوانی بت‌ها] به آن مراجعه کنند» (انبیاء (۲۱): ۵۸).

علامه طباطبائی (ره) در تفسیر این آیه می‌نویسد: از ظاهر سیاق برمی‌آید که اظهار امید حضرت ابراهیم (علیه‌السلام) برای بیان آن صحنه‌ای است که عملش آن را مجسم می‌کند، چون عمل او یعنی شکستن بت‌ها و سالم نگه‌داشتن بت بزرگ، عمل کسی است که می‌خواهد مردم ببینند که بر سر بت‌هایشان چه آمده است و بت بزرگشان سالم مانده، ناگزیر نزد آن رفته، آن را متهم کنند که این کار زیر سر اوست، مثل کسی که مردمی را بکشد و یکی از آن‌ها را زنده نگه دارد تا به دام بیفتد.

آیه یادشده هدف‌داری حضرت ابراهیم (علیه‌السلام) را می‌رساند و مهم‌تر اینکه ایشان زمان را مدیریت کرد، سپس به این کار بزرگ پرداخت، چون زمانی به این کار اقدام کرد که مردم قصد داشتند شهر را خالی کنند. مردم شهر گاه دسته‌جمعی به بیرون از شهر می‌رفتند، عیدشان بود یا مراسمی دیگر و در آن زمان شهر خالی می‌شد. حضرت ابراهیم (علیه‌السلام) توانست در آن هنگام نقشه خودش را عملی کند (ر.ک: طباطبائی، ۱۳۹۰ ق، ج ۱۴، ص ۲۹۸).

حضرت موسی (علیه‌السلام) زمانی که به رسالت مبعوث شد، هیچ‌گونه ابزار مادی (لشکر و سلاح و پول و امکانات دیگر) در اختیار نداشت. وقتی از سوی خدای والا به آن حضرت خطاب شد که ای موسی برو در مقابل فرعون ماموریت خودت را به انجام رسان که فرعون طغیان کرده است: «أَذْهَبَ إِلَى فِرْعَوْنَ إِنَّهُ طَغَى» (طه (۲۰): ۲۴)، حضرت موسی (علیه‌السلام) با عزم و اراده قوی و با قاطعیت به راه افتاد، چون او هدفش را تشخیص داده و برای از بین بردن ظلم و نشر توحید، راه را نیز یافته بود. او نیک می‌دانست چون هدف و راهش حق است، خدای والا نصرت و یاریش خواهد کرد. او در پرتو توکل به خدا و ایمان راسخ به امکان هدف‌یابی موفق شد، زیرا موانعی که بر سر راه ایشان قرار داشت، فقط فرعون نبود؛ بلکه خود بنی‌اسرائیل نیز مانع بزرگی بودند.

حضرت موسی (علیه السلام) چون می‌خواست به هدفش برسد، تمام این موانع را پشت سر گذاشت و برای رسیدن به هدفش از خدای حکیم خواست به او شرح صدر عطا کند و کار او را آسان سازد و گره از زبانش بگشاید: «قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي * وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي * وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّنْ لِّسَانِي» (طه (۲۰): ۲۵-۲۷).

حضرت محمد (صلی الله علیه وآله) به تنهایی در مقابل کفار قریش ایستاد، چون هدف خاصی داشت. او راه خود را تشخیص داده بود و شعارش همراه با عمل بود، بر این اساس ۱۳ سال مصیبت‌های کمرشکن قریشیان را به جان خرید تا به هدفش برسد. کافران با اذیت کردن پیامبر (صلی الله علیه وآله) و تطمیع و تهدید و تبعید می‌خواستند آن حضرت را از هدفش بازدارند؛ اما حضرت فرمود: «اگر خورشید را در دست راستم قرار دهند و ماه را در دست چپم، از گفته خودم دست برنمی‌دارم تا آن را منتشر کنم یا در راه آن کشته شوم!» (ابن شهر آشوب مازندرانی، ۱۳۷۹ ق، ج ۱، ص ۵۸).

آری اگر پیامبران و مردان خدایی را الگوی خود قرار دهیم، با وجود امکانات بسیاری که در اختیار داریم، می‌توانیم عمرمان را مدیریت کنیم و با صرف زمان کمتری به هدف مورد نظر برسیم.

۲. تعیین مراتب اهمیت کارها در امور زندگی خانوادگی

از روش‌های کاربردی مدیریت زمان در خانواده، اولویت‌بندی و تعیین مراتب کارها است؛ یعنی افراد خانواده باید کارهای مهم‌تر را در رده یکم قرار دهند. این روش افراد را مقید می‌کند تا نخست به کار اهم بیندیشند. انسان چون نمی‌تواند در یک‌زمان چندین کار را باهم انجام دهد، پس باید مهم‌ترین‌ها را سرآمد برنامه‌های خودش قرار دهد. اولویت‌بندی ممکن است در چهار عرصه تحقق یابد:

یکم. بر اساس هدف؛ قرآن مجید درباره آفرینش مرحله‌مند جهان هستی می‌فرماید: «اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَىٰ عَلَى الْعَرْشِ مَا لَكُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَلِيٍّ وَلَا شَفِيعٍ أَفَلَا تَتَذَكَّرُونَ: خداست که آسمان‌ها و زمین را و آنچه را میان آن‌هاست در شش روز آفرید، سپس بر تخت فرمانروائی و تدبیر امور آفرینش چیره و مسلط شد. برای شما جز او هیچ یاور و شفاعت‌کننده‌ای نیست، [با این حال] آیا متذکر و هوشیار نمی‌شوید؟» (سجده (۳۲): ۴).

دوم. بر پایه زمان؛ قرآن حکیم درباره دعوت مرحله‌مند توحیدی پیامبر اعظم (صلی الله علیه وآله) می‌فرماید: «وَآنذِرْ عَشِيرَتَكَ الْأَقْرَبِينَ: نزدیک‌ترین خویشاوندانت را [از عذاب الاهی] بیم ده» (شعراء (۲۶): ۲۱۴). اثرگذاری تبلیغ در این صورت بیش‌تر است. بر این اساس، نخست تبلیغ چهره به چهره، سپس فراخوانی بستگانش و در پایان دعوت علنی و همگانی است.

همچنین درباره تشریح حکم حرمت شراب می‌فرماید: «يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَّفْعِهِمَا» (بقره (۲): ۲۱۹) و «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَارَىٰ حَتَّىٰ تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ» (نساء (۴): ۴۳)؛ ای اهل ایمان! درحالی‌که مستید به نماز نزدیک نشوید تا زمانی که [مستی شما برطرف شود و از روی هوشیاری] بدانید [که در حال نماز] چه می‌گویید) و «يَا أَيُّهَا



الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رَجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ: ای اهل ایمان! جز این نیست که همه مایعات مست‌کننده و قمار و بت‌هایی که [برای پرستش] نصب شده و پاره چوب‌هایی که به آن تفال زده می‌شود، پلید و نجس و از کارهای شیطان است، پس از آن‌ها دوری کنید تا رستگار شوید.» (مانده (۵): ۹۰) اگر یک‌باره تحریم می‌شد، ممکن بود برای برخی تحمل‌ناپذیر باشد (ر.ک: جصاص، ۱۴۰۵ ق، ج ۱، ص ۴؛ ابن عربی، ۱۴۰۸ ق، ج ۱، ص ۱۴۹).

نیز درباره اولویت‌بندی حرکت بنی اسرائیل بر اساس زمان شب می‌فرماید: «وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ مُوسَىٰ أَنْ أَسْرِ بِعِبَادِي إِنَّكَ مُتَّبَعُونَ: و به موسی وحی کردیم که بندگان من (بنی اسرائیل) را شبانه از مصر کوچ ده تا باره تعقیب فرعونیان قرار گیرید، زیرا نجات شما در این خواهد بود» (شعراء (۲۶): ۵۲).

سوم. بر اساس افراد؛ قرآن مبین در این زمینه می‌فرماید: «وَقَالَ الْمَلِكُ أَتُؤْتِنِي بِهِ اِسْتَخْلَصَهُ لِنَفْسِي فَلَمَّا كَلَّمَهُ قَالَ إِنَّكَ الْيَوْمَ لَدَيْنَا مَكِينٌ أَمِينٌ: و پادشاه گفت: یوسف را نزد من آورید تا او را برای کارهای خود برگزینم. پس هنگامی که با یوسف سخن گفت به او اعلام کرد: تو امروز نزد ما دارای منزلت و مقامی و [در همه امور] امینی» (یوسف (۱۲): ۵۴).

همچنین در جای دیگری می‌فرماید: «قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَا أَبَتِ اسْتَأْجِرْهُ إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ: یکی از آن دوزن گفت: ای پدر! او را استخدام کن؛ زیرا بهترین فردی را که استخدام می‌کنی، آن کسی است که نیرومند و امانت‌دار باشد [او دارای این صفات است]» (قصص (۲۸): ۲۶).

بر اساس دو آیه یادشده، پست‌های کلیدی و مسئولیت‌های حسّاس باید به افراد کاردان و متعهد واگذار شود؛ یعنی لزوم همراهی تخصص با تعهد. امیرالمؤمنان علی (علیه‌السلام) نیز می‌فرماید: «وَأَجْعَلْ لِرَأْسِ كُلِّ أَمْرٍ مِنْ أُمُورِكَ رَأْسًا مِنْهُمْ؛ برای هر يك از کارهای سرپرستی برگزین که بزرگی کار بر او چیرگی نیابد و فراوانی کار او را در مانده نسازد» (شریف رضی، ۱۴۰۶ ق، ن ۵۳).

چهارم. بر پایه اهمیت کار؛ کارهای انسان در سه درجه دسته‌بندی می‌شوند: اهم و فوری؛ مهم و فوری یا مهم و غیرفوری؛ غیرمهم و عادی. بر این اساس، برای گونه نخست باید بیش‌تر همت گمارد و انرژی افزون‌تری مصرف کرد و بیش‌تر وقت صرف کرد و برای نوع دوم و سوم، وقت و اهتمام کمتر. امیرمؤمنان علی (علیه‌السلام) در این باره می‌فرماید: «مَنْ اشْتَغَلَ بِغَيْرِ الْمُهْمِ صَبِحَ الْأَهْمُ: آنکه به چیزی غیر مهم خود را مشغول دارد، مهم‌تر را از دست می‌دهد» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ ق، ۶۲۶).

هر یک از اعضای خانواده مجموعه‌ای از فعالیت‌هایی دارند که بسیاری از آن‌ها دارای منفعت هستند؛ ولی به دلیل زمان محدودی که در اختیار دارند، امکان انجام دادن همه آن‌ها وجود ندارد، بنابراین باید اولویت‌بندی کرده و با توجه به درجه اولویت، نافع‌ترین کارها را انتخاب کنند. هرچه فرد اطمینان‌کننده که مهم‌ترین و سودمندترین را انتخاب کرده، همت بیش‌تری برای انجام دادن آن خواهد داشت، در نتیجه بدون اینکه در معرض شک قرار بگیرد، می‌تواند طبق برنامه‌ریزی از پیش تعیین شده، کارش را ادامه دهد و در مدیریت کردن زمان موفق شود؛ وگرنه به دلیل عدم اولویت‌بندی و نبود انتخاب نافع‌ترین، در معرض شک و

وسوسه قرار گرفته و عزم او درهم شکسته و سبب اختلال در برنامه ریزی می شود (ر.ک: اخوت، شهیدزاده، ۱۳۹۰، ش، ص ۱۴۱-۱۴۲).

امام علی (علیه السلام) می فرماید: «إِذَا عَقَدْتُمْ عَلَى عَزِيمَةٍ خَيْرٍ فَأَمْضُوها: هرگاه درباره خیر بودن کاری به اطمینان قلبی رسیدید آن را به مرحله اجرا در آورید» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ق، ص ۲۸۳).

تمامی افراد خانواده باید با انتخاب مهم ترین و اصلی ترین مطلوب خود، عزم خود را جزم کنند و با اراده و انگیزه ای متناسب با نیازشان، در مسیر درست قرار بگیرند و به راهشان ادامه دهند، زیرا تنوع نیازهای آنان، به تعدد هدف یا تراحم می انجامد و تنها اهدافی مورد توجه انسان قرار می گیرد که برای وصول به آن، انگیزه ای خاص داشته باشد.

بر این اساس باید همه اعضای خانواده با استفاده از مدیریت صحیح زمان، برنامه هایشان را اولویت بندی کنند؛ وگرنه دچار تحیر و تشویش و اضطراب گشته و در نهایت به بی برنامه گی گرفتار می شوند، بنابراین اولویت بندی که نتیجه مدیریت صحیح زمان است، امری ضروری و ضامن موفقیت در اجرای برنامه هاست.

برنامه هایی که در آن اولویت بندی رعایت نشده باشد، بی ثبات و بی نظم است و با هر رخدادی تغییر می کند (ر.ک: اخوت، شهیدزاده، ۱۳۹۰، ش، ص ۱۳۴-۱۳۵).

۳. برخورداری از انضباط و رعایت زمان مقرر در شئون زندگی خانوادگی

پایبندی به انضباط و مراعات زمان مقرر در شئون گوناگون زندگی خانوادگی از روش های کاربردی مدیریت زمان است که تا حدودی تمام موارد یادشده در قسمت های پیشین را در بر می گیرد و همه آن ها بیانگر داشتن نظم است.

یکی از قواعد ضروری و مفید درباره انجام دادن کارها در زمان مقرر، داشتن انضباط کاری است. اگر افراد خانواده باتدبیر باشند، درباره هر کاری قبل از اقدام به آن، با در نظر گرفتن زمان مشخص، به نتیجه آن می اندیشند. خانواده ای که زندگی خودش را بر شالوده درستی بنیان می نهد، سریع تر و مطمئن تر از کسانی هستند که در زندگی خود نظم و ترتیب ندارند و آنان راه پیشرفت را سریع تر می پیمایند. بی نظمی و وقت نشناسی برای همه افراد خانواده خسارت بزرگی را در پی دارد که به آسانی قابل جبران نیست.

قرآن مجید درباره ضرورت نظم در زندگی می فرماید: «يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْأَهْلِ قُلْ هِيَ مَوَاقِيتُ لِلنَّاسِ وَالْحَجِّ وَلَيْسَ الْبِرُّ بِأَنْ تَأْتُوا الْبُيُوتَ مِنْ ظُهُورِهَا وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنِ اتَّقَى وَأَتُوا الْبُيُوتَ مِنْ أَبْوَابِهَا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ: از تو درباره هلال های ماه می پرسند، در پاسخ بگو: آن ها وسیله تعیین اوقات [برای امور دنیایی و نظام زندگی] مردم و [تعیین زمان مراسم] حج است و نیکی آن نیست که به خانه ها از پشت وارد شوید، [چنان که اعراب جاهلی در حال احرام حج از پشت دیوار خانه خود وارد می شدند، نه از در ورودی] بلکه



نیکی [روش و منش] کسی است که [از هر گناه و معصیتی] می‌پرهیزد و به خانه‌ها از درهای آن‌ها وارد شوید و از خدا پروا کنید تا رستگار شوید» (بقره (۲): ۱۸۹).

آری وقتی گردش ماه و زمین نظم خاصی دارد و می‌تواند در برنامه‌های عبادی انسان نقش‌آفرین باشد، بی‌شک انسان‌ها نیز در زندگی خودشان باید انتظام و برنامه‌ریزی داشته باشند. همچنین انجام دادن همه کارها باید از راه خاص خودش باشد؛ چنان‌که ورود به خانه از در عادی لازم و از پشت در آمدن نکوهیده است.

آموزه‌های دینی آدمی را به آراستگی به صفات الهی رهنمون می‌دارند (مجلسی، ۱۴۰۶ ق، ج ۱، ص ۳۱۲) و یکی از ویژگی‌های خدای والا، نظم و زمان‌دار بودن امور جهان هستی است، بنابراین باید همه افراد خانواده بکوشند که همگون با نظام هستی، انتظام و زمان‌دار بودن را سرآمد کارهایشان قرار دهند. امام علی (علیه‌السلام) در این زمینه می‌فرماید: «أَحَالَ الْأَشْيَاءَ لِأَوْقَاتِهَا: خدای متّان همه اشیا را در زمان خاص خود به عالم هستی انتقال داد» (رضی، ۱۴۰۶ ق، خ ۱؛ مجلسی، ۱۴۰۳ ق، ج ۵۴، ص ۱۷۷).

همچنین در زمینه وقت‌شناسی می‌فرماید: «وَمِنَ اللَّيْلِ فَاسْجُدْ لَهُ وَ سَبِّحْهُ لَيْلًا طَوِيلًا: و پاره‌ای از شب را سر به سجده گذار و او را در شب طولانی تسبیح‌گوی» (انسان (۷۶): ۲۶). افراد خانواده عبادت‌گر باید زمان‌شناس باشند و با مدیریت درست آن، شب را که بستر پربرکتی برای دلدادگی به آفریدگار و پروردگار مهربان است، بسیار ارج بنهند و در آن زمان خاص به مناجات با حضرت حق بپردازند.

نیز در نکوهش وقت‌شناسی برخی یاران پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله) می‌فرماید: «وَلَوْ أَنَّهُمْ صَبَرُوا حَتَّى تَخْرُجَ إِلَيْهِمْ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ: و اگر آنان صبر می‌کردند تا به سویشان بیرون آیی، یقیناً برای آنان بهتر بود و خدا بسیار آمرزنده و مهربان است» (حجرات (۴۹): ۵). بر پایه مفاد آیه پیش‌گفته، تقوای فردی و ادب اجتماعی می‌طلبند که مسلمانان با رویکرد به مدیریت درست زمان، از مزاحمت به رسول خدا (صلی‌الله‌علیه‌وآله) بپرهیزند و همواره منتظر بمانند تا آن حضرت در راستای برنامه‌های خودش به دیدار مسلمانان بیاید.

وقت‌شناسی و بی‌نظمی در کار، سبب اهمال در کارهای جاری و آینده خانواده خواهد شد. نداشتن برنامه معین و مشخص در زندگی و بی‌توجهی به تدبیر و طراحی برای آینده، کارهایی با حجم بسیار کم و محدود را در نظر افراد خانواده به‌صورت انبوهی از کارهای انجام‌نشده مجسم می‌کند که سبب ناتوان پنداری افراد از انجام دادن کارها و خودداری از اقدام به آن‌ها می‌گردد.

ممکن است یکی از اعضای خانواده سال‌های درازی از عمرش را صرف کاری خاص کند؛ ولی به علّت فقدان نظم، تغییرات چشمگیری در وضع او حاصل نگردد؛ اما فرد دیگری، وقت کم‌تری را به کاری اختصاص دهد؛ ولی به سبب وقت‌شناسی و منظم بودن در امور، هرروز به هدفش نزدیک‌تر گردد و بر موفقیت‌های خودش در زندگی بیفزاید (ر.ک: موسوی لاری، ۱۳۷۶ ش، ص ۲۶۱-۲۶۲).

یکی از مصادیق مهم وقت‌شناسی، تنظیم زمان خواب و بیداری خانواده است. بخش مهمی از زندگی افراد به خواب سپری می‌شود که سبب آسایش و تجدیدقوا برای حرکت و فعالیت انسان می‌گردد، پس بر

کسی که در پی مدیریت عمر خویشتن است، بسی بایسته می‌نماید که برای بهره‌وری بهینه از آن، زمان خواب را در اختیار خود بگیرد؛ هرچند خود خواب بخشی از سیر تکاملی انسان به‌سوی خداست، چون هنگام خواب روح مؤمن به عالم ملکوت پرواز می‌کند: «فَإِنَّ رُوحَ الْمُؤْمِنِ تَرْتَفِعُ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ فَيَقْبُلُهَا وَيَبَارِكُ: به‌یقین روح مؤمن هنگام خواب به عالم ملکوت بالا می‌رود و خدای منان آن را می‌پذیرد و برکات خود بهره‌مند می‌گرداند» (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ ق، ص ۱۰۲).

شایان بیان است که خواب باکیفیت از مهم‌ترین عوامل ایجاد و رفع کسالت در زمان بیداری است، زیرا بی‌خوابی و بدخوابی پیامدهای ویران‌کننده‌ای بر جسم و روح انسان دارد و به آشفتگی فکری و عملی انسان می‌انجامد، در نتیجه به بی‌برنامگی و نبود مدیریت در امور زندگی گرفتار می‌گردد.

یکی دیگر از موارد بی‌نظمی که سبب اختلال در مدیریت خانواده می‌شود، انجام دادن کارهای بزرگ بدون زمان بندی است. اگر افراد خانواده برای انجام دادن کارهایشان زمان بندی نکنند؛ به‌گونه‌ای که انجام دادن آن را مطلق و بدون مراحل زمانی در نظر بگیرند، به‌طور معمول دچار اهمال می‌شوند و همین اهمال سبب می‌شود کارها با انتظام انجام نشود. همچنین سبب پس‌و‌پیش افتادن کارها و در نتیجه به هم خوردن اولویت‌ها می‌شود.

آری نبود نظم در مسئولیت‌هایی که افراد خانواده بر عهده می‌گیرند و مراعات نکردن اولویت‌ها، سبب اهمال‌کاری و تضعیف اراده افراد می‌گردد کارها را بزرگ می‌بینند و از انجام دادن آن‌ها می‌هراسند، در نتیجه به تعطیلی می‌انجامد.

۴. فراهم ساختن فرامای کاری در زندگی خانوادگی

آماده کردن فرانما یعنی فهرست و جدول کار روزانه یکی از روش‌های کاربردی مدیریت زمان در امور زندگی فردی و خانوادگی است. در این زمینه افراد باایمان باید از آفریدگار و پروردگار جهان هستی الگو بگیرند که آفرینش و جهش اجرام آسمانی را بر پایه زمان‌بندی خاصی استوار کرده است: «إِنَّ عِدَّةَ الشُّهُورِ عِنْدَ اللَّهِ اثْنَا عَشَرَ شَهْرًا فِي كِتَابِ اللَّهِ يَوْمَ خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ مِنْهَا أَرْبَعَةٌ حُرْمٌ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ فَلَا تَظْلِمُوا فِيهِنَّ أَنْفُسَكُمْ وَقَاتِلُوا الْمُشْرِكِينَ كَافَّةً كَمَا يُقَاتِلُونَكُمْ كَافَّةً وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ مَعَ الْمُتَّقِينَ: یقیناً شماره ماه‌ها در پیشگاه خدا از روزی که آسمان‌ها و زمین را آفریده در کتاب [علم] خدا دوازده ماه است؛ از آن‌ها چهار ماهش ماه حرام است؛ این است حساب استوار و پایدار؛ پس در این چهار ماه [با جنگ و فتنه و خونریزی] بر خود ستم روا مدارید و با همه مشرکان همان‌گونه بجنگید که آنان با همه شما می‌جنگند و بدانید خدا با پرهیزکاران است» (توبه (۹): ۳۶؛ نیز ر.ک: روم (۳۰): ۸؛ هود (۱۱): ۸۱، لقمان (۳۱): ۲۹ و یس (۳۶): ۴۰ و زمر (۳۹): ۵).

در سخنان نورانی امام کاظم (علیه السلام) آمده است: «اجتهدوا فی أن یكونَ زمانُکم أربَع ساعات: سَاعَةٌ لِمُنَاجَاةِ اللَّهِ وَ سَاعَةٌ لِأَمْرِ الْمَعَاشِ وَ سَاعَةٌ لِمُعَاشَرَةِ الْإِخْوَانِ وَ النَّقَاتِ الَّذِينَ يَعْرِفُونَكُمْ عُيُوبَكُمْ وَ



يُخْلِصُونَ لَكُمْ فِي الْبَاطِنِ وَ سَاعَةٌ تَخْلُونَ فِيهَا لِلذَّاتِكُمْ فِي غَيْرِ مُحَرَّمٍ وَ بِهِذِهِ السَّاعَةُ تَقْدِرُونَ عَلَى الثَّلَاثِ سَاعَاتٍ: در تقسیم زمان خودتان به چهار بخش بکوشید: زمانی برای نیایش با خدا و بخشی برای گذران زندگی و ساعتی برای هم‌نشینی با برادران و افراد مطمئنی که شما را از عیوبتان آگاه ساخته و در دل خیرخواه شما هستند و ساعتی را نیز برای لذت بردن از حلال خود خلوت کنید که در پرتو این ساعت اخیر بر آن سه بخش دیگر توان می‌یابید» (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ ق، ص ۴۰۹).

افراد خانواده برای اینکه بتوانند وقتشان را به‌درستی اداره کنند، باید تمام کارهایی را که تصمیم بر انجام دانش دارند، در دفتر خاصی یادداشت کرده و برای عملی کردن آن‌ها زمان خاصی را مشخص کنند و هر یک را در زمان تعیین‌شده انجام دهند. این کار سبب نظم و ترتیب بیشتر می‌شود که همه کارهایشان را به ترتیب انجام دهند و هیچ یک فراموش نشود.

امیر مؤمنان علی (علیه‌السلام) در این باره می‌فرماید: «مَنْ أَوْمَأَ إِلَى مُتَقَاوِبِ خَدَلْتَهُ الْحَيْلُ: کسی که به کارهای گوناگون پردازد، خوار گشته و هرگز پیروز نمی‌شود» (شریف رضی، ۱۴۰۶ ق، ح ۴۰۳)؛ یعنی اگر انسان بدون برنامه معین به کارهای گوناگون پردازد، بی‌شک ناکام می‌شود.

برنامه‌هایی که انجام دادن آن‌ها در یک روز امکان دارد، برنامه‌های روزانه شناخته می‌شوند. برخی برنامه‌ها باید هرروز انجام داده شوند؛ چنانکه در قرآن آمده است: «أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَى غَسَقِ اللَّيْلِ وَ قُرْآنَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا: نماز را از ابتدای تمایل خورشید به‌سوی مغرب [که شروع ظهر شرعی است] تا نهایت تاریکی شب بر پا دار و [نیز] نماز صبح را [اقامه کن] که نماز صبح مورد مشاهده فرشتگان شب و فرشتگان روز است.» (اسراء (۱۷): ۷۸)

نوعاً این برنامه‌ها، برطرف‌کننده نیازهای معنوی و مادی هستند، پس افراد خانواده باید جهت قدرت یافتن برای کارهای روزانه خود، از شب به‌خوبی استفاده کنند. گاه انجام دادن کار در برخی زمان‌ها، می‌تواند تحولاتی بزرگ در زندگی پدید آورد، پس باید آن را در رأس برنامه‌هایشان بگنجانند و توجه ویژه‌ای به آن داشته باشند، چون در آن زمان، انجام دادن کار مناسب‌تر و مؤثرتر است. خدای مَنان در قرآن حکیم می‌فرماید: «إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْناً وَ أَقْوَمُ قِيلاً * إِنَّ لَكَ فِي النَّهَارِ سَبْحاً طَوِيلاً: بی‌تردید عبادت [ی که در دل] شب [انجام دادن می‌گیرد] محکم‌تر و پایدارتر و گفتار در آن استوارتر و درست‌تر است * تو را در روز [برای مشاغل فراوان معنوی و هدایت مردم و حل مشکلات نیازمندان] رفت‌وآمدی طولانی است [پس ساعات شب برای عبادت فرصتی بهتر است]» (مزمل (۷۳): ۶-۷).

افراد خانواده در طول روز مشاغل بسیاری دارند که همه‌وقت آنان را فرامی‌گیرد و فراغتی برای آنان باقی نمی‌گذارد تا با حضور قلب کامل، متوجه درگاه آفریدگار و پروردگارشان باشند و از همه‌چیز منقطع گردند، بنابراین باید از هنگامه بابرکت شب بیشتر استفاده کنند و در آن به نماز و عبادت خدایشان پردازند (ر.ک: طباطبائی، ۱۳۹۰ ق، ج ۲۰، ص ۶۳-۶۴).

درواقع افراد خانواده با برنامه‌ریزی می‌توانند به سازمان‌دهی امور و انضباط کاری دست یابند. بهترین نوع آن، برنامه‌ریزی روزانه است، زیرا اگر اعضای خانواده مجموعه فعالیت‌های روزانه را در کنترل خویش درنیابند، نمی‌توانند برای کارهای طولانی مدت ماهانه یا سالانه برنامه‌ریزی داشته باشند (ر.ک: امیری، ۱۳۹۴ ش، ص ۹۰). علی (علیه‌السلام) در این باره می‌فرماید: «وَأَمْضِ لِكُلِّ يَوْمٍ عَمَلَهُ فَإِنَّ لِكُلِّ يَوْمٍ مَا فِيهِ: کار هر روز را همان روز انجام ده، زیرا هر روزی کار مخصوص به خود دارد» (شریف رضی، ۱۴۰۶ ق، ن ۵۳).

آری نوشتن برنامه بهترین راه اطمینان است که انسان طبق آن پیش می‌رود. در دسترس بودن برنامه، امکان مرور پیوسته آن را فراهم می‌کند. بهترین روش و مناسب‌ترین ابزار را پیدا کند و هنگام نیاز به خبر داشتن از گام پسین، به نوشته خود نگاه کند.

جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

در پی تحقیق از روش‌های کاربردی مدیریت زمان در خانواده به نتایج زیر دست یافتیم: زمان ارجمندترین نعمت خدای بزرگ برای انسان است. قرآن و روایات با تعابیر گوناگونی، انسان را به استفاده صحیح از وقت و عمر خویش فراخوانده و اتلاف آن را به عذاب‌های سخت تهدید کرده است. مدیریت زمان فرایند برنامه‌ریزی هدفمند و به‌کارگیری هوشمندانه امکانات متناسب و کنترل آگاهانه برنامه‌ها و وقتی است که صرف فعالیت‌های افراد خانواده می‌شود. بر پایه رهیافت‌های عقلانی و آیات و روایات فراوان، مدیریت زمان ضرورتی اجتناب‌ناپذیر برای هر خانواده است، چون در نبود آن، رشته کارها از هم می‌گسلد و اهداف از دست می‌رود. هدف‌داری مساوی است با معناداری زندگی و بی‌هدفی با پوچی آن؛ هرچند هرگونه هدفی نمی‌تواند مقصود افراد خانواده را تأمین کند؛ بلکه هدفی باید که دارای قداست باشد. آگاهی از فرجام کار، از نکات بسیار مهم در مدیریت زمان و چگونگی برنامه‌ریزی و انتخاب هدف در زندگی خانوادگی است. پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

اولویت‌بندی که نتیجه مدیریت صحیح زمان است، امری ضروری و ضامن موفقیت در اجرای برنامه‌های خانواده است. فراهم‌ساختن فرآینمای کاری و برخورداری از انضباط و رعایت زمان مقرر در همه شئون زندگی خانوادگی نقش مهمی در مدیریت زمان دارند.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: نویسندگان این مقاله، اصالت محتوای آن را تأیید و اعلام می‌کنند که در رابطه با انتشار مقاله به‌طور کامل از اخلاق نشر؛ مانند سرقت ادبی، سوء رفتار، جعل داده‌ها و ارسال



و انتشار دوگانه، پرهیز کرده‌اند. همچنین اعلام می‌دارند که این اثر برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده مسئول است.

حمایت مالی: نویسندگان وجهی از شخص ثالث (دولتی، تجاری، بنیاد خصوصی و غیره) برای هر بخشی از مقاله ارائه شده (شامل کمک‌های مالی، نظارت بر داده‌ها، طراحی مطالعه، آماده‌سازی اثر، تجزیه و تحلیل آماری و...) دریافت نکرده‌اند.

سهم نویسندگان: نویسنده مسئول، کار جمع‌آوری و تحلیل داده‌ها و نویسنده دوم کار بازنگاری و ویراستاری و نویسنده سوم کار معرفی منابع را بر عهده داشتند.

تضاد منافع: نویسندگان این مقاله اعلام می‌کنند که منافع تجاری در این راستا وجود ندارد و نویسندگان در قبال ارائه اثر خود وجهی دریافت نکرده‌اند.

تشکر و قدردانی: از همه‌کسانی که در رسائی، گویایی و زیبایی این پژوهش نقش داشتند، کمال قدردانی می‌شود.

منابع فارسی

- قرآن مجید، ترجمه استاد انصاریان با اندکی ویرایش.
- شریف رضی، نهج البلاغة، صبحی صالح، ۱۴۱۴ ق، چاپ اول، قم: هجرت.
- امام سجّاد (ع)، صحیفه سجّادیه، ج یکم، قم، دفتر نشر الهادی، ۱۳۷۶ ش.
- _____، (۱۴۱۰ ق)، غررالحکم و درر الکلم، الطبعة الثانية، قم: دارالکتاب الإسلامی.
- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، (۱۴۰۴ ق)، تحف العقول، الطبعة الثانية، قم: جامعه مدرسین.
- ابن شهر آشوب مازندرانی، محمد بن علی، (۱۳۷۹ ق)، مناقب آل ابی طالب (علیهم السلام)، الطبعة الاولى، قم: علامه.
- ابن فارس، احمد بن فارس، (۱۴۰۴ ق)، معجم مقاییس اللغة، الطبعة الاولى، قم: مکتب الاعلام الاسلامی.
- ابن منظور، محمد بن مکرم، (۱۴۱۴ ق)، لسان العرب، الطبعة الثالثة، بیروت: دارالفکر للطباعة و النشر و التوزیع- دار صادر.
- ابن عربی، محمد بن عبدالله، (۱۴۰۸ ق)، احکام القرآن، الطبعة الاولى، بیروت: دارالجیل.
- اخوت، احمدرضا و سارا شهیدزاده، (۱۳۹۰ ش)، مبانی و مهارت‌های برنامه‌ریزی، چاپ اول، قم: کتاب فردا.
- امیری، علی نقی، (۱۳۹۴)، ویژگی‌ها و وظایف مدیران در نهج البلاغه، چاپ اول، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- انوری، حسن، (۱۳۹۰)، فرهنگ بزرگ سخن، چاپ هفتم، تهران: سخن.
- پیروز، علی آقا و دیگران، (۱۳۹۴)، مدیریت در اسلام، چاپ دهم، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد، (۱۳۶۶)، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، الطبعة الاولى، قم: دفتر تبلیغات.
- جصاص، احمد بن علی، (۱۴۰۵ ق)، احکام القرآن، الطبعة الاولى، بیروت: دار إحياء التراث العربی.
- حسینی زبیدی، محمد مرتضی، (۱۴۱۴ ق)، تاج العروس من جواهر القاموس، الطبعة الاولى، بیروت: دارالفکر.
- حیدری فر، مجید، (۱۳۸۹)، مدرسه پژوهش و نگارش، چاپ اول، قم: بوستان کتاب.

- دهخدا، علی اکبر. (۱۳۷۷). لغت نامه. تهران: مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران.
- راس، جی. (۱۳۹۱). مدیریت زمان. ترجمه محمدتقی فرامرزی، بی جا، ج سوم، مثلث.
- شریف‌رضی، محمدبن حسین. (۱۴۰۶ ق). خصائص الأئمة عليهم السلام (خصائص امیرالمؤمنین علیه السلام)، الطبعة الأولى. مشهد: آستان قدس رضوی.
- طباطبائی، محمدحسین. (۱۳۹۰ ق)، المیزان فی تفسیر القرآن. الطبعة الثانية. بیروت: مؤسسه الأعلمی للمطبوعات.
- فراهیدی، خلیل بن احمد. (۱۴۰۹ ق). کتاب العین، الطبعة الثانية. قم: هجرت.
- کلینی، محمد بن یعقوب. (۱۴۰۷ ق). الکافی. الطبعة الرابعة. تهران: دار الکتب الإسلامية.
- مجلسی، محمدباقر. (۱۴۰۳ ق). بحارالانوار. الطبعة الثانية. بیروت: دار إحياء التراث العربی.
- مجلسی، محمدتقی. (۱۴۰۶ ق). روضة المتقین فی شرح من لا یحضره الفقیه. محقق: موسوی کرمانی، حسین و اشتیاردی علی پناه، الطبعة الثانية. قم: مؤسسه فرهنگي اسلامي كوشانبور.
- معین، محمد. (۱۳۸۸). فرهنگ معین. تهران: انتشارات امیرکبیر.
- مقیمي، محمد. (۱۳۹۴). اصول و مبانی مدیریت از دیدگاه اسلام. چاپ دوم. تهران: راه دان.
- موسوی لاری، مجتبی. (۱۳۷۶). رسالت اخلاق در تکامل انسان. چاپ چهارم. قم: دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم.
- نبوی، محمدحسین. (۱۳۸۰). مدیریت اسلامی. چاپ ششم. قم: بوستان کتاب قم.

References

- The Holy Qur'an* (H. Ansarian, Perian Trans). (Text in Persian)
- Amiri, A. N. (2015). *Characteristics and Duties of Managers in the View of Nahj al-Balagha* (1st ed). Qom: Institute of Seminary and University. (Text in Persian)
- Anwary, H. (2011). *Great Dictionary of Sokhan* (7th ed.). Tehran: Sokhan. (Text in Persian)
- Dehkhoda, A. A. (1998). *Dictionary*. Tehran: University of Tehran Press. (Text in Persian)
- Farāhīdī, Kh. A. (1409 AH). *Kitāb al-'Ayn* (2nd ed.). Qom: Hejrat. (Text in Persian)
- Heidari-far, M. (2010). *Research and Writing School* (1st ed.). Qom: Boostan-e Ketab. (Text in Persian)
- Hosseini Zubaidī, M. M. (1414 AH). *Tāj al-'Arūs min Jawāhir al-Qāmūs* (1st ed.). Beirut: Dar al-Fikr. (Text in Persian)
- Ibn 'Arabī, M. A. (1408 AH). *Ahkām al-Qur'an* (1st ed.). Beirut: Dar al-Jayl. (Text in Persian)
- Ibn Fāris, A. F. (1404 AH). *Mu'jam Maqāyīs al-Lughā* (1st ed.). Qom: Maktabt al-'A'lām al-Islāmī. (Text in Persian)
- Ibn Manzūr, M. M. (1414 AH). *Lisān al-Arab* (3rd ed.). Beirut: Dar al-Fikr-Dar al-Sādir. (Text in Persian)
- Ibn Shahr Āshūb Māzandarānī, M. A. (1379 AH). *Manāqib Āl-e Abī Tālib (AS)* (1st ed.). Qom: Allāma. (Text in Persian)
- Ibn Shu'ba Harrānī, H. A. (1404 AH), *Tuhaf al-'Uqūl* (2nd ed.). Qom: Teachers Society of Qom Seminary. (Text in Persian)



- Imam Sajjād (AS) (1997). *Al-Sahīfa al-Sajjādiya* (1st ed.). Qom: Al-Hadī. (Text in Persian)
- Jassās, A. A. (1405 AH). *Ahkām al-Qur'an* (1st ed.). Beirut: Dar 'Ihyā' al-Turāth al-'Arabī. (Text in Persian)
- Kulaynī, M. Y. (1407 AH). *Al-Kāfī* (4th ed.). Tehran: Dar al-Kutub al-Islamīyah. (Text in Persian)
- Majlisī, M. B. (1403 AH). *Bihār al-'Anwār* (2nd ed.). Beirut: Dar 'Ihyā' al-Turāth al-'Arabī. (Text in Persian)
- Majlisī, M. T. (1406 AH). *Rawdat al-Mutaqqīn fī Sharh Man Lā Yahduruhu al-Faqīh* (Hossein Mousavi Kermani & Ali-Panah Eshtehardi, Eds.). Qom: Islamic Cultural Institute of Koushanpour. (Text in Persian)
- Moein, M. (2009). *Moein's Dictionary*. Tehran: Amirkabir. (Text in Persian)
- Moghimi, M. (2015). *Principles and Foundations of Management in Islamic Point of View* (2nd ed.). Tehran: Rahdan. (Text in Persian)
- Mousavi-Lary, M. (1998). *The Purpose of Ethics in Human Evolution* (4th Ed.). Qom: Islamic Propagating Office. (Text in Persian)
- Nabavi, M. H. (2001). *Islamic Management* (6th ed.). Qom: Boostan-e Ketab. (Text in Persian)
- Pirouz, A. et al. (2015). *Management in Islam* (10th ed.). Qom: Institute of Seminary and University. (Text in Persian)
- Ross, J (2012). *Time Management* (Muhammad Taqi Faramerzy, Trans. 3rd Ed.). Np: Mothalath. (Text in Persian)
- Sharīf Radī, M. H. (1406 AH). *Khasā'is al-'A'imma (AS) (Khasā'is Amīr al-Mu'minīn(AS))* (1st ed.). Mashhad: Astān-e Quds Radawī. (Text in Persian)
- Sharīf Radī, M. H. (1414 AH). *Nahj al-Balāgha* (Sobhī Salih, Ed. 1st ed.). Qom: Hejrat. (Text in Persian)
- Tabātabā'ī, M. H. (2011). *Al-Mīzān fī Tafīr al-Qur'an* (2nd ed.). Beirut: Mu'assisat al-'A'lamī lil Matbū'āt. (Text in Persian)
- Tamīmī Amidī, A. (1410 AH), *Ghurar al-Hikam wa Durar al-Kalim* (2nd ed.). Qom: Dar al-Kitāb al-Islāmī. (Text in Persian)
- Tamīmī Amidī, A. (1410 AH), *Tasnīf Ghurar al-Hikam wa Durar al-Kalim* (1st ed.). Qom: Islamic Propagating Office. (Text in Persian)
- Ukhuwat, A. R & Shahidzadeh, S. (2011). *Basics and Skills of Planning* (1st ed.). Qom: Ketab-e Farda. (Text in Persian)

