

مدیریت زمان از دیدگاه قرآن و روایات

محمد جواد توکلی*

مرضیه تقی زاده**

چکیده

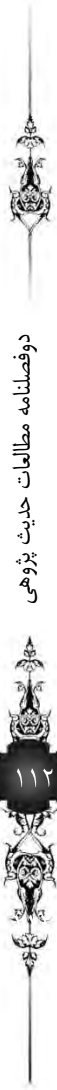
اسلام به عنوان یک دین کامل و جامع و با برنامه‌های نمونه‌ای که دارد، توجه شایانی به بهره‌گیری از فرصت و وقت داده است. قرآن و روایات در برخی موارد به وضوح و در برخی موارد دیگر به طور ضمنی نکاتی را درباره زمان، برنامه‌ریزی و استفاده از فرصت بیان داشته است که امروزه با عنوان مدیریت زمان مورد توجه روان‌شناسان واقع شده است. پژوهش حاضر با روش توصیفی-تحلیلی ضمن پرداختن به مفهوم و اهمیت مدیریت زمان و تأکید بر استفاده بهینه از فرصت‌ها موضوع را از دیدگاه آیات و روایات و کتب مرتبط روان‌شناختی مورد مطالعه قرار می‌دهد. سابقه و نقش مؤثر و مفید زمان در جامعه منجر به شناخت وسیع‌تری در ارتباط با موضوع مورد تحقیق می‌گردد و در عین حال حدود و نقش کلیدی برنامه‌ریزی در مدیریت زمان از دیدگاه قرآن و روایات روشن‌تر می‌گردد. رهاورد این پژوهش این است که: مدیریت زمان که مورد توجه ویژه‌ی اسلام است؛ برکاتی دارد که حداقل آن ایجاد نظم و استفاده‌ی بهینه از عمر است؛ و برخی از تأکیدات اسلام به مدیریت بهتر و استفاده‌ی صحیح‌تر از فرصت‌ها همانند اولویت‌بندی به منظور بدست آوردن رهیافت‌ها و راهبردهایی جهت تنظیم اوقات زندگی اشاره دارد. آشنایی با این روش‌ها در بهره‌گیری از زمان اهمیت زیادی دارد.

واژگان کلیدی: قرآن کریم، مدیریت زمان، برنامه‌ریزی، اولویت‌بندی، روانشناسی.

* استادیار دانشگاه علوم و معارف قرآن (دانشکده تربیت مدرس مشهد) tavakoli.mj@chmail.ir

** (نویسنده مسئول) دانشجوی کارشناسی ارشد علوم قرآنی، دانشگاه علوم و معارف قرآن (دانشکده

تربیت مدرس مشهد) taghizadeh.mah95@gmail.com



طرح مسئله

در فرهنگ غنی اسلامی زمان و عمر انسان ارزش و اهمیت فوق‌العاده‌ای دارد به نحوی که وقت و زمان مهم‌ترین سرمایه‌ی هر انسانی محسوب می‌گردد. پیشینیان ما نیز با تمسک به قرآن و سخنان پیامبر اسلام (ص) و ائمه (ع) وقت و عمر را بسیار گران‌قیمت به شمار آورده‌اند و از آن به عنوان طلا نام برده‌اند. ضرب‌المثل «وقت طلاست» تمثیلی از ارزشمندی وقت می‌باشد هرچند به یقین این قیاس ضعیف و ناقص است اما نشان‌دهنده اهمیت آن می‌باشد. اما با توجه به اهمیت آن چگونه باید زمانی را که به سرعت از دست می‌رود مدیریت کرد؟

مدیریت به معنای به چرخش درآوردن و به گردش درآوردن امور است. مدیریت زمان به معنای در گردش نگه داشتن زمان و لحظات زندگی و مفید نمودن حداکثری آن می‌باشد.

از شاخصه‌های اصلی انسان‌های بافضیلت و موفق، مراقبت و تسخیر و توسعه و به عبارتی مدیریت زمان است. انسان و فضیلت‌های او در لحظات و دقائق و ساعات متولد می‌شود و نو به نو می‌گردد. حضرت علی (ع) می‌فرمایند: «المرءُ ابنُ الزمانه؛ هر فردی فرزند زمان خویش و مولود آن است». (میزان‌الحکمه، ۱۳۲۵، حدیث ۱۴۱۸۵)

قرآن کریم نیز به لحظه‌ها، ایام و لیالی سوگند یاد می‌کند تا نقش زمان را در سرنوشت انسان گوشزد نماید؛ «وَ الْفَجْرِ* وَ لَيْالٍ عَشْرٍ* وَ الشَّفَعِ وَ الْوَتْرِ*» (فجر/۱-۳) «وَ الْعَصْرِ*» (عصر/۱) زمان اگر به عنوان ملاکی برای حرکت هستی باشد همراهی مثبت با آن سرآغاز تحرک، رشد و تکاپو می‌باشد و غفلت از آن عامل توقف و انحطاط خواهد بود.

در عالم طبیعت ماه و خورشید و حرکت منظم آن‌ها به عنوان دو ساعت طبیعی و دو نماد تشخیص زمان و دو طراز برای تنظیم امور زندگی و برنامه‌های عبادی است؛ خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْأَهْلِةِ قُلْ هِيَ مَوَاقِيتُ لِلنَّاسِ وَ الْحَجَّ...» (بقره/۱۸۹)؛ درباره حکمت هلال‌های ماه از تو سؤال می‌کنند، بگو: برای آن است که مردم اوقات (کارهای خویش) و زمان حج را بشناسند...» فهم زمان و درک عبور زمان و

بر هر ثانیه و دقیقه کار مفیدی را انجام دادن زندگی زمینی و روح آسمانی انسان را توأم با خوشبختی و سعادت می‌نماید.

از آنجا که مهار چرخ زمان و مدیریت آن کاری بس مشکل و نزدیک به محال است و نیاز به کسب مهارت و تمرین و دانش به فنون و قواعد خاص خود دارد. و با توجه به اهمیت بهره‌وری از زمان در این نوشتار تلاش شده است یکی از مهارت‌های زندگی تحت عنوان مدیریت زمان تبیین شود تا راهنمای مفیدی برای زندگی بهتر و سودمندتر فراهم گردد.

۱ - مفهوم شناسی

زمان: در لغت به معنی وقت، هنگام، دور، عهد (فرهنگ فارسی معین، ۱۳۵۰: ۵، ۶۵۳) همچنین زمان در لغت‌نامه‌های دیگر به معنی فوت و مرگ آمده است. گفته‌اند زمان عربی و دمان پارسی است هر چند که دهخدا معتقد است که زمان از لغات مشترک میان عرب و عجم است. (لغت‌نامه دهخدا، ۱۳۷۷: ۲۷، ۴۲۸)

و در اصطلاح عبارت است از مدت واقع بین دو حادثه که یکی از آنان پیشین و دومی در پی اولی باشد استعمالات آن عبارت است از زمان درو کردن، زمان جوانی، زمان جاهلیت، و جمع زمان ازمنه است. (فرهنگ فلسفی، ۱۳۹۳: ۳۸۲)

زمان کیفیتی است که می‌توان با آن همه چیز را به دست آورد ولی عکس آن صحیح نیست. چنین واقعیتی انسان‌های هوشمند را به سوی مفهومی به نام مدیریت زمان هدایت کرده است. زمان تنها کالایی است که همه انسان‌ها به یک اندازه از آن سهم می‌برند تا به هر شیوه که مایلند از آن استفاده کنند. (برنامه‌ریزی کاربردی زمان، ۱۳۸۸: ۳۲)

مدیریت زمان: یکی از خواسته‌های دین و عقل از انسان و از اساسی‌ترین قدم‌ها در تزکیه نفس و اخلاق، حاکمیت و ولایت بر خویشتن است. قرآن کریم به انسان دستور می‌دهد «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ» (مائده/ ۱۰۵)؛ ای کسانی که ایمان آوردید مراقب خویشتن باشید و همچنین در روایات بسیاری بر این مسئله تأکید می‌نماید. یکی از مشخصه‌های ولایت بر خویشتن در اختیار گرفتن زمان و لحظات شخصی است.

از مدیریت زمان تعاریف مختلفی ارائه شده است از جمله: روش صحیح استفاده از زمان برای دسترسی بهتر و سریع‌تر به اهداف زندگی (الفبای زندگی برای کودکان، ۱۳۹۱: ۷۰)

یا سر و سامان دادن و انجام به موقع اولویت‌ها (چهار اکسیر موفقیت، ۱۳۸۹: ۱۰۶) اما در تعریفی دقیق‌تر مدیریت زمان یعنی استفاده درست از زمان به نوعی که رفاه جسمی، روحی، اقتصادی، فرهنگی و در یک کلام آسایش انسان را تأمین نماید. (مهارت مدیریت زمان، ۱۳۸۵: ۱۵)

همچنین مهار نمودن عمر، سال، ماه، هفته، روز، ساعت، دقیقه و ثانیه‌های زندگی و قدرت مهار تنظیم زمان تخصیص یافته به فعالیت‌های مختلف را مدیریت زمان می‌نامند. (مدیریت زمان، ۱۳۸۵: ۱، ۱۰) مدیریت زمان را می‌توان به نحوه اداره اوقات و بهره‌گیری از فرصت‌ها تعریف کرد. (اوتار خانی، فصلنامه واسم، ۱۳۷۷: شماره ۱۰۰، ۵۱)

هر انسانی باید همه تلاش‌های خود را برای استفاده بهینه از زمان‌هایی که در اختیار دارد و جلوگیری از اتلاف آن‌ها به کار بندد که اندیشه ولایت بر زمان یعنی مدیریت زمان و هدایت آن در مسیر صحیح نتیجه یک برنامه‌ریزی درست، دقیق و جهت‌دار در زندگی توحیدی است تا بدین وسیله بتواند از لحظه لحظه عمر خود بهره برده و با سرعتی مضاعف به سرمنزل مقصود دست یابد. چون بی‌برنامگی و عدم مدیریت زمان چیزی جز دوری از هدف و برنامه‌ها را به دنبال نخواهد داشت. (منور، شایسته خوی، مدیریت زمان در بیان آیات و روایات، فصلنامه شمیم نرجس)

به طور کلی زمان را چه به معنای فیزیکی فرض کنیم و چه در معنای فلسفی تلقی کنیم، حقیقتی برابر انسان است، او در زمان به دنیا می‌آید از زمان متأثر می‌شود با زمان پیش می‌رود و از هر سو زمان بر ما احاطه و سیطره فرو ناکاستنی یافته است. در حقیقت هر ساعت و هر روز ظرف زمانی است. (مدیریت زمان در خانواده سالم، احمد به پژوه، شماره ۳۸۰، ۱۳۹۰: ۶)

۲- اهمیت زمان

زمان ارزشمندترین سرمایه در اختیار انسان است و متأسفانه دائماً در حال از دست رفتن می‌باشد. امام حسین (ع) در این باره می‌فرماید: «تو روزگاری بیش نیستی هر روز که بگذرد بخشی از وجود تو از دست رفته است». (ارشاد القلوب، ۱۴۰۹: ۲، ۱۱۷) حتی برخی اوقات ارزش زمان از ظرفیت طبیعی آن هم بیشتر است، مثل ارزش و اهمیت شب قدر که

از هزار سال هم بهتر شمرده شده است: «كَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِّنْ أَلْفِ شَهْرٍ» (قدر/۳)؛ شب قدر بهتر از هزار شب است».

در عصر کنونی اهمیت زمان مورد توجه بیشتری است چون روزگاری است که عصر سرعت است انسان می‌تواند جلو بسیاری از کارها را بگیرد ولی هرگز نمی‌تواند زمان را به نفع خود متوقف کند. بنابراین باید قدر این نعمت گذرا را دانست و در استفاده مطلوب از هر لحظه آن تلاش کرد چرا که با استفاده از همین زمان و عمر تمام شدنی دنیا است که سعادت و شقاوت ابدی هر انسان رقم می‌خورد. (مدیریت زمان، ۱۳۹۰: ص ۸)

وقت و زمان از چنان ارزشی برخوردار است که خداوند به آن قسم یاد کرده است. «وَ الْعَصْرُ» (عصر/۱) و کسی که از آن بهره‌ای نبرده را در خسران معرفی می‌کند. «إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ» (عصر/۲) عمرش که سرمایه او است هر روز کم می‌شود و هرگاه سرمایه‌اش تمام شود و طاعت و بندگی به دست نیآورد، سراسر روزگارش در کاستی و ضرر خواهد بود. (ترجمه تفسیر جوامع الجامع، ۱۳۷۷: ج ۶، ص ۷۰۰) بسیاری از مفسران دیگر در تفسیر این آیه واژه عصر را به معنای زمان، دهر یا روزگار دانسته‌اند. (کشف الأسرار و عدة الأبرار، ۱۳۷۱: ۱۰، ۶۰۵ / تفسیر نمونه، ۱۳۷۴: ۲۷، ۲۹۳)

به اعتقاد مکارم شیرازی مناسب‌ترین تفسیر، همان عصر به معنای زمان است؛ زیرا سوگندهای قرآن کریم همواره متناسب با مطلبی است که سوگند به خاطر آن یاد شده و مسلم است که خسران انسان‌ها در زندگی، نتیجه گذشتن زمان عمرشان می‌باشد. ایشان در ادامه حکایتی از تفسیر فخر رازی آورده‌اند که خلاصه آن چنین است: بزرگی می‌گوید من معنای این سوره را از مرد یخ فروشی آموختم که فریاد می‌زد «ارحموا من يذوب رأس ماله»؛ رحم کنید بر کسی که سرمایه‌اش ذوب می‌شود! پیش خود گفتم این است معنای «إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ» (عصر/۲) عصر و زمان بر او می‌گذرد و عمرش پایان می‌گیرد و ثوابی کسب نمی‌کند و در این حال زیان کار است. (تفسیر نمونه، ۱۳۷۴: ۲۷، ۲۹۶-۲۹۴ / مفاتیح الغیب، ۱۴۲۰، ج ۳۲، ص ۸۵)



مدیریت زمان آنقدر مهم است که خداوند علاوه بر آیه ۱ سوره عصر بارها و بارها به آن قسم یاد نموده است:^۱

«وَ الْفَجْرِ* وَ لَيَالٍ عَشْرٍ* وَ الشَّفْعِ وَ الْوَتْرِ* وَ الْبَيْتِ إِذَا يَسْرُ*» (فجر/۱-۴)؛ قسم به صبحگاه و قسم به ده شب و قسم به حق جفت و به حق فرد و قسم به شب تار هنگامی که برود. فجر به گفته راغب به معنای شکافتن است. گناه را از آن جهت فجور گویند که پرده دیانت را پاره می‌کند و صبح را از آن جهت فجر گویند که پرده سیاه شب را می‌شکافد. (احسن الحدیث، ۱۳۸۱: ۱۵۲)

«وَ الْبَيْتِ إِذَا يَعْشَى* وَ النَّهَارِ إِذَا تَجَلَّى*» (لیل/۱ و ۲)؛ قسم به شب تار هنگامی که بپوشاند، و قسم به روز هنگامی که روشن و فروزان گردد. در این آیه به شب، هنگامی که روز را فرا می‌گیرد، سوگند یاد شده است. احتمال هم دارد « که مراد فراگیری زمین یا قرص خورشید باشد. (المیزان فی تفسیر القرآن، ۱۳۶۶: ۲۰، ۷۰۱)

یکی از اهداف عمده سوگندهای عبرت آموز قرآن کریم را می‌توان، اهمیت موضوعی که درخور سوگند خداوند واقع شده دانست در واقع خداوند می‌خواهد با اهتمام به این امور ارزشمند و تکرار سوگندهای مرتبط با آن اذهان آدمیان را بدان‌ها معطوف نماید، تا انسان‌ها قدر این نعمت الهی را بدانند و با ارتقای سطح بینش خود افق دید بالنده‌تری بیابند (گستره معانی و رابطه آن با جاودانگی، فصلنامه مطالعات قرآنی، ۱۳۹۰: ۶، ۱۱-۲۶) قرآن کریم آنچه را که موجب اتلاف وقت می‌شود به عنوان لغو و باطل و به طور کلی هرگونه بیهودگی نام می‌برد که در توصیف ویژگی‌های مؤمنین آن‌ها را از این صفات روی‌گردان می‌داند. «وَ الَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ (مؤمنون/۳)؛ و آنها که از لغو و بیهودگی روی‌گردانند». و نیز در آیاتی خسارت و افسوس کسانی را که به وقت اهمیت نداده‌اند در قیامت متذکر شده و می‌فرماید: «... وَ خَسِرَ هُنَالِكَ الْمُطْلُونَ» (غافر/۷۸)؛ و آنجا اهل باطل زیان خواهند کرد! و در جایی دیگر می‌فرماید: «أَنْ تَقُولَ نَفْسٌ يَا حَسْرَتِي

^۱ و نمونه‌های دیگر از جمله: انشقاق/۱۶ و ۳۰، مدثر/۳۴ و ۳۳، تکویر/۱۸، بروج/۲، شمس/۱-

عَلَىٰ مَا فَرَّطْتُ فِي جَنْبِ اللَّهِ وَإِن كُنتُ لَمِنَ السَّآخِرِينَ» (زمر/۵۶)؛ مبدا کسی روز قیامت بگوید: «افسوس بر من از کوتاهی‌هایی که در اطاعت فرمان خدا کردم».

اینجاست که پرده‌های غرور و غفلت از مقابل دیدگانش کنار می‌رود و عمر و سرمایه‌هایش را از دست رفته و کوتاهی‌ها و گناهان مرتکب شده‌اش را مشاهده نمود. (تفسیر نمونه، ۱۳۸۲: ۱۴، ۳۱۱) فریاد او بلند می‌شود و با ناله می‌گوید «قَالَ رَبِّ ارْجِعُونِ» (مومنون/۹۹)؛ پروردگارا مرا بازگردانید. اما اجازه بازگشتی به هیچ کس، نیکوکار و بدکار داده نمی‌شود (کلا) و این نشان دهنده اهمیت مدیریت زمان در دنیا و انجام عمل صالح است که حتی زندگی پس از مرگ را نیز تحت تأثیر و پوشش قرار می‌دهد. به همین خاطر است که در تفاسیر از دنیا به مزرعه آخرت یاد شده است. (تفسیر نور، ۱۳۸۳: ۸، ۱۲۹)

همچنین برای بیان اهمیت مدیریت زمان در کارها و برنامه‌ها خداوند متعال نمونه‌هایی را نشان داده است. از جمله خواندن نماز در اوقات خاص خود «أَقِمِ الصَّلَاةَ لِدُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَىٰ غَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْآنَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا» (اسراء/۷۸) و گرفتن یک ماه روزه از دوازده ماه در همان ماهی که تعیین شده است. «شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ» (بقره/۱۸۵)

خداوند در قرآن کریم از اوقات مهم شبانه روز نیز نام برده است: بكرةً و عشیاً (مریم/۶۲ و ۱۱، فرقان/۵، انسان/۲۵) دلوک الشمس (اسراء/۷۸) مطلع الفجر (قدر/۶) یوم (حج/۴۸، معارج/۷)، الأمس (قصص/۱۸ و ۱۹)، شهر (بقره/۱۸۵) سنة (بقره/۹۶، مائده/۲۶، یونس/۵) و... که این یادآوری بیانگر اهمیت فوق‌العاده لحظه‌های زمان از جانب پروردگار است.

همچنین با طرح مسئله محدود بودن و کوتاه بودن عمر انسان را نسبت به اهمیت آن گوشزد می‌کند و کسانی را که در باتلاق یکنواختی و روزمرگی زندگی دچار رکود شدند را زیانکار و ورشکستگان روز قیامت معرفی می‌کند. آنچه از آیات قرآن کریم برمی‌آید گویای این است که زمان و عمر آدمی بسیار کوتاه است این واقعیت مهم را انسان زمانی درک



می‌کند که اجلس فرا رسیده و دستش از این دنیا کوتاه است. اینجاست که می‌فهمد، توقفش در این دنیا عصرگاه یا صبحگاهی بیش نبوده. «كَانَتْهُمْ يَوْمَ يَرَوْنَهَا لَمْ يَلْبَثُوا إِلَّا عَشِيَّةً أَوْ ضُحَاهَا» (نازعات/۴۶)؛ چون آن روز را مردم ببینند گویی همه عمر دنیا شامگاهی یا چاشتگاهی بیش نبوده است. و یا احساس می‌کند تنها ساعتی از روز را در دنیا مانده است: «وَيَوْمَ يَحْشُرُهُمْ كَأَن لَّمْ يَلْبَثُوا إِلَّا سَاعَةً مِّنَ النَّهَارِ يَتَعَارَفُونَ بَيْنَهُمْ» (یونس / ۴۵)؛ (به یادآور) روزی را که آنها را جمع (و محشور) می‌سازد؛ آن چنان که گویی جز ساعتی از روز، (در دنیا) توقف نکردند؛ به آن مقدار که یکدیگر را بشناسند.

۴- انواع زمان

زمان داری دو جنبه است درونی و جنبه بیرونی.

۴-۱. جنبه درونی: موقعیتی که فرد در آن قرار می‌گیرد و آن زمان را حس می‌کند و انسان‌ها بنا بر موقعیت احساس می‌کنند زمان سریع‌تر می‌گذرد یا کش‌دار، یا به عبارت دیگر واکنش افراد با توجه به موقعیتشان است یعنی افراد با توجه به موقعیت‌های شاد یا غمگینی که در آن قرار می‌گیرند زمان را احساس می‌کنند. (داستان نویسی، ۱۳۷۵: ۴۱) اگر با تنش زیاد در حال راه رفتن باشند و یا قسمتی از زمان را به کاری مشغول باشند که برای فرد مهم است فرق زیادی بین درکی که از هر دو زمان دارد وجود خواهد داشت. (نظام مدیریت زندگی، ۱۳۹۱) مثال: «وَتَفَقَّدَ الطَّيْرَ فَقَالَ مَا لِيَ لَأَأْرَىٰ الْهُدُودَ أَمْ كَانَ مِنَ الْغَائِبِينَ لَأُعَذِّبُهُ عَذَابًا شَدِيدًا أَوْ لَأَذْبَنُهُ أَوْ لَأَأْتِيَنِي بِسُلْطَانٍ مُّبِينٍ» (نمل/۲۰ و ۲۱)؛ و سلیمان جویای حال مرغان شد گفت: هدهد کجا شد که به حضور نمی‌بینمش؟ بلکه غیبت کرده است؟ همانا او را به عذابی سخت معذب گردانم یا آنکه سرش از تن جدا کنم یا که دلیلی روشن بیاورد». این آنست که گفت: «أَوْ لَأَأْتِيَنِي بِسُلْطَانٍ مُّبِينٍ» یعنی بخبر یقین. پس هدهد باز گردید و همی آمد که نزدیک سلیمان (ع) آید، و مرغان دیگر پیش وی باز آمدند و گفتند او را که سلیمان (ع) تو را عذاب خواهد کرد از جهت آن که تو را طلب کرد و نیافت. (ترجمه تفسیر طبری، ۱۳۵۶: ۵، ۱۲۴۶)

با توجه به این آیات می‌توان دریافت که مدت‌زمانی که حضرت سلیمان (ع) منتظر آمدن هدهد می‌شود زمان حسی می‌باشد چون انتظار کشیدن نوعی زمان کش‌دار است که فرد در آن موقعیت قرار می‌گیرد و منتظر می‌ماند.

۴-۲. جنبه بیرونی (زمان تقویمی)

اتفاقاتی یا فراز و نشیب‌هایی که برای کسی رخ می‌دهد چه فیزیکی باشد و چه تاریخی به آن زمان، زمان تقویمی می‌گویند، زمان تقویمی در واقع تاریخ حوادث یک زندگی می‌باشد. برای مثال هنگامی که حضرت سلیمان گفت: «فَقَالَ إِنِّي أَحْبَبْتُ حُبَّ الْخَيْرِ عَنْ ذِكْرِ رَبِّي حَتَّى تَوَارَتْ بِالْحِجَابِ» (ص/۳۲)؛ در آن حال گفت: (افسوس) که من از علاقه و حبّ اسب‌های نیکو از ذکر و نماز خدا غافل شدم تا آنکه آفتاب در حجاب شب رخ بنهفت». با توجه به این آیه می‌توان دریافت که زمان در این آیه، زمان تقویمی است زیرا غروب کردن آفتاب باعث شده تا حضرت سلیمان (ع) نماز خود را فراموش کند.

۵- اصول مدیریت زمان

با بهره‌گیری از اصول و شیوه‌های مدیریت زمان که در روان‌شناسی از آن به «مهارت مدیریت زمان» یاد می‌شود می‌توان به اهداف دلخواه رسید و بازدهی و بهره‌وری خود را افزایش داد. به این منظور در کتاب‌ها و مقالات عمومی مربوط به مدیریت، و به طور خاص مدیریت زمان، اصول، روش‌ها و راهکارهایی را برشمرده‌اند که عبارت‌اند از هدفمندی، اولویت‌بندی، تعیین زمان مناسب و برنامه‌ریزی به منظور کنترل و نظارت بر حسن اجرای کارها. با مطالعه این موارد چنین به نظر می‌رسد که دانش مدیریت زمان، دانشی نوین است که سابقه دیرینی ندارد، اما با جستجو در روایات معصومین (ع) مشخص می‌شود که ایشان ضمن رهنمودهایی ارزشمند به این اصول و راهکارها اشاره کرده‌اند.

تعیین هدف + تعیین اولویت + برنامه‌ریزی ← مدیریت زمان

۵-۱- تعیین هدف

تحقق هر هدف و برنامه‌ای نیازمند زمان مناسب خود است و به تدریج صورت می‌گیرد. حضرت علی (ع) می‌فرماید: «هر کس کوشش و توان خویش را به کار گیرد به مراد و هدف خویش دست می‌یابد». (غررالحکم و دررالکلم، ۱۳۷۹: ص ۶۳۱) در مسیر تعیین هدف، شناخت امکانات، قابلیت‌ها و توانمندیها از اهمیت اساسی برخوردار است. از نگاه



امام علی (ع) عالم واقعی کسی است که حد و حدود خود را بشناسد و از آن تجاوز نکند (میزان الحکمه ۱۴۲۲: ۱۰۵۱ / ۲). 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 (نهج-البلاغه / نامه ۳۱) تکیه کرد. امام علی (ع) می‌فرماید: **الْعَاقِلُ مَنْ رَفَضَ الْبَاطِلَ (بحارالأنوار، ۱۴۰۳: ۱۵۹، ۱)** خردمند کسی است که امور باطل و بی‌هدف را کنار بگذارد. بنابراین، هرگز نباید بی‌هدف زندگی کند مهم‌ترین ویژگی عقل همان انگیزه و هدف است. هرچه خرد آدمی بالاتر و عقلش کامل‌تر باشد، بیش‌تر به سوی امور مقدس و هدفدار می‌رود و از امور باطل و بیهوده و لغو پرهیز می‌کند. امام علی (ع) این موضوع را مورد توجه قرار داده و می‌فرماید «من کثره لهوه قل عقله» (غرر الحکم، ص ۴۶۱)؛ کسی که به امور بیهوده و بی‌هدف روی آورد، کم خرد است.

۵-۲- اولویت‌بندی در کارها

ابتدا برای تعیین هدف باید حد و حدود خود را شناخت و سپس برای کارها اولویت‌بندی کرد هر انسانی اهداف متفاوتی دارد امام علی (ع) در این باره می‌فرماید: «اندیشه آدمی گنجایش همه چیز را ندارد و باید برای کارهای مهم جای خالی نگه دارد». (غررالحکم و دررالکلم، ۹۱۳۷) و در صورت پرداختن به کارهای کم اهمیت، کارهای مهم‌تری که می‌تواند مایه نجات او باشد ضایع کرده و از دست می‌دهد و از هدف اصلی خویش باز می‌ماند: «مَنْ أَطْرَحَ مَا بَيْنِيهِ، دَفَعَ إِلَى مَا لَابَيْنِيهِ» (غررالحکم و دررالکلم، ۱۳۷۹، ص ۶۶۹، ۸۶۰۷، ۵۱۳۳، ۸۶۳۳، ۵۹۴۵) هرکس کارهایی را که دارای نفع و اهمیت است رها سازد به کارهای بی‌فایده کشیده خواهد شد.

پس عدم توجه به اصل اولویت‌بندی و پرداختن به کارهای بی‌ارتباط، ناشی از غفلت و ناآگاهی و تعیین نادرست هدف است. امروزه در روان‌شناسی اصل پارتو^۱ قانون ۸۰ به ۲۰ می‌گوید ۸۰ درصد زمان و نیرویتان را روی ۲۰ درصد کاری که واقعاً مهم است متمرکز

^۱ .pareto principle

کنید. (مدیریت زمان، ۱۳۸۹: ۳۷)^۱ انجام صحیح این ۲۰ درصد موجب پیشرفت و موفقیت ۸۰ درصدی می‌شود. (مدیریت زمان، ۱۳۸۵: ۲۸)

۵-۳- برنامه‌ریزی در کارها

در عصر ارتباطات و پیشرفت‌های شگرف برای کسب علم و دانش و رشد فکری، اجتماعی و معنوی انسان نیاز به برنامه‌ریزی و تنظیم اوقات دارد. اسلام به عنوان کامل‌ترین دین الهی بر مسئله برنامه‌ریزی تأکید می‌کند. امام علی (ع) می‌فرماید: «قوم العیش حسن التّقدیر و ملاکه حسن التّدبیر» (غرر الحکم و درر الکلم، ۱۴۱۰، ص ۵۰۳)؛ پایداری زندگی به برنامه‌ریزی درست و وسیله رسیدن به آن، مدیریت صحیح زمان است. «زمان بی‌کاری» معنا نداشته و باید برای لحظه لحظه‌های عمر برنامه‌ریزی کرد. (هفتاد رهنمود مهم درباره مدیریت زمان برای مادران و پدران، به پژوه، احمد، مجله پیوند، شماره ۸۰) 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. (بحارالانوار، ۱۴۰۳: ۲۶۱، ۲۵۷، همان ۱۶۱/۱۰، همان ۱۳۴/۲۷ و ۳۱۱، همان ۲۹۲/۳۳، همان ۷۹/۳۶، همان ۳۰۰/۳۹)

به طور کلی نظم و ترتیب در زندگی نقش سازنده‌ای دارد و تأخیر در انجام وظیفه، شخص را با خطر جدی روبرو می‌سازد. امام علی (ع) در وصیت‌نامه‌ی خود به فرزندانش امام حسن و حسین (ع) می‌فرماید: «اوصیکما و جمیع ولدی و اهلی و من بلغة کتابی بتقوی الله و نظم امرکم» (نهج البلاغه، نامه ۴۷)، شما و همه فرزندانم و کسانی را که نامه‌ی من به او رسد، سفارش می‌کنم به ترس از خدا، نظم و برنامه‌ریزی کارها. «ثمرة التفريط الندامة و ثمرة الحزم السلامة (نهج البلاغه، حکمت ۱۷۲ / غررالحکم و درر الکلم، ۴۵۹)؛ کوتاهی در کارها پشیمانی به همراه دارد و دور اندیشی، سلامت را به ارمغان می‌آورد».

^۲ . اقتصاددان ایتالیایی به نام ویلفرد پارتو نظریه‌ای مطرح کرد که قانون اثبات شده علمی نیست

ولی به طور معمول در بیشتر امور اجتماعی و اقتصادی صادق است.



از نکات مهم دیگر در برنامه‌ریزی همان سخن معروف است که می‌فرمایند: «اعْمَلْ لِدُنْيَاكَ كَأَنَّكَ تَعِيشُ أَبَدًا وَاعْمَلْ لِآخِرَتِكَ كَأَنَّكَ تَمُوتُ غَدًا» (مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ۱۴۰۸: ۱، ۱۴۶، بحار الانوار، ۱۴۰۳: ۴۴، ۱۳۹)؛ باید به گونه‌ای برای دنیا برنامه‌ریزی کرد که انگار تا ابد زنده می‌مانیم و برای آخرت طوری رفتار کنیم که گویا فردا خواهیم مرد.

برای مدیریت زمان توجه به استعدادها و قابلیت‌های فردی ضروری است لذا نمی‌توان در این زمینه برنامه ثابتی را برای افراد متعدد بدون توجه به تفاوت‌ها و تمایزهای آنان قرار داد. انسان حتی در تکالیف عبادی نیز پیش از طاعت خود چیزی بر عهده ندارد، قرآن کریم نیز در این باره می‌فرماید: «لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا» (بقره/۲۸۶)؛ خداوند هیچ کس را جز به اندازه توانایی‌اش تکلیف نمی‌کند. بنابراین نباید بیش از مقدار طاعت برنامه‌ریزی کرد. (مهارت مدیریت زمان، ۱۳۹۲: ۴۱) امام علی (ع) فرموده: «قوام العیش حسن التقدير و ملاکه حسن التدبیر» (غررالحکم و دررالکلم، ۱۳۷۹: ح ۶۸۰۷) پایداری زندگی به برنامه‌ریزی درست و وسیله رسیدن به آن تدبیر خوب است.

۵-۴- بهره‌گیری از فرصت‌ها

در طول زندگی انسان همیشه در یک حالت قرار ندارد و لحظات متفاوت را تجربه می‌کند که از دیگر لحظات ممتاز شده؛ فرصت‌هایی مانند: جوانی، سلامتی و ...؛ اما این فرصت‌ها همیشگی نیستند و پس از مدتی از دست می‌روند. امام علی (ع) ضمن یادآوری ارزش و اهمیت فرصت‌ها، پیروان خود را به بهره‌گیری هر چه بهتر از این فرصت‌های زودگذر تشویق کرده و می‌فرماید: «إِنْتَهِزُوا فُرْصَ الْخَيْرِ فَإِنَّهَا تَمُرُّ مَرَّ السَّحَابِ» (نهج البلاغه، حکمت ۲۰)؛ فرصت‌ها همچون عبور ابرها می‌گذرد، بنابراین فرصت‌های نیک را غنیمت بشمارید. و می‌فرمایند: «إِنَّ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ يَعْمَلَانِ فَيْكَ فَاعْمَلْ فِيهِمَا وَ يَأْخُذَانِ مِنْكَ فَخُذْ مِنْهُمَا» (میزان الحکمه، ۱۴۲۲، ۱۴۱۹۹)؛ شب و روز در تو کار می‌کنند، پس در آن‌ها کار کن و از تو می‌گیرند، پس از آن‌ها بگیر.

از نگاه امام علی (ع) بهره‌گیری از فرصت‌ها به ویژه جهت توسعه اندوزی برای آخرت، شیوه متقین است. (غررالحکم و دررالکلم، ۵۷۷۷) و نشانه‌ی عقل و تدبیر است و از دست

دادن فرصت و یا عجله کردن در کاری که هنوز موعد آن فرا نرسیده نشانه بی‌خردی و نادانی است. (غررالحکم و دررالکلم، ۹۳۲۵) و نیز می‌فرمایند: «چه بسا کسانی که به استقبال روزی بشتابند که دیگران بدرقه‌اش نکنند و چه بسا کسانی که در آغاز شب مورد غبطه‌ی دیگران بودند و در پایان همان شب بر آنان بگریند». (نهج‌البلاغه، حکمت ۳۷۲) رسول خدا (ص) می‌فرماید: هرکس برای او راه خیری باز شود، آن را غنیمت شمارد و استفاده کند. (کنز العمال، ۱۴۶۳: ۱۵، ۷۹۱) و امام علی (ع) می‌فرماید: هرکس به هنگام استفاده از فرصت برخیزد، از غم و غصه مصون و محفوظ می‌ماند. (غررالحکم، ۱۳۷۹، ص ۶۷۲ و ۷۲۳) پیامبر اکرم (ص) درباره استفاده بهینه از وقت نیز می‌فرماید: «در مورد حفظ عمر خود بخیل‌تر از پول و ثروت باش.» (بحارالانوار ۱۴۰۳: ۷۷، ۷۸)

۶- موانع مدیریت زمان

در مباحث قبلی برای استفاده بهینه از زمان روش‌هایی همچون، هدف‌گذاری و تعیین اولویت کارها معرفی شدند اما بدون شناخت عواملی که این سرمایه‌ی با ارزش را به هدر می‌دهند، حداکثر استفاده از زمان میسر نخواهد بود.

عوامل زیادی وجود دارند که فرد را از مدیریت صحیح زمان خویش بازداشته 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: (مجله مصباح، شماره ۱۲، و نشریه پیوند، شماره ۳۸۰)

بنابراین شایسته است با توجه به اصول و روش‌های مدیریت زمان، سعی در از بین 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 (ع) و سایر معصومان فرمایشات ارزنده‌ای دارند که به بخشی از آنها اشاره می‌شود.

۶-۱- تردید و دودلی

یکی از عوامل مهم برای موفقیت قاطعیت در اجرای تصمیم‌ها و برنامه‌ریزی از پیش تعیین شده و پرهیز از تردید و دودلی 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 (ع)

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. (نهج البلاغه / حکمت ۱۶۶)

۶-۲- تسویف

یکی از موانع جدی در مدیریت زمان به تأخیر انداختن بی‌مورد کارها و به تعبیر دیگر سستی و اهمال در امور است. در لسان روایات از این امر با واژه‌هایی از قبیل تهاون، کسل و ضجر و ابطاء تعبیر شده است. (امام سجاد (ع) در دعای ابوحمزه می‌فرماید: خدایا من عمرم را به امروز، فردا کردن (در عمل به عهد و پیمانی که با تو داشته‌ام) و آرزوهای طولانی و بلند، گذرانده‌ام. (بحارالانوار، ۱۴۰۳: ۱۴۵/۸۷)

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 گران بهای عمر و فراهم شدن اسباب هلاک آدمی است. (کافی، ۱۳۶۵: ۱۳۶/۲ و غررالحکم و دررالکلم، ۱۳۷۹، ۶۹۵۴) و باید آن را با داروی عزم و اراده‌ای جازم درمان کرد. (نهج البلاغه / خطبه ۲۱۴ / غررالحکم و دررالکلم، ۱۳۷۹، ۵۹۲۷)

از دیدگاه امام علی (ع) جبران گذشته و از دست ندادن فرصت‌های پیش رو یکی از روش‌های مدیریت زمان به شمار می‌آید به شرط آنکه دچار تسویف نشده و فردا فردا نکند. (کافی، ۱۳۶۵: ۲، ۱۳۶)

امام باقر (ع) نیز در این باره می‌فرمایند: «زنهار از افکندن کار امروز به فردا؛ زیرا این کار دریایی است که مردمان در آن غرق و نابود می‌شوند.» (منتخب میزان الحکمه، ۱۴۲۲ق، ۱، ۵۱۸، ۳۱۷۵)

۶-۳- بی‌نظمی

مدیریت زمان یعنی تجزیه و تحلیل انسان از آنچه هست لذا تنها در صورتی می‌تواند بر زمان تسلط یابد که ابتدا بر خود مسلط شود، باید به اهمیت زمان و انضباط شخصی پی برد و قدر آن را بداند. مدیریت زمان دلالت بر کیفیت غیرقابل کنترلی به نام زمان ندارد بلکه به معنای مدیریت بر خود و فعالیت‌ها در رابطه با زمان است. (برنامه‌ریزی کاربردی زمان، ۱۳۸۸، ۳۲)

دستگاه‌های فکس، اینترنت، پست الکترونیکی، تلفن همراه و ... با تمام فوایدی که دارند اگر در استفاده از آن‌ها برنامه‌ریزی منظمی وجود نداشته باشد جزء بزرگترین اتلاف‌کنندگان زمان خواهند بود.

لذا از مقایسه زمانی که عوامل بیرونی می‌گیرد با زمانی که از بی‌انضباطی و بی‌برنامگی شخصی و عادات نادرست اتلاف می‌شود به دست می‌آید که گفتن عبارت «بزرگترین دزد زمان شما، خود شما هستید» دور از واقعیت نخواهد بود. (همان، ۱۳۸۸: ۱۰۴)

۶-۴- پر خوابی

قسمت زیادی از سرمایه‌ی عمر انسان در خواب می‌گذرد که برای آرامش جسم و روح ضروری است اگر این بخش از فعالیت به درستی مدیریت نشود، ممکن است به یکی از دشمنان خطرناک زمان و سرمایه‌ی عمر تبدیل شود. پر خوابی و خواب بیش از اندازه مخصوصاً خواب روزانه در دراز مدت سهم عمده‌ای از اتلاف وقت و عمر را به خود اختصاص می‌دهد. (مهارت مدیریت زمان، ۱۳۹۲، ۸۳) به همین دلیل است که درباره‌ی خواب، توصیه‌های متعددی در اسلام وجود دارد. خداوند در قرآن کریم به پیامبر گرامی (ص) توصیه می‌کند که بخش بیشتری از شب را به نماز و قرائت قرآن بپردازد و این فرصت را مغتنم بشمارد: «يَا أَيُّهَا الْمَرْمَلُ * قُمْ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا * نَصْفَهُ أَوْ انْقُصْ مِنْهُ قَلِيلًا * أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَ رَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا» (مزمل/۱-۴)؛ ای جامه به خود پیچیده شب جز کمی، به پا خیز. نیمی از شب را یا کمی از آن کم کن یا بر نصف آن بیفز و قرآن را با دقت و تأمل بخوان». البته در ادامه این سوره، خداوند برای پیامبر (ص) و مؤمنان تخفیفی قائل شده و قرائت قرآن و شب‌زنده داری را به مقدار ممکن، کافی دانسته است.

نظم و ترتیب، بهره گرفتن از فرصت‌ها و برنامه‌ریزی دقیق در تمامی شئون زندگی بزرگان نیز مورد توجه قرار گرفته است. به عنوان نمونه امام خمینی (ره) یک شخصیت بی‌بديل، در ۲۴ ساعت تنها چهار ساعت می‌خوابیدند، ساعت یازده شب چراغ اتاقشان خاموش می‌شد و در ساعت سه بعد از نیمه شب اطرافیان متوجه می‌شدند که صدای کاغذ از محل اقامت امام می‌آید. زیرا آخر شب و در ساعتی که تنظیم کرده بودند روزنامه‌هایی

را که برایشان ترجمه نموده بودن و به دلیل کثرت کار در روز موفق به مطالعه آنها نمی-
شدند، مورد بررسی قرار می‌دادند. (گل‌های باغ خاطره،^۱ ۱۳۷۱: ۱۳۶)
خواب زیاد را در روایات نیز بسیار نکوهش کرده‌اند؛ امام کاظم (ع) فرموده‌اند: به راستی
که خداوند متعال بدون شک بنده پر خواب و بیکار را دشمن می‌دارد. (من لایحضره الفقیه،
۱۳۹۰، ۳، ۱۶۹)

حضرت عیسی (ع) نیز در توصیه‌ای به بنی‌اسرائیل، آنها را از خواب زیاد نهی می‌کند و
آن را موجب غفلت از عبادت می‌شمارد: ای بنی‌اسرائیل! پرخوری نکنید؛ زیرا پرخوری
باعث پر خوابی می‌شود و هر کس پر خواب باشد، کم نماز می‌خواند و هر که کم نماز
بخواند، از غافلان به شمار می‌رود. (مجموعه ورام، آداب و اخلاق در اسلام، ص ۱۰۴)
تمامی این تذکرها و هشدارها نشان از اهمیت مدیریت خواب در زندگی انسان دارد تا
سرمایه‌ی گرانبه‌تر عمر و زمان در این بخش از حیات انسانی از میان نرود و بی‌ثمر نماند.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

^۱. گل‌های باغ خاطره مجموعه خاطراتی است از نزدیکان و دوستداران حضرت امام خمینی (ره)،

از مراحل مختلف زندگی ایشان.

نتیجه

با توجه به مباحث مطرح شده در این مقاله، به این نتیجه می‌رسیم که اسلام به عنوان یک دین کامل و جامع و با برنامه‌های نمونه‌ای که دارد، توجه شایانی به بهره‌گیری از فرصت و وقت داده است بدین جهت اگر انسان بهره‌ی وافی و کافی از فرصت و وقت خویش نبرد، دچار خسران و ضرر بزرگی شده است.

آنچه در زندگی انسان از ارزش والایی برخوردار است، وقت می‌باشد؛ با توجه به آیات و روایات اسلامی به دست می‌آید که برای استفاده بهینه از عمر و مدیریت زمان اصولی نیازمند است که از جمله آن: داشتن هدف، برنامه‌ریزی و اولویت‌بندی در کارها می‌باشد که از امور مسلم و قطعی زندگی هر فردی است و نبودن آن در زندگی باعث از بین رفتن فرصت‌ها و پشیمانی می‌شود.

همچنین برای مدیریت زمان در زندگی باید از امروز و فردا کردن در انجام کارهای خویش پرهیز کرد و با نظم و برنامه‌ریزی بر اعمال خویش نظارت نمود. از دیدگاه اسلامی یک فرد مسلمان می‌بایستی بر لحظه لحظه عمر خویش مدیریت و راهبری داشته تا بتواند از این نعمت بزرگ خدادادی به بهترین نحو استفاده نماید.

مدیریت زمان فعالیت است که نباید به آن‌ها بی‌توجهی کرد اگر این مدیریت به خوبی انجام شود موجب پیشرفت افراد در عرصه‌های گوناگون زندگی خواهد شد، و زندگی موفق و سعادت‌مندان‌ای را رقم می‌زند.

منابع

۱. قرآن کریم، ترجمه مکارم شیرازی.
۲. نهج البلاغه.
۳. احسن الحديث، علي اكبر قرشي، بنياد بعثت، تهران: سوم، ۱۳۸۱.
۴. ارشاد القلوب، محمد ابن محمد ديلمى، مؤسسه ال البيت، بيروت: ۱۴۰۹ق.
۵. الفباى زندگى براى كودكان، مانداناسلحشور، فلسفه نقش و نگار، تهران: ۱۳۹۱.
۶. بحار الأنوار، مجلسي، محمد باقر، دار إحياء التراث العربى، بيروت: ۱۴۰۳.
۷. برنامه ریزی کاربردی زمان، محمود جعفریور، علی اکبر رجبی میاندره، پلک: گلشهر: چاپ اول، ۱۳۸۸.
۸. ترجمه تفسیر طبری، مترجمان، چاپ دوم، انتشارات توس، تهران: ۱۳۵۶.
۹. تفسیر جوامع الجامع، مترجمان، ترجمه مشهد، بنیاد پژوهش های اسلامی آستان قدس رضوی، چاپ دوم، ۱۳۷۷.
۱۰. تفسیر نمونه، مکارم شیرازی، ناصر، دارالکتب الإسلامیة، تهران: ۱۳۷۴.
۱۱. تفسیر نور، قرائتی محسن، مرکز فرهنگی درس هایی از قرآن، تهران: ۱۳۸۳.
۱۲. چهار اکیسیر موفقیت، علی پورحسینی، اوای رعنا، مشهد: ۱۳۸۹. م.
۱۳. حمید بیگزاده، مهارت مدیریت زمان، نشر امیرکبیر شرکت چاپ و نشر بین الملل: ۱۳۹۲.
۱۴. صلیبا، جمیل، فرهنگ فلسفی، مترجم منوچهر صامعی دره بیدی، حکمت، ۱۳۹۳.
۱۵. غررالحکم و دررالکلم، تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، رسولی محلاتی، سیدهاشم (مترجم و محقق)، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، قم: چاپ سوم، ۱۳۷۹.
۱۶. فرهنگ فارسی معین، معین، محمد، انتشارات امیرکبیر: ۱۳۵۰.
۱۷. فرهی، برزو، چگونه وقت خود را تنظیم کنیم؟ مجله مصباح، زمستان ۱۳۷۳.
۱۸. فصلنامه واسم، اوتار خانی، سال سوم، زمستان ۱۳۷۷.
۱۹. کنز العمال، متقی هندی، حسام الدین، (۹۷۵هـ) مؤسسه الرساله، بیروت: چاپ اول، ۱۴۶۳ ق.
۲۰. کشف الأسرار و عدة الأبرار، میبدي، احمد بن محمد، امیر کبیر: تهران، ۱۳۷۱ ش.
۲۱. الکلبینی، محمد بن یعقوب، ۱۳۶۵ش، الاصول من الکافی، غفاری، علی اکبر (مصحح)، دارالکتب الاسلامیه.



۲۲. گستره معانی و رابطه آن با جاودانگی، مهدی احمدی نیک، قرآن، فصلنامه مطالعات قرآنی، دانشگاه آزاد جیرفت، دوره ۲، شماره ۶، تابستان ۱۳۹۰.
۲۳. گل‌های باغ خاطره، فتح‌الله فروغی و دیگران، کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، تهران: ۱۳۷۱.
۲۴. لغت نامه دهخدا، علی اکبر، مؤسسه انتشارات و دانشگاه تهران: چاپ دوم، ۱۳۷۷.
۲۵. مجموعه ورام، آداب و اخلاق در اسلام، ابوالحسن ورام بن ابی فرس، مترجم محمدرضا عطایی، بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی: چاپ پنجم.
۲۶. مدیریت زمان در خانواده سالم، احمد به پژوه، نشریه پیوند، خرداد ۱۳۹۰.
۲۷. مدیریت زمان، مارک مانسینی، مترجم ابوذر کرمی، آوین، تهران: ۱۳۸۹.
۲۸. مدیریت زمان، محمدرضا درّی، محدثه داوری، مرکز مشاوره حوزه علمیه خراسان، مشهد: ۱۳۹۰.
۲۹. مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، نوری، حسین بن محمد تقی، مؤسسه آل‌البیت علیهم السلام، قم: ۱۴۰۸ ق.
۳۰. مفاتیح الغیب، فخر رازی، محمد بن عمر، دار احیاء التراث العربی، بیروت: ۱۴۲۰ ق.
۳۱. منتخب میزان الحکمه، ترجمه فارسی، تلخیص سید حمید حسینی، ترجمه حمید رضا شیخی، محمدی ری شهری، دارالحدیث، قم: ۱۴۲۲ ق، ۱۳۸۱.
۳۲. مدیریت زمان در بیان آیات و روایات، منور شایسته خوی، فصلنامه شمیم نرجس.
۳۳. مهارت مدیریت زمان، مهدی فتحی، مؤسسه پژوهشی فرهنگ بهداشت حسینی نژاد: ۱۳۸۵.
۳۴. میزان الحکمه، محمد ری شهری، همراه با ترجمه فارسی، دارالحدیث، قم، ۱۳۷۷.
۳۵. المیزان فی تفسیر القرآن، طباطبایی، سید محمد حسین، دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه، قم، ۱۳۶۶.
۳۶. مدیریت زمان، مهدی نیلی پور، انتشارات سلسبیل، قم: ۱۳۸۵.
۳۷. هفتاد رهنمود مهم درباره مدیریت زمان برای مادران و پدران، احمد به پژوه، مجله پیوند، بهمن ۱۳۸۱.
۳۸. داستان نویسی (آشنایی با اصول و فنون داستان نویسی)، علی اکبر ترابیان، آیین تربیت، مشهد: ۱۳۷۸.
۳۹. من لا یحضره الفقیه، محمدعلی ابن بابویه، دارالکتب اسلامی، تهران: ۱۳۹۰.