

مدیریت وقت و زمان و استفاده از فرصت‌ها از دیدگاه قرآن کریم

سیدمحمدحسن هاشمی^۱، محمدمهدی کریمی نیا^۲، مجتبی انصاری مقدم^۳

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد علوم قرآن و حدیث، دانشگاه اراک

^۲ استادیار و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم، طلبه و پژوهشگر حوزه علمیه قم

^۳ دانشجوی دکتری علوم قرآن و حدیث دانشگاه میبد، ایران، مدرس دانشگاه و پژوهشگر (نویسنده مسئول)

چکیده

وقت و زمان دو امر بسیار مهم در زندگی هر شخصی هستند که قطعاً هیچ سرمایه‌ای هم ارزش با آن نمی‌تواند وجود داشته باشد و اما مدیریت وقت به طریقی همان زمان‌شناسی است که مفهوم آن می‌تواند روشها و شیوه‌های صحیح استفاده از وقت معنا بشود؛ که هر کدام شامل اصول و قواعدی است که باید به طور جداگانه به آنها پرداخته شود. گرچه که مقالات بسیاری در این زمینه تدوین شده است و در احادیث معصومان هم از این موارد به وفور یافت می‌شود؛ ولی به دلیل اهمیت این موضوع می‌بایست به صورت دقیقتری بر روی آن تمرکز کرد تا مطلوب آن حاصل شود. این مقاله هم در پی آن است که با یک روش توصیفی-تطبیقی بر مبنای عقلی به این مسائل پردازد و در پی پاسخ به آن برآید.

واژه‌های کلیدی: مدیریت زمان، استفاده از فرصت، برنامه‌ریزی، ارزش و بهای زمان، زمان‌شناسی

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

مقدمه

مساله وقت و زمان و نحوه‌ی مدیریت آن بدون تردید مهم‌ترین مساله در زندگی هر فردی است؛ به طوری که تمام زندگی هر شخص به همین زمانی که در آن زندگی می‌کند وابسته است. اما زمان به دلیل گذرا بودن و سرعت سپری شدنش نیاز به برنامه‌ای جامع و کامل دارد تا بتوان آن را مدیریت کرد و به بهترین نحو سامان داد. در واقع، مدیریت زمان به تعبیری دقیق‌تر همان استفاده صحیح و درست از این نعمت خدادادی است، به طوری که بتوان از آن به بهترین شکل بهره‌برداری کرد. به تعبیر دیگر، می‌توان گفت که انسان در یک ظرف وجودی به نام زمان قرار دارد که تمام اعمال و رفتارش در همین مدت معین از زمان زندگی تا مرگ تعریف خواهد شد.

باید خاطر نشان کرد که این موضوع در مقاله‌ها و نوشته‌های متعددی مورد بحث و بررسی قرار گرفته است تا جایی که حتی در بعضی از جوامع روایی متاخر کلید واژه عمر و یا کلید واژه فرصت در نظر گرفته شده است و احادیث و سخنان معصومان که اتفاقاً در رابطه با زمان و عمر آدمی است در ذیل آن آورده شده است. البته مساله مدیریت زمان آن قدر حائز اهمیت است که برای آن یکسری راه و روش‌ها و یکسری بایدها و نبایدها وجود دارد. و در واقع آن چیزی که مد نظر قرار می‌گیرد همین مساله زمان شناسی است که یک بحث ریشه دار و بسیار مهم است. و بقیه مباحث در ذیل این عنوان مورد بحث و بررسی قرار خواهد گرفت. همچنان که این مقاله در پی آن است که با یک روش توصیفی-تطبیقی مبتنی بر یک مبنای تعقلی در این راه قدم بردارد تا بتواند مساله مدیریت زمان را تا حد زیادی از دیدگاه قرآن کریم و احادیث معصومان (ع) مورد فحص و بررسی قرار دهد و از این جهت خواننده را با مسائل و موضوعات حول محور این مباحث آشنا کند و پرده از چشمانش کنار بزند.

۱. مفهوم شناسی

قبل از ورود به بحث اصلی این تحقیق باید واژه شناسی دقیقی از کلمه‌ی وقت یا زمان صورت بگیرد تا مشخص شود اصلاً این واژه به چه معناست تا بتوان دقیق‌تر به بحث اصلی ورود کرد و این کار جز با مراجعه به منابعی که پیرامون مفردات الفاظ و کلمات قرآنی هستند میسر نخواهد شد چرا که غایت و مقصود اصلی ما نظر قرآن پیرامون زمان و مدیریت و استفاده صحیح از این نعمت خدادادی است.

۱-۱. وقت

در واقع وقت مقداری از زمان است که برای کاری معین شده است. فیومی در المصباح می‌گوید:

«الوقت: مقدار من الزمان مفروض لامر ما»، (قرشی، ۱۳۰۷ش، ج ۷، ص ۲۳۲). و راغب اصفهانی در کتاب المفردات خود می‌گوید: «الوقت: نهاية الزمان المفروض للعمل، و لهذا لا یکاد یقال إلا مقدرًا نحو قولهم: وقت کذا: جعلت له وقتاً»، (اصفهانی، ۱۴۰۸ق، ص ۸۷۹).

یعنی پایان زمانی که برای کاری واجب شده است؛ بنابراین پیوسته در امر معین و اندازه گیری شده بکار می‌رود مثل: وقت کذا؛ یعنی برایش وقت و زمان معین کردم و قرار دادم.

به طور دقیق‌تر می‌توان گفت که وقت همان مقدار معین شده‌ای از زمانی است که برای عملی در نظر گرفته شده است. که البته منظور از عمل، مطلق اعمال هر شخصی است. و اگر در اینجا دو کلمه را به صورت جداگانه معنا نکردیم به این دلیل است که هر دو به یک معنا هستند.

۱-۲. مدیریت

این واژه در لغت به معنای هماهنگی در انجام کارهاست. اما تعریف اصطلاحی آن به طوری که در بعضی از منابع وارد شده است؛ از این قرار می باشد: یعنی هماهنگ کردن منابع انسانی و مادی برای رسیدن به هدف. (حکمت اندیش، ۱۳۹۳ ش، ص ۲۷۲).

۱-۳. مدیریت زمان

حال که هر دو واژه وقت یا زمان و مدیریت معنا شدند، باید ترکیب این دو واژه به صورت دقیق و کامل معنا شوند، تا مقصود ما از عنوان این مقاله درک شده و خواننده گرامی بتواند به برداشت صحیحی از این موضوع دست پیدا کند.

این ترکیب در واقع به معنای استفاده صحیح و بهینه از زمان موجود و تلاش برای اجرای این عمل با کوشش درست و دقیق می باشد و به عبارت دیگر، همان عمل صحیح و درست و یا عدم دخیل کردن کارهای ناسنجیده و غیرضروری است، که البته منظور ما از این تعریف همان سازماندهی و برنامه ریزی مشخص برای انجام امور است.

البته عبارت دیگری نیز در این رابطه بیان شده است که برای تکمیل بحث خود لازم است بدان پرداخته شود. این عبارت که هم معنای عبارت گذشته «مدیریت زمان» است؛ همان واژه وقت شناسی است. اما برای شناخت این عبارت باید به صورت دقیق آن را تعریف کرد تا اهمیت این بحث روشن تر شود.

۱-۴. وقت شناسی

وقت به معنای دیگر همان فرصت ها و ساعت های شبانه روز و به عبارتی عمر آدمی است که در حال سپری شدن است. که در مطالب بالا هم بدان پرداخته شد. اما عبارت وقت شناسی که یک عبارت کلی تر و تحت عنوانی جامع تر است؛ به معنای شناخت اهمیت و ارزش این نعمت گرانبها و راه و روش صحیح استفاده از آن در طول عمر هر شخص می باشد.

۲. خصوصیات وقت و زمان

حال که مساله مدیریت زمان به صورت دقیق طرح و بررسی شد؛ بهتر است به یکی از موضوعات اصلی بحث که شاید کمتر کسی بدان توجهی داشته باشد، یعنی خصوصیات وقت و زمان بپردازیم. به طور کلی سه ویژگی مهم می توان برای واژگان وقت یا زمان برشمرد که هر کدام به ترتیب ذیل از این قراراند:

۲-۱. گذرا بودن وقت و زمان

قطعاً همه مردم جهان به این مساله آگاه هستند که لحظات عمر آدمی به سرعت در حال سپری شدن هستند و هرگز لحظه ای توقف و یا درنگ در این موضوع در کار نیست. یکی از زیباترین تعبیراتی که از این مساله به ذهن خطور می کند، سخنان عالم عامل و عارف واصل آیت الله حسن زاده آملی است که فرمودند: آقایان داریم خداحافظی می کنیم؛ ای بسا که خبر به شما رسیده که حسن زاده مسافرت کرد؛ آه و ناله ای که ندارد نظام عالم هست و ما هم از پس پرده خبری نداریم و خدا نکند ندارد؛ چرا نکند؟ اینجا باشیم برای چه؟ دار خلود نیست، بلکه دار حرکت است.

۲-۲. عدم بازگشت زمان به عقب

همه می دانیم که اگر لحظه‌ای بگذرد بازگشتی در کار نیست و عمر آدمی روز به روز در حال طی شدن است و هرگز حتی ثانیه‌ای از آن هم به عقب بازخواهد گشت. بنابراین، تنها کسی در این چرخه زمان موفق است که ارزش نعمت را درک کرده و در جهت استفاده‌ی صحیح از آن و جلب رضایت حضرت حق گام بردارد.

۲-۳. ارزشمندترین سرمایه بشری

بی تردید عمر انسان که مجموعه‌ای از لحظات زندگی اوست، می تواند با ارزش‌ترین سرمایه برای آن فرد تلقی شود، که جایگاه آن با هیچ چیز دیگر قابل قیاس نبوده است و علت آن هم در همین خصوصیات سه گانه که برای این نعمت برشمردیم، خلاصه خواهد شد.

اگر بخواهیم در رابطه با این موضوع به جمع‌بندی دقیقی دست پیدا کنیم، چاره‌ای جز مراجعه به کلام نورانی امیرمومنان علی (ع) نیست که می فرمایند:

«إِنَّهُ لَنْ يَسْتَقْبَلَ أَحَدَكُمْ يَوْمًا مِنْ عُمَرِهِ إِلَّا بِفِرَاقٍ آخَرَ مِنْ أَجَلِهِ» (ابی‌فراس، ۱۴۱۰ق، ج ۲، ص ۲۱۸)؛ یعنی هیچ یک از شما به استقبال روزی از عمر خویش نمی رود، مگر این که روزی از عمرش را پشت سر می گذارد.

۳. ارزش و بهای وقت از منظر قرآن

شاید بتوان گفت که گرانبهاترین نعمتی که خداوند به انسان عطا فرموده است، همین وقت یا زمانی است که از ابتدای خلقت شخص تا زمان مرگ در اختیار اوست. اما از آنجا که هر کلمه و حتی جمله‌ای از قرآن سرشار از معارف عمیق و دقیق است، باید گفت بهتر است به بعضی از آیات آن برای فهم بهتر توجه کرد تا ارزش این نعمت ذی قیمت مشخص شود.

بهترین مثالی که می شود بیان کرد سوگندهای متعدد قرآن به وقت و زمان است که سرشار از حکمت برای اهل خرد است. اولین و بهترین مثال هم آیات اول و دوم سوره عصر می‌باشد:

«وَ الْعَصْرِ، إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ» (سوره عصر، آیات ۱ و ۲)؛

سوگند به عصر، همانا انسان در خسارت است.»

حال اگر بخواهیم این آیات را درک کنیم چاره‌ای جز مراجعه به تفاسیر بزرگان شیعه نیست.

علامه طبرسی در تفسیر این آیه مطالب جالبی را بیان می کنند که خالی از لطف نیست:

وَ الْعَصْرِ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ خداوند سبحان به «روزگار» سوگند یاد کرده چون در آن برای صاحبان بینش عبرت است، یا به شب سوگند خورده چون دلائل قدرت [حق] در آن وجود دارد؛ یعنی روز روی می گرداند و شکوه و قدرت خورشید می رود. (طبرسی، ۱۳۷۴ش، ج ۶، ص ۷۰۰).

إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ، انسان اسم جنس است، آدمی در خسران و زیان است و عمرش که سرمایه اوست هر روز کم می شود و هر گاه سرمایه اش تمام شود و طاعت و بندگی به دست نیآورد سراسر روزگارش در کاستی و ضرر است، (همان).

و یا مفسری دیگر بیان می‌کند: برای آن که آدمی از واقعیت زمان بصیرت پیدا کند، و از این که چگونه عمرش لحظه به لحظه نابود می‌شود، و سپس برای این که بداند که چگونه در برابر این زیان به مقاومت برخیزد، سوره و العصر به صورتی فشرده بصیرت‌های قرآن را در این موضوع اساسی عرضه می‌کند، و اگر انسان آن را بفهمد، از حقیقت عمر و حقایق عالم بر وجود خود آگاه خواهد شد. (مدرسی، ۱۳۷۷ش، ج ۱۸، ص ۳۱۱).

و یا حتی خداوند در سه مورد دیگر به هنگام سحر سوگند یاد می‌کند:

«وَ اللَّيْلِ إِذَا دُبِّرَ، (سوره مدثر، آیه ۳۳)؛

و قسم به شب تار چون باز گردد».

«وَ اللَّيْلِ إِذَا عَسَسَ، (سوره تکویر، آیه ۱۷)؛

سوگند به شب چون پشت گرداند».

«وَ اللَّيْلِ إِذَا يَسَّرَ»، (سوره فجر، آیه ۴)؛

و قسم به شب تار هنگامی که برود».

آن مطلبی که از این سه آیه به دست می‌آید تنها نشانه اهمیت اوقات شبانه روز است؛ که خداوند به گونه‌ای می‌خواهد از این طریق انسان‌های خفته و غافل را بیدار کند و ارزش نعمت زمان را یادآوری کند.

و حتی در مواردی به صفات مومنان که بهره‌گیری از وقت و فرصت‌های زندگی خویش است پرداخته می‌شود.

در جای دیگری نیز خداوند در کتاب آسمانی‌اش می‌فرماید:

«وَ الَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ؛ (سوره مومنون، آیه ۳)؛

و آنان که از لغو و سخن باطل اعراض و احتراز می‌کنند».

در واقع خداوند به یکی از صفات مؤمنان رستگار اشاره می‌کند که همان پرهیز از سخن نا به جا و بیهوده‌گویی می‌باشد. در جای دیگری نیز می‌فرماید:

«وَ هُمْ يَصْطَرِحُونَ فِيهَا رَبَّنَا أَخْرِجْنَا نَعْمَلْ صَالِحًا غَيْرَ الَّذِي كُنَّا نَعْمَلُ أَوْ لَمْ نَعْمَرْكُمْ مَا يُتَذَكَّرُ فِيهِ مِنْ تَذَكَّرٍ وَ جَاءَكُمْ التَّذْيِيرُ فَذُوقُوا فَمَا لِلظَّالِمِينَ مِنْ نَصِيرٍ، (سوره فاطر، آیه ۳۷)؛

آنها در دوزخ فریاد می‌زنند: «پروردگارا! ما را بیرون آور تا عمل صالحی انجام دهیم غیر از آنچه انجام می‌دادیم. (به آنان گفته می‌شود): آیا شما را به اندازه‌ای که هرکس اهل تذکر است در آن متذکر می‌شود عمر ندادیم، و اندازکننده (الهی) به سراغ شما نیامد؟! اکنون بچشید که برای ستمکاران هیچ یآوری نیست!».

در اصل این آیه بیانگر باز خواست خداوند از افرادی می‌باشد که از وقت ارزشمند خود در دنیا به صورت صحیح و درست استفاده نکرده؛ بلکه بیهوده این نعمت ارزشمند را هدر داده و یا به بیانی دقیقتر اسراف کردند و در راه اطاعت از پروردگار خویش آن را صرف نکرده و حال نادم و پشیمان اند.

۴. پیام اجمالی آیات

آن چیزی که از محتوای آیات به دست می‌آید، تنها در حدیث حضرت امیر المؤمنین علی (علیه السلام) بدرستی بیان شده است. ایشان می‌فرمایند:

«الْفُرْصَةُ تَمْرٌ مَرَّ السَّحَابِ فَانْتَهَزُوا فُرْصَ الْخَيْرِ، (سید رضی، ۱۳۸۴ ش، ص ۶۲۷)؛

یعنی فرصت‌ها چون ابرها می‌گذرند؛ پس فرصت‌های نیک را غنیمت شمارید».

تعبیر امیرالمؤمنین (ع) به اندازه‌ای جالب است که حتی می‌توان آن را به عنوان مؤید دلیل برای این موضوع قرار داد؛ تا جایی که قرآن کریم به گفتار افراد زیانکار اشاره می‌کند که قصد بازگشت به دنیا داشته تا بتوانند جبران مافات کنند.

۵. اهمیت وقت و استفاده از فرصت‌ها از دید متفکران و دانشمندان

اخیرا کتابی چاپ شده است که کم‌لطفی است اگر در اینجا از مطالب گرانبه‌ای آن نقل نکنیم و از آن درس زندگی بگیریم. آنچه در اینجا بیان می‌شود بیان جملاتی موجز و تاثیر گذار در باب اهمیت وقت و زمان از دید برخی از اندیشمندان بزرگ در سرتاسر جهان است.

امرسون می‌گوید: مقیاس ارزش انسان اهمیتی است که به وقت خود می‌گذارد.

بطلمیوس در جایی می‌گوید: زمان را بر کارهای خود تقسیم کنید، تا کاری بر زمین نماند.

برایان تریسی هم می‌گوید: زمان طلاست پس همیشه به دنبال راه‌هایی برای سریع‌تر و بهتر انجام دادن کارها باشید.

در جای دیگری هم لرد آویبوری می‌گوید: روزگار نسبت به کسی که بداند وقت خود را چگونه صرف می‌کند، فوق‌العاده مهربان است. (باقی زاده، ۱۳۹۵ ش، ص ۱۱۴ و ۷۸).

اما آنچه که در اینجا بیان شده است تنها گوشه‌ای از اهمیت و ارزش زمان در کلام اندیشمندان و متفکران بزرگ جهان است تا به دیگر انسان‌ها بیاموزد چطور برای این نعمت گرانبه‌ها ارزش قائل شوند و بیهوده آن را تلف نکنند و به گونه‌ای از آن بهره‌برداری کنند تا در آینده‌ی خود زیانی نینینند.

۶. اهمیت وقت و استفاده از فرصت‌ها از دیدگاه امامان معصوم (ع)

می‌توان گفت که ائمه ما هر کدام به منزله چراغ‌هدایتی برای بشر هستند که معرفی و بیان راه و روش آنها بهترین الگوی اخلاقی و تربیتی برای ماست. در اینجا به چند نمونه از سخنان زیبا و گهربار این بزرگواران اشاره می‌کنیم:

امیرالمؤمنین علی (ع) در باب اهمیت اوقات عمر می‌فرمایند:

«لَوْ اعْتَبَرْتَ بِمَا أَضَعْتَ مِنْ مَاضِي عُمُرِكَ لَحَفِظْتَ مَا بَقِيَ، (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ ق، ح ۷۵۸۹)؛

یعنی اگر از ضایع کردن عمر گذشته‌ات عبرت‌گیری، بی‌گمان از ضایع شدن باقیمانده آن جلوگیری می‌کنی».

و در جای دیگری نیز می فرماید:

«السَّاعَاتُ تَخْتَرِمُ الْأَعْمَارَ، وَ تُدْنِي مِنَ الْبَوَارِ، (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ح ۲۰۳۰)؛

یعنی لحظه ها، عمرها را نابود می کنند و به مرگ و نیستی نزدیک می گردانند».

هم چنین امام حسن (ع) نیز می فرمایند:

«يَا بَنَ آدَمَ، إِنَّكَ لَمْ تَزَلْ فِي هَدَمِ عُمْرِكَ مُنْذُ سَقَطْتَ مِنْ بَطْنِ أُمِّكَ، فَخُذْ مِمَّا فِي يَدَيْكَ لِمَا بَيْنَ يَدَيْكَ؛ فَإِنَّ الْمُؤْمِنَ يَتَرَوَّدُ، وَ الْكَافِرَ يَتَمَتَّعُ، (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۸، ص ۱۱۲)؛

یعنی ای فرزند آدم! تو از همان زمان که از شکم مادرت افتاده ای، پیوسته در راه ویران کردن [خانه] عمرت قدم بر می داری. پس، از آنچه در دست داری، برای آنچه در پیش داری بهره برگیر؛ زیرا که مؤمن توشه بر می دارد و کافر خوش می گذراند».

حدیث زیبای امام باقر (ع) مکمل این بحث است که می فرمایند:

«بَادِرٌ بَانْتِهَازِ الْبُعْيَةِ عِنْدَ إِمْكَانِ الْفُرْصَةِ، وَ لَا إِمْكَانَ كَالْآيَامِ الْخَالِيَةِ مَعَ صِحَّةِ الْأَبْدَانِ، (حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۲۸۶)؛

یعنی چون فرصت دست دهد به سوی هدف خود بشتاب، و هیچ فرصتی مانند روزهای فراغت همراه با تندرستی نیست».

۷. روش های مدیریت زمان

در این قسمت قصد داریم مهم ترین راهکارهای مدیریت زمان را بیان کنیم.

۱-۷. داشتن برنامه جامع و مدوّن

همان طور که از این کلام برمی آید اولین قدم برای مدیریت زمان داشتن برنامه دقیقی است تا بشر در زندگی خود بتواند قدم به قدم با آن جلو برود تا به غایت خویش نائل شود. بهترین مؤید این سخن کلام خداوند است که می فرماید:

«فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ، وَ إِلَى رَبِّكَ فَارْغَبْ، (سوره شرح، آیات ۷ و ۸)؛

پس هنگامی که از کار مهمی فارغ می شوی به مهم دیگری پرداز، و به سوی خدای خود همیشه متوجه و مشتاق باش».

یکی از مفسران دارد که در این رابطه می گوید: انسان باید بعد از فارغ شدن از هر کار و مسئولیتی، آماده پذیرش مسئولیت دیگر و تلاش و کوشش دیگر باشد؛ و این تلاش ها نیز باید جهت الهی داشته و همراه با اخلاص باشند. (قرآنی، ۱۳۸۷ش، ج ۱۰، ص ۵۲۵).

اما آن پیام زیبایی که این آیه شریفه به ما می رساند این است که قطعاً بدون داشتن برنامه هیچ موفقیت و پیروزی برای کسی حاصل نمی شود. زندگی هر کس نیازمند برنامه ای است تا بتوان با آن قدم به قدم به پیش رفت.

در اینجا برای تکمیل کردن گفتار خود و تبیین دقیق تر از آیات بالا به سه کلام نورانی از اهل بیت (ع) اشاره می کنیم:

۱-۱-۷. بزرگ ترین دلیل خردمندی

«أَدَلُّ شَيْءٍ عَلَى غَزَاةِ الْعَقْلِ حَسَنُ التَّدْبِيرِ، (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ح ۸۰۸۰)؛

یعنی بزرگترین دلیل بر خردمندی برنامه ریزی پسندیده است.

۲-۱-۷. نظم و تدبیر مؤمن در امور زندگی

«الْمُؤْمِنُ حَسَنُ الْمَعُونَةِ خَفِيفُ الْمَثْوُونَةِ جَيِّدُ التَّدْبِيرِ لِمَعِيشَتِهِ، (حر عاملی، ۱۳۷۰ش، ج ۱۵، ص ۱۹۳)؛

یعنی مؤمن بخوبی به مردم یاری می رساند، کم هزینه است و دارای نظم و تدبیر در امور زندگی است.

۳-۱-۷. تقسیم شبانه روز

حضرت علی (ع) می فرمایند:

مؤمن باید شبانه روز خود را به سه قسمت تقسیم کند:

زمانی برای نیایش و عبادت پروردگار؛

و زمانی برای تأمین هزینه زندگی؛

و زمانی برای واداشتن نفس به لذتهایی که حلال و مایه زیبایی است.

۲-۷. انجام صحیح و درست برنامه و تبعیت از آن

گام دومی که برای بهینه سازی و ساماندهی وقت و زمان باید برداشت قطعاً عمل به برنامه‌ای هست که برای زندگی یا کارهای خود تدوین کرده‌ایم. اهمیت این مساله تا جایی پیش می رود که خداوند در قرآن می فرماید:

«وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ وَابْنِ السَّبِيلِ ... (سوره بقره، آیه ۸۳)؛

و نسبت به پدر و مادر و خویشان و یتیمان و فقیران و همسایه دور و نزدیک و دوستان موافق و رهگذران و بندگان که زبردست تصرف شمایند، نیکی کنید».

در سخن علامه طباطبایی آمده است: نکته دیگری که در آیه رعایت شده، این است که در طبقاتی که امر به احسان به آنان نموده، ترتیب را رعایت کرده، اول آن طبقه ای را ذکر کرده، که احسان به او از همه طبقات دیگر مهم تر است، و بعد طبقه دیگری را ذکر کرده، که باز نسبت به سایر طبقات استحقاق بیشتری برای احسان دارد، اول پدر و مادران را ذکر کرده، که پیداست از هر طبقه دیگری به احسان مستحق ترند؛ چون پدر و مادر ریشه و اصلی است که آدمی به آن دو اتکا دارد، و جوانه وجودش روی آن دو تنه روئیده، پس آن دو از سایر خویشاوندان به آدمی نزدیک ترند، (طباطبایی، ۱۳۷۴ش، ج ۱، ص ۳۲۸).

این آیه خود بیانگر انجام صحیح یک عمل است و طبق این کلام نورانی احسان کردن در واقع قاعده و قانونی دارد که برای هر گروه مشخص شده است که ابتدا به چه کسی باید احسان کرد.

۳-۷. تقسیم بندی کارها به سه بخش (اولویت ، ضرورت و فوریت)

و اما قدم سوم برای بهره گیری صحیح از زمان تقسیم کار است که شاید بتوان گفت یکی از مشخصه‌های اصلی برای این موضوع می باشد. در رابطه با این مسأله شاید زیباترین تعبیری که می توان به آن اشاره کرد همان تقسیم کار بین فرشتگان الهی است که هر کدام وظیفه‌ای را برعهده داشته و مأمور به انجام آن می باشند که در قرآن کریم به این موضوع بخوبی پرداخته شده است. در اینجا تنها به سه مورد اکتفا می کنیم:

- الف: «کِرَامًا کَاتِبِينَ» (سوره انفطار، آیه ۱۱)؛

به معنای: فرشتگان نویسنده.

- ب: «مَلَائِكَةً غَلَاظٌ شِدَادًا» (سوره تحریم، آیه ۶)؛

به معنای: مامور عذاب یا فرشتگانی سختگیر.

- پ: «کِرَامٍ بَرَرَةٍ» (سوره عبس، آیه ۱۶)؛

به معنای: فرشتگان نیکوکار و ارجمند.

به عبارت صحیح تر آن مطلبی که کلام ناقص ما را کامل می کند حدیثی گوهر بار از حضرت علی (ع) است که در این رابطه می فرمایند:

«مَنْ اشْتَغَلَ بِغَيْرِ الْمُهْمِ ضَيَّعَ الْأَهْمَ» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ص ۴۷۷)؛

یعنی آن کس که خود را به امور غیر مهم مشغول سازد، مهم تر را از دست می دهد.

این حدیث خود می تواند مؤید قسمت سوم موضوع باشد که کارها را به صورت اهم و مهم دسته بندی می کند.

۴-۷. پشتکار و مداومت در انجام امور

آخرین و مهم ترین گام برای مدیریت زمان داشتن عنصر پشتکار و تلاش و در واقع مداومت بر انجام امور است که شاید بتوان گفت حتی داشتن شاخصه تلاش مهم تر از خود عملی است که انجام می گیرد.

برای مثال خداوند در قرآن کریم خطاب به پیامبر (ص) می فرماید:

«فَادْعُ وَ اسْتَقِمْ كَمَا أَمَرْتُ» (سوره شوری، آیه ۱۵)؛

تو دعوت کن و همانطور که مامور شده‌ای استقامت بورز.

شاید بتوان برای تبیین دقیق آیه به گونه‌ای به کلام زیبای امیر المومنین علی (ع) اشاره کرد که در رابطه با ارزش تداوم عمل می فرماید:

«کار اندکی که ادامه یابد، از کار بسیاری که از آن به ستوه آیی امیدوار کننده تر است» (سید رضی، ۱۳۸۴ش، ص ۶۹۷).

می توان گفت که غایت کلام امیر المومنین علی (ع) بر این اساس است که اگر در انجام عملی پشتکاری نباشد، قطعاً آن عمل نه تنها به موفقیت و سرانجام نخواهد رسید که چه بسا ابتر و ناقص خواهد بود.

۸. آفات برنامه ریزی

قطعاً آن مسائلی که مانع اجرای صحیح و درست برنامه و به بیانی دیگر سبب اتلاف وقت و هزینه می شوند را به نام آفات بعضی امور می شناسیم. اگر بخواهیم این امر را ریشه شناسی کنیم، قطعاً به دو مورد برخورد خواهیم کرد:

- الف. غفلت و ناآگاهی از اهمیت و ارزش وقت و زمان؛

- ب: اشتغال به امور کم اهمیت.

برای درک بهتر این موضوع به حدیثی از امام صادق (ع) اکتفا خواهیم کرد. ایشان می فرمایند:

«هیچ چیزی عزیزتر از روح و وقت تو نیست»، (توسرکانی، ۱۳۷۳، ج ۱، ص ۱۶).

این سخن گهربار به بیانی دقیق اما غیر صریح می گوید برای زمان و عمری که در اختیار هست ارزش قائل شو و بدان که تنها با یک برنامه‌ی درست می توانی از این نعمات با ارزش محافظت کنی.

با توجه به همه این موارد که بیان شد باید این نکته را هم مد نظر قرار داد که اکثر این آفات، آفات اخلاقی محسوب می شوند که اگر بخواهیم دسته بندی دقیق تری از این موارد ارائه دهیم، می توانیم این موضوع را به دو دسته تقسیم کنیم:

۸-۱. علل درونی مؤثر در کاهش و اتلاف وقت

نمونه‌های آن عبارتند از :

خستگی، بی حوصلگی، تنبلی و بی‌فکری، شتابزدگی بیش از حد، دغدغه‌ها و درگیری‌های ذهنی و غیره.

۸-۲. علل بیرونی مؤثر در کاهش و اتلاف وقت

مثال هایی از این قبیل عبارتند از:

مکالمات و گفتگوهای بیش از حد با اقوام و دوستان، سفرهای غیر ضروری، اختصاص دادن فرصت های بسیار جهت اوقات فراغت و تعطیلات، اشتغال به امور کم اهمیت همچون فضای مجازی و مانند آن.

۹. مزایای مدیریت زمان

همان طور که اشاره کردیم مدیریت و ساماندهی زمان ثمرات و ارزش بسیار زیادی دارد که اگر بخواهیم به طور صریح به این موارد اشاره کنیم. این موارد عبارتند از:

- الف: ایجاد احساس و انگیزه در شخص؛

- ب: کم شدن استرس و اضطراب و فشارهای روحی و جسمی؛

- پ: برقراری و ایجاد تعادل در زندگی شخصی؛

- ت: موفقیت در انجام امور و کنترل زمان.

۱۰. موانع ساماندهی وقت در قرآن کریم

همان طور که در این تحقیق بیان شد در ابتدا روش های مدیریت زمان از منظر قرآن و سپس بعضی از آفات برنامه ریزی دقیق زمان مورد بحث و بررسی قرار گرفت. اما اگر بخواهیم کلامی جامع و کامل به دست دهیم چاره‌ای نیست مگر این که موانع مدیریت زمان را در قرآن کریم مورد بحث و بررسی قرار دهیم و باز هم کلام نورانی قرآن را در این باره جویا شویم تا خواننده بتواند از همه نظر نسبت به این مسائل به اشرافی کامل دست یابد.

۱۰-۱. پیروی از هوای نفس و تمایلات انسانی

بهترین نمونه‌ای که در قرآن پیرامون این موضوع ذکر شده بی گمان آیه ۲۳ سوره‌ی جائیه است که خداوند می فرماید:

«أَفَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَٰهَهُ هَوَاهُ وَأَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَىٰ عِلْمٍ، (سوره جائیه، آیه ۲۳)؛

آیا اطلاع یافتی از کسی که هوسش را معبود خود گرفت؟! و خدا او را از روی دانش در گمراهی وانهد؟».

یکی از مفسران در این رابطه تعبیر بسیار جالبی دارد و می گوید:

در اینجا این سؤال مطرح است که چگونه ممکن است انسان هوای نفس خویش را معبود خود سازد؟ ولی روشن است هنگامی که فرمان خدا را رها کرد، و به دنبال خواست دل و هوای نفس افتاد، و اطاعت آن را بر اطاعت حق مقدم شمرد، این همان پرستش هوای نفس است، چرا که یکی از معانی معروف «عبادت و پرستش» اطاعت است، (مکارم شیرازی، ۱۳۸۵ش، ج ۲۱، ص ۲۶۲ و ۲۶۳).

۱۰-۲. غفلت و ناآگاهی

در این رابطه بهترین بیان را آیه ۲۸ سوره کهف دارد که در جای خود تعبیر بسیار جالبی است که می فرماید:

«وَأَصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ. وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الدُّنْيَا. وَلَا تَطَّعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَن ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرْطًا، (سوره کهف، آیه ۲۸)؛

با کسانی باش که پروردگار خود را صبح و شام می خوانند، و تنها رضای او را می طلبند. و هرگز به خاطر زیورهای دنیا، چشمان خود را از آنها برنگیر. و از کسانی که قلبشان را از یادمان غافل ساختیم و از هوای نفس پیروی کردند، و کارشان افراطی است، اطاعت مکن».

پیام زیبای این آیه شریفه زمانی درک می شود که بدانیم غفلت موجب خسران است و همین مسأله موجب هدایت انسان به صراط انحراف و سرانجام هم سبب سقوطش خواهد شد.

۱۰-۳. جهل و نادانی

یکی از موانع بسیار مؤثر در باب عدم برنامه‌ریزی صحیح و درک مناسب نسبت به مسائل همان جهل و نادانی است که در بعضی از آیات قرآن کریم به آن اشاره شده است. برای مثال خداوند می فرماید:

«وَإِذْ قَالَ مُوسَىٰ لِقَوْمِهِ إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَنْ تَذْبَحُوا بَقَرَةً. قَالُوا أَتَتَّخِذُنَا هُزُؤًا. قَالَ أَعُوذُ بِاللَّهِ أَنْ أَكُونَ مِنَ الْجَاهِلِينَ، (سوره بقره، آیه ۶۷)؛

و (به یاد آورید) هنگامی را که موسی به قوم خود گفت: خداوند به شما دستور می دهد گاوی را ذبح کنید (و قطعه ای از آن را به بدن مقتول برنید، تا زنده شود و قاتل را معرفی کند). گفتند: آیا ما را مسخره می کنی؟ گفت: به خدا پناه می برم از این که از جاهلان باشم!».

این موضوع حتی در احادیث پیامبر اکرم (ص) و امامان معصوم (ع) هم مشهود است؛ تا جایی که پیامبر اکرم (ص) در حدیثی حتی عبادت جاهل را نیز در مرتبه‌ای پایین‌تر از کارهای عادی فرد عاقل می‌داند.

۱۱. ارتباط عمر انسان و سرمایه گرانبهای وقت

بدون شک اگر به موضوع ارتباط بین دو مقوله بسیار مهم عمر و وقت پرداخته نشود مقصود کلام به هیچ عنوان حاصل نخواهد شد و آن چیزی که از همه مهم تر است رابطه بین این دو موضوع از منظر قرآن و حدیث است که هر دو راهنمای بشریت و مایه سعادت انسان می‌باشند.

برای روشن تر شدن این موضوع ابتدا به کلام وحی می پردازیم که خداوند در قرآن کریم می‌فرماید:

«وَاللَّهُ خَلَقَكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ جَعَلَكُمْ أَزْوَاجًا وَمَا تَحْمِلُ مِنْ أُنْثَىٰ وَلَا تَضَعُ إِلَّا بِعِلْمِهِ وَمَا يُعَمِّرُ مِنْ مَعْمَرٍ وَلَا يَنْقُصُ مِنْ عُمُرِهِ إِلَّا فِي كِتَابٍ إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ» (سوره فاطر، آیه ۱۱)؛

خدا شما را از خاکی و سپس از نطفه ای بیافرید. آن گاه جفت هایی قرارتان داد. و هیچ زنی باردار نمی شود و نمی زاید مگر به علم او. و عمر هیچ سالخورده ای به درازا نکشد و از عمر کسی کاسته نشود جز این که همه در کتابی نوشته شده است و این کارها بر خدا آسان است».

بعضی از مفسران تعبیر جالبی در این رابطه به کار بردند؛ همچون: «مَعْمَر» از ماده «عمر» در اصل از «عمارت» به معنی آبادی گرفته شده است، و اینکه به مدت حیات انسان «عمر» گفته می‌شود به خاطر آنست که آبادی و عمارت بدن او در این مدت است. واژه «مَعْمَر» به معنی کسی است که عمر طولانی دارد، (مکارم شیرازی، ۱۳۸۵ش، ج ۱۸، ص ۲۰۳).

آن پیامی که قطعاً از این آیه می‌توان برداشت کرد این است که عمر آدمی محدود و در قالب زمانی است که انسان تنها باید از آن به بهترین شکل ممکن برای دنیا و آخرتش بهره ببرد.

همچنان که احادیث متعددی از امیرمومنان علی (ع) منقول است که ایشان می‌فرمایند:

«العمر أنفاسٌ معدّدة، تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ح ۳۰۴۳)؛

یعنی عمر نفس هایی چند است».

و همچنین می‌فرماید:

«إِنَّ عُمْرَكَ وَفُتُكَ الَّذِي أَنْتَ فِيهِ، (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ح ۳۴۳۱)؛

یعنی عمر تو همان زمانی است که در آن به سر می‌بری».

در جای دیگری می‌فرماید: «مَا انْقَضَتْ سَاعَةٌ مِنْ دَهْرِكَ إِلَّا بِقِطْعَةٍ مِنْ عُمْرِكَ، (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ح ۹۶۰۸)؛

یعنی هیچ لحظه ای از روزگار تو نگذشت، مگر با بخشی از عمر تو».

نیز می فرماید:

«لَا يُعَمَّرُ مُعَمَّرٌ مِنْكُمْ يَوْمًا مِنْ عُمُرِهِ إِلَّا بِهِدْمِ آخِرِ مِنْ أَجَلِهِ» (سید رضی، ۱۳۸۴ ش، خطبه ۱۴۵)؛

هیچ سالخورده ای از شما روزی از عمرش را نمی گذراند، مگر با از بین رفتن یک روز از مدتی که دارد».

۱۲. ارتباط مدیریت زمان با عمر انسان

مساله مهمی که در اینجا قابل بررسی می باشد بحث ارتباط مدیریت وقت و زمان با عمر آدمی است. شاید بتوان این سؤال را مطرح کرد که اصلا ساماندهی زمان چه تأثیری در عمر انسان می تواند داشته باشد و این تأثیر چگونه و به چه صورت خواهد بود؟

برای پاسخ به این سؤال قطعاً اولین چیزی که به ذهن هر انسان صاحب تعقلی خطور خواهد کرد این است که در ابتدا باید ارزش زمان درک شود تا بتوان به این سوال پاسخ داد و قطعاً کسی که بتواند از زمانی که در اختیار خود دارد به بهترین شکل بهره برداری کند، همان کسی است که ارزش عمر خود را درک کرده و این نعمت گرانبها را خوب شناخته است؛ چرا که اگر برای اعمال زندگی خود برنامه مدون و دقیق نیاندیشیم، تمام فرصت های زندگی را از دست داده و در این مدت کوتاه برای خود چه در دنیا و چه در آخرت چیزی حاصل نکرده ایم و به عبارت دیگر «خَسِرَ الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةَ» شده ایم.

حضرت علی (ع) می فرمایند:

«إِنَّ مَاضِيَ يَوْمِكَ مُنْتَقِلٌ وَ بَاقِيهِ مَتَّهِمٌ فَأَغْتَنِمُ وَقَتَكَ بِالْعَمَلِ» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ ق، ح ۲۷۸۸)؛

یعنی دیروز که گذشت و به فردا هم اطمینانی نیست؛ پس امروزت را با اعمال صالحه غنیمت شمار».

و نیز می فرمایند:

«إِضَاعَةُ الْفُرْصَةِ غُصَّةٌ» (سید رضی، ۱۳۸۴ ش، حکمت ۱۱۸)؛

از دست دادن فرصتها مایه ای اندوه است».

و نیز می فرمایند:

«الْأُمُورُ مَرْهُونَةٌ بِأَوْقَاتِهَا» (محمدی ری شهری، ۱۳۸۶ ش، ج ۹، ص ۹۷)؛

کارها گروگان زمان های خود هستند».

و همچنین امام صادق (ع) هم در جایی می فرمایند:

«مَنْ أَنْتَظَرَ بِمُعَاجَلَةِ الْفُرْصَةِ مُؤَاجَلَةَ الْأَسْتِقْصَاءِ سَلَبَتْهُ الْأَيَّامُ فُرْصَتَهُ؛ لِأَنَّ مِنْ شَأْنِ الْأَيَّامِ السَّلْبَ، وَ سَبِيلُ الزَّمَنِ الْفَوْتُ، (همان)؛

به هر کس فرصتی دست دهد و او به انتظار دست دادن فرصت کامل آن را تأخیر اندازد، روزگار همان فرصت را نیز از او برباید؛ زیرا کار آیام، ربودن است و شیوه زمان، از دست رفتن».

اما آنچه که از این تعابیر سراسر پند و حکمت به دست می‌آید، این است که عمر آدمی همچون خود او محدود و کوتاه است و فرصت‌ها پی در پی در حال سپری شدن هستند و تنها کسی می‌تواند در این جهان سعادت‌مند شود و به مطلوب خویش نائل آید که نعمت عمر را خوب بشناسد و ارزشش را درک کند و برای بهره‌گیری از آن در راه رضای خدا با یک برنامه منظم و دقیق گام بردارد.

نتیجه‌گیری

زمان ارزشمندترین و گرانبهاترین سرمایه‌ای است که خداوند به هر انسانی در طول زندگی خود ارزانی داشته است. با این تفاوت که این سرمایه با ارزش همچون دیگر مادیات و وسایل و لوازم گرانبها قابل قیمت‌گذاری نیست. اگر برای همین سرمایه گرانبهاتر به صورت دقیق برنامه ریزی نشود؛ قطعاً هیچ سودی برای آدمی در بر نخواهد داشت. حتی بسیاری از امامان معصوم (ع) ارزش هر انسانی را به میزان بهره‌گیری و استفاده درست از زمان معنا کرده‌اند. از سوی دیگر، حتی در جامعه افرادی را می‌بینیم که پس از مدتی بحث و گفتگو به دلیل از دست دادن سرمایه عمر خود حسرت می‌خورند و از گذشته خود اظهار پشیمانی می‌کنند. می‌توان گفت این گروه همان افرادی هستند که یا ارزش زمان را درک نکردند و یا برای عمرشان ارزشی قائل نبودند. همچنان که اگر انسان نتواند نعمت زمان را در زندگی خود درک کند و از فرصت‌های پیش آمده بهره برداری کند، نتیجه‌اش همان حسرت و پشیمانی برای خود شخص است و برعکس اگر بتواند برای وقت و زمانش ارزش قائل شود و پس از فهم این نعمت برنامه‌ای برایش تدوین کند و درصدد استفاده از فرصت‌ها به طریق صحیح برآید حتی اگر به سر منزل مقصود هم نرسد بازهم تلاشش را کرده است و حداقل همانند گروه اول از گذشته اظهار نارضایتی و پشیمانی نخواهد کرد. در زندگی هر شخص بهترین برنامه می‌تواند آیات قرآن و احادیث معصومان باشد که سراسر دریای بی‌کرانی از حکمت است به طوری که می‌تواند سرمشق و الگو قرار بگیرد و انسان هر آینه این کلام‌های نورانی را در پیش چشم خودش ببیند و ذره‌ای در آن بیندیشد تا بتواند از عمر خود به نحو احسن استفاده کند. درس بزرگی که می‌توان از تمام این گفته‌ها و نکته‌ها گرفت قطعاً زمان‌شناسی و در زمان زندگی کردن است که تنها در این صورت است که انسان می‌تواند فرصت‌شناس شود و از فرصت‌های زندگی بهره‌ی درست را ببرد.

منابع

۱. قرآن کریم
۲. نهج البلاغه (۱۳۸۴)، ترجمه‌ی استاد محمد دشتی. قم: انتشارات فرایض.
۳. قرشی، سید علی اکبر (۱۳۰۷)، قاموس قرآن، تهران: دارالکتب الاسلامیه
۴. اصفهانی، راغب، (۱۴۰۸ق)، مفردات الفاظ القرآن، مدینه المنوره: بی نا
۵. حکمت اندیش، علی (۱۳۹۳)، کتاب مرجع راز موفقیت نخبگان، قم، انتشارات هشت کتاب
۶. ابی فراس، ابن ورام (۱۴۱۰ق)، مجموعه ورام (تنبيه الخواطر و نزهة النواظر)، قم: انتشارات مکتبه الفقیه
۷. طبرسی، ابوعلی فضل بن حسن (۱۳۷۴)، ترجمه: احمد امیری شادمهری، مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی

۸. مدرسی، محمدتقی (۱۳۷۷)، تفسیر هدایت، ترجمه: احمد آرام، مشهد: بنیاد پژوهشهای اسلامی آستان قدس رضوی
۹. مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳)، بحار الانوار، بیروت: دارالاحیاء التراث العربی
۱۰. باقی زاده، محمد جواد (۱۳۹۵)، واگویه ۱۵۵۵ جملات برگزیده از دانشمندان و بزرگان جهان، قم: لامک
۱۱. تیمیمی آمدی، عبدالواحد بن احمد (۱۴۱۰ ق)، غرر الحکم و درر الکلم، قم: دارالکتب الاسلامی
۱۲. حرانی، ابن شعبه (۱۴۰۴)، تحف العقول عن آل الرسول (ص)، قم: موسسه النشر الاسلامی (التابعه) لجماعه المدرسین بقم المشرفه
۱۳. قرائتی، محسن (۱۳۸۷)، تفسیر نور، تهران: مرکز فرهنگی درسهایی از قرآن
۱۴. محمد بن الحسن، حر عاملی (۱۳۷۰)، تفصیل وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه، قم: موسسه آل البيت عليهم السلام لاحیاء التراث
۱۵. طباطبایی، محمد حسین (۱۳۷۴)، تفسیر المیزان، ترجمه: محمدباقر موسوی همدانی، قم: دفتر انتشارات اسلامی
۱۶. تویسرکانی، محمد بن احمد (۱۳۷۳)، لثالی الاخبار، قم: مکتبه علامه
۱۷. مکارم شیرازی، ناصر و همکاران (۱۳۸۵)، تفسیر نمونه، تهران: دارالکتب الاسلامیه
۱۸. ری شهری، محمد محمدی (۱۳۸۶)، میزان الحکمه، ترجمه فارسی: حمیدرضا شیخی و دیگران، قم: موسسه علمی فرهنگی دارالحدیث

