

## اصول مدیریت زمان در سبک زندگی اسلامی

فریده جعفری ارسلو\*

ثریا قطبی\*\*

### چکیده

سبک زندگی اسلامی مجموعه رفتارهای قابل مشاهده و بیانگرانه است که به لحاظ نظری، معلول باورها و ارزش‌های اسلامی در ابعاد فردی و اجتماعی زندگی انسان است. یکی از مؤلفه‌های اساسی در سبک زندگی اسلامی، چگونگی گذراندن عمر و مدیریت زمان است. مدیریت زمان مجموعه‌ای از مهارت‌ها برای اداره، کنترل و استفاده بهتر از وقت است. هدف پژوهش حاضر، شناسایی اصول مدیریت زمان در سبک زندگی اسلامی است. پژوهش حاضر از نظر هدف، بنیادی و با روش توصیفی و تحلیلی انجام شده و روش تحلیل داده‌ها کیفی و از نوع استقرائی بوده است. جامعه تحقیق، متنی و شامل آیات و روایات بحارالانوار است که به صورت هدفمند و در راستای سؤالات تحقیق انجام گرفته است. یافته‌های تحقیق حاکی از آن است که مدیریت زمان در سبک زندگی اسلامی شامل چهار اصل مهم هدف‌گذاری، اولویت‌بندی، برنامه‌ریزی و نظارت است. نتیجه آن‌که در سبک زندگی اسلامی به‌کارگیری اصول مدیریت زمان، استفاده بهتر از فرصت عمر را به دنبال داشته و تضمین‌کننده سعادت ابدی انسان است.

**کلیدواژه‌ها:** سبک زندگی اسلامی، اصول مدیریت زمان، هدف‌گذاری، اولویت‌بندی، برنامه‌ریزی، نظارت.

\* کارشناس ارشد علوم قرآن و حدیث، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران.

fjafari18@gmail.com

\*\* دانشیار گروه علوم قرآن و حدیث، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران (نویسنده مسئول).

sghotbi@shahed.ac.ir

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۶/۲۹

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۶/۰۷

## بیان مسئله

سبک زندگی مجموعه رفتارهای عینی و مشهود است که با شناخت و عواطف انسان به صورت سازه‌های ذهنی در ارتباط است؛ از آنجاکه سبک زندگی، ترسیم‌کننده نظام‌واره هندسه رفتار بیرونی افراد و جوامع با هویت متمایز است، طیف کاملی از ارزش‌ها و باورها، الگوهای فرهنگی، رفتاری و عاداتی که آدمی به‌طور روزمره در زندگی فردی و اجتماعی خود به کار می‌گیرد را شامل می‌شود. (قطبی، ۱۳۹۳، ۴۳۶)

یکی از مؤلفه‌های مهم سبک زندگی، «مدیریت زمان» است. مدیریت زمان به عنوان یکی از عناصر بنیادین سبک زندگی اسلامی، عاملی محرک در جهت رسیدن به حیات طیبه به شمار می‌آید. اصول مدیریت زمان در سبک زندگی اسلامی، شالوده‌ای اساسی برخاسته از جهان بینی الهی است که سایر جنبه‌های حیات آدمی را تحت تأثیر خود قرار داده و به آن‌ها جهت می‌بخشد. دغدغه اصلی پژوهش حاضر، شناسایی اصولی است که بر مدیریت زمان در سبک زندگی اسلامی حاکم است و این نوع از سبک زندگی را از سایر سبک‌های زندگی؛ از جمله سبک زندگی مادی متمایز می‌کند. از یک سو، اهمیت شناخت اصول مدیریت زمان در راستای رسیدن به سعادت دنیوی و اخروی انسان و از سوی دیگر، خلأ مطالعات انجام‌گرفته در این خصوص، ضرورت انجام این پژوهش را دوچندان می‌نماید. «مدیریت زمان» به عنوان یکی از مؤلفه‌های مهم در سبک زندگی اسلامی، از لحاظ نظری، معلول باورها و ارزش‌های مبتنی بر نظام توحیدی است و بر کنش‌ها و عادت‌ها برای استفاده مؤثرتر از «زمان» تمرکز دارد. مدیریت زمان مانند دانش‌های دیگر از اصول و قواعدی برخوردار است. مسئله اصلی پژوهش پیش‌رو شناسایی اصول مدیریت زمان در سبک زندگی اسلامی است. از آنجاکه قرآن و روایات معصومان علیهم‌السلام به عنوان اصلی‌ترین منبع دریافت آموزه‌های اسلامی جهت پاسخ به مسئله‌های پیش‌روی اندیشمندان مسلمان به شمار می‌رود، هدف از این مطالعه، تشریح یافته‌های فراهم‌آمده از اصول مدیریت زمان در قرآن کریم و روایات معصومان علیهم‌السلام با تکیه بر روایات بحارالانوار و با روش پژوهش کیفی و تحلیل آن به صورت روشمند است.

## ادبیات تحقیق:

### الف) پیشینه تحقیق

موضوع «سبک زندگی اسلامی» و «مدیریت زمان»، توجه بسیاری از متفکران اسلامی را به خود معطوف داشته و کتاب‌ها، مقالات و پایان‌نامه‌هایی درباره آن نگارش یافته است؛ از جمله تقوی (۱۳۸۷)، در پایان‌نامه خود با موضوع «مدیریت زمان از دیدگاه قرآن و سنت» بر این باور است که بی‌توجهی به مسئله زمان، ناشی از بی‌توجهی به برنامه‌ریزی است. وی تفکر، خودآگاهی، هدفمندی، اولویت‌بندی برنامه‌ها، برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری را برخی از اصول مدیریت زمان برمی‌شمرد. سیمکی (۱۳۸۸)، در پژوهش خود با عنوان «درآمدی بر مدیریت زمان مبتنی بر آموزه‌های دینی»، هدف واقعی از مدیریت زمان را کسب آرامش روحی و تعادل در کار و زندگی می‌داند. از نظر نگارنده، عوامل گوناگونی مانند شناخت خویشتن، قاطعیت در اهداف، اعتماد به نفس و داشتن عزم در استفاده بهینه از زمان نقش دارد. ابویسانی (۱۳۹۰)، در پایان‌نامه خود با موضوع «الگوها و راهکارهای قرآنی و روایی در مدیریت زمان» با استفاده از روش توصیفی-تحلیلی به ارزش عمر از دیدگاه قرآن و روایات پرداخته و راهکارها و الگوهای اسلام را در مدیریت زمان برشمرده است. پهلوان و شریعتی نیاسر (۱۳۹۰)، در مقاله خود با عنوان «مدیریت زمان از دیدگاه امام علی (علیه السلام)» به بیان دیدگاه امام علی (علیه السلام) در «مدیریت زمان» پرداخته‌اند. نگارندگان در این مقاله، محدودیت عمر و زمان دار بودن تکالیف شرعی را برخی انگیزه‌های مدیریت زمان برشمرده و پرهیز از شتاب‌زدگی، صبر بر سختی‌های اجرای برنامه و رعایت نظم را از راهکارهای مدیریت زمان دانسته‌اند.

مرور پژوهش‌های مرتبط نشان می‌دهد، هر چند مطالعاتی درباره مدیریت زمان به صورت پراکنده انجام گرفته؛ اما تاکنون پژوهشی مستقل به اصول مدیریت زمان در سبک زندگی اسلامی نپرداخته است.

### ب) مطالعات نظری

«مدیریت زمان» از دو واژه «مدیریت» و «زمان» تشکیل شده است. «مدیریت»، مصدر جعلی از اسم فاعل مدیر است. (دهخدا، ۱۳۸۵، ۳۲۰۴) مدیر در لغت به معنای رئیس، مُباشِر (آذرنوش، ۱۳۷۹، ۲۰۹)، گرداننده و اداره‌کننده است. (دهخدا، ۲۶۵۰، ۱۳۸۵؛ عمید، ۱۳۴۲، ۲۲۰۸) این کلمه اسم فاعل از مصدر ثلاثی مزید باب افعال «أدارَ یُدیرُ» و از ماده

«دور» به معنای گردیدن پیرامون چیزی و بازگشت به نقطه شروع است. (ابن منظور، ۱۳۷۴، ۴، ۴۳۸) واژه‌های «مدیریت» و «زمان» با کلماتی از جمله «الإدارة» (طیبیان، ۱۳۷۸، ۹۳۱)، «الرئاسه» (فهری، ۱۳۸۰، ۶۴۹)، «القیام بتدبیر الأمور بحسن تدبیر» (همان)، «المفوضه» (بستانی، ۱۳۷۵، ۸۴۸) و «السלטنه» (همان) ارتباط معنایی دارد. واژه «زمانه» به مدت کم یا زیاد از وقت گفته می‌شود (ابن منظور، ۱۴۱۴، ۶، ۸۶؛ طریحی، ۱۳۷۵، ۶، ۲۶۰) و با کلماتی مانند «الفرصة»، «الثوبه»، «الثهته» (ابن منظور، ۱۴۱۴، ۱۰، ۲۲۸) و «الوقت» (ابن فارس، بی‌تا، ۶، ۱۳۱) تقارب معنایی دارد.

در متون روایی، «مدیریت زمان» با واژه‌های «اغتنام الفرصة» (مجلسی، ۱۳۷۵، ۷۴، ۳۷۵)، «اغتنام الوقت» (همان، ۳۳۱)، «انتهاز المهله» (همان، ۴۲۳)، «اغتنام العمر» (همان، ۸۸، ۳۳۶) و «محاسبة الوقت» (همان، ۵۵، ۱۰۸) نزدیکی معنایی و با واژگانی چون «تسویف» (همان، ۷۴، ۷۵)، «اضاعه الفرصه» (همان، ۶۸، ۲۸۲)، «تضییع الوقت» (همان، ۲۴۴)، «بطاله» (همان، ۷۵، ۳۱۲)، «تهاون» (همان، ۶۹، ۲۲۷)، «إبطاء» (همان، ۷۴، ۱۰۱)، «كسل» (همان، ۷۰، ۱۵۹) و «اغترار بالمهله» (همان، ۷۰، ۳۶۵) تقابل معنایی دارد.

برخی از صاحب نظران، مقصود از مدیریت زمان را مدیریت بر خویشتن دانسته‌اند. طبق این تعریف، «زمان» فقط یک عامل ثانویه است و عامل اساسی در آن، اولویت بندی فعالیت‌ها و داشتن انضباط شخصی و کنترل کردن خود است. (خنیفر، ۱۳۹۰، ۳۲) مدیریت بر خود، مستلزم خودآگاهی<sup>۱</sup> از طریق خودارزیابی و مدیریت زمان از طریق تعیین اولویت‌ها و اجتناب از الگوهای رفتاری مثل مسامحه و تعلل<sup>۲</sup> است. (رضایی زاده، ۱۳۸۸، ۸۳) با مدیریت زمان می‌توان به مدیریت شخصی<sup>۳</sup> در زندگی دست یافت. (دی سنزو، ۱۳۷۹، ۲۷)

اولین اصل در مدیریت زمان، «تعیین هدف»<sup>۴</sup> است. هدف در لغت هر چیز بلند و برافراشته از بنا است. (دهخدا، ۱۳۸۵، ۲، ۳۱۵۸) در تعیین هدف باید قابلیت‌ها و امکانات را در نظر گرفت و با توجه به آن‌ها اهداف خود را تعیین کرد و هدفی دقیق، قابل وصول و مشخص را برای خود برگزید. مدیریت زمان هنگامی امکان پذیر است که هدف‌ها و مقصدها کاملاً مشخص بوده و به خوبی تعریف شده باشند. (زایورت، ۱۳۷۹، ۱۹) با هدف‌گذاری منظم و مداوم می‌توان فهمید که انسان می‌خواهد به چه چیزی

1. Self knowledge  
2. Procrastination  
3. Self management  
4. Goal setting

برسد و گام‌های رسیدن به آن اهداف چه هستند. (کلهر، ۱۳۸۸، ۱) هدف‌گذاری می‌تواند کوتاه‌مدت<sup>۱</sup>، میان‌مدت<sup>۲</sup> یا بلندمدت<sup>۳</sup> باشد.

«اولویت‌بندی فعالیت‌ها»<sup>۴</sup> دومین اصل در مدیریت زمان است. اولویت در لغت به معنای برتری و رجحان است (نفیسی، ۱۳۴۳، ۱، ۴۵۸). فهرست کردن کارها و مشخص کردن بالاترین یا پایین‌ترین سطح اهمیت آن، اولویت‌بندی نام دارد (همان، ۷۲). تقسیم کارها به کارهای مهم و فوری، مهم و غیرفوری، فوری و دارای اهمیت کمتر، غیرفوری و دارای اهمیت کمتر و سپس عمل کردن مطابق اهمیت و فوریت آن‌ها، کمک زیادی در بهینه‌سازی وقت و مدیریت صحیح زمان می‌کند. با اولویت‌بندی فعالیت‌ها و انتخاب برخی از آن‌ها برای انجام، به تعویق انداختن برخی و منتفی کردن برخی دیگر و تفویض برخی از آن‌ها به دیگران، می‌توان کارهای بیشتری را در مدت زمان کمتری انجام داد. صرف وقت بیشتر برای انجام یک کار، مستلزم صرف وقت کمتر برای انجام کار دیگری است؛ با انجام دادن امور بر اساس اولویت، هرگز کارهای مهم بر زمین نمی‌مانند و زمان در دسترس، به کارهای غیرضروری اختصاص نمی‌یابد. (رایینز، ۱۳۹۰، ۶۱۶) «برنامه‌ریزی»<sup>۵</sup> سومین اصل مدیریت زمان است. برنامه‌ریزی در لغت به معنای، تنظیم دستور کار، تعیین و تدوین دستورالعمل یک کار یا رشته‌ای از کارهاست. (دهخدا، ۱۳۸۵، ۴۱۲) برنامه‌ریزی راه و روش درست انجام دادن کارها، تصور و طراحی وضعیت مطلوب و یافتن راه‌ها و وسایلی است که نیل به وضعیت مطلوب را میسر سازد. (رضاییان، ۱۳۹۰، ۱۷۹) در برنامه‌ریزی اولین گام منطقی و ضروری شناخت هدف‌هاست. پس از شناخت هدف‌ها می‌توان خط‌مشی‌ها و روش‌های لازم را مشخص کرد. (کازمایر، ۱۳۷۰، ۳۲) برنامه‌ریزی درست مستلزم داشتن نظم در کارها است و بی‌نظمی و بی‌برنامگی یکی از موانع مدیریت زمان است. آخرین اصل در مدیریت زمان، «نظارت و کنترل»<sup>۶</sup> بر اجرای برنامه‌هاست. نظارت در لغت به معنای مراقبت، تحت نظر داشتن و دیده‌بانی کار است. (دهخدا، ۱۳۸۵، ۲، ۳۰۰۵) نظارت نوعی مقایسه است بین آنچه هست و آنچه باید باشد و در صورت مشاهده هرگونه اختلاف میان آن دو، لازم است آسیب‌شناسی صورت گیرد و موانع برطرف شود. (الوانی، ۱۳۸۶، ۱۲۰)

1. Rational Goals
2. Middle Goals
3. Directional Goals
4. Prioritizing
5. Planning
6. Controlling

## روش تحقیق

پژوهش حاضر از نظر هدف، بنیادی و با مطالعه اسنادی و روش، توصیفی - تحلیلی از نوع تحلیل محتوای کیفی انجام شده است. در پژوهش پیش رو، به منظور توسعه مجموعه دانش موجود در زمینه اصول مدیریت زمان در سبک زندگی اسلامی، به توصیف و تحلیل یافته‌های تحقیق پرداخته شده است. در مرحله آماده‌سازی و سازماندهی، قرآن کریم و روایات بحارالانوار بر اساس هدف و سؤال اصلی تحقیق مورد بررسی قرار گرفت. علت انتخاب کتاب بحارالانوار، جامعیت و اشتغال آن بر بیشتر روایات شیعه در ۱۱۰ جلد بوده است. در مرحله بررسی پیام، رمزگذاری صورت گرفت. واحد تحلیل مضمون که واحدهای معنادار موجود در آیات قرآن کریم و روایات بحارالانوار بود، با روش تحلیل محتوای استقرایی جمله به جمله مطالعه و کدگذاری شد و شباهت‌ها و تمایزهای آن بر اساس محتوای مرتبط با اصول مدیریت زمان در سبک زندگی اسلامی، طبقه‌بندی گردید و مفاهیم فراهم آمده، مقوله‌بندی شد. مؤلفه‌های ملاک در اصول مدیریت زمان در سبک زندگی اسلامی با ملاحظه دربرگیری تمام واحدها و واحدهای جداکننده در راستای هدف تحقیق تعیین شد و با ایجاد ارتباط میان طبقه‌ها، تم اصلی به دست آمد. در مرحله پردازش نیز به بحث و تفسیر نتایج پرداخته شد.

## اصول مدیریت زمان

مدیریت زمان در سبک زندگی اسلامی ناظر به کنش و رفتارهای مطابق با آموزه‌های قرآن کریم و سنت در استفاده بهتر و مؤثرتر از «زمان» است. در این شیوه زندگی، ارزشمند بودن وقت و بهره‌مندی حداکثری از فرصت عمر، به عنوان یک نظام معنایی در نهاد انسان پایدار شده و در رفتار فردی و اجتماعی آدمی نمود می‌یابد. این شیوه از زندگی، مؤلفه‌های دیگر سبک زندگی را تحت تأثیر خود قرار داده و آن را جهت می‌دهد. اصول مدیریت زمان در سبک زندگی اسلامی شامل هدف‌گذاری، اولویت‌بخشی، برنامه‌ریزی و نظارت است.

## الف) هدف‌گذاری

تعیین هدف با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارد. در سبک زندگی اسلامی که مبتنی بر جهان بینی توحیدی است، دنیا مقدمه‌ای برای آخرت به شمار می‌رود و اهداف در آن

به‌گونه‌ای تنظیم می‌شوند که بتوان در فرصت محدود عمر، به خشنودی خداوند،<sup>۱</sup> فضل پروردگار،<sup>۲</sup> رستگاری<sup>۳</sup> و قرب الهی<sup>۴</sup> دست یافت. در سبک زندگی اسلامی، باورداشت مشترک مسلمانان بر یکتاپرستی تحقق یافته است و بر اساس آیه پنجم سوره حمد، «إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ»، کسی جز «الله» سزاوار عبادت و اطاعت نیست و معبودی جز او وجود ندارد؛ بنابراین یکی از محورهای اساسی مدیریت زمان در سبک زندگی اسلامی، حرکت کردن در راستای بندگی و اطاعت از خالق هستی است و هدف‌گذاری در آن، بر اساس چارچوبی مبتنی بر فطرت الهی برای رسیدن به حیات طیبه صورت می‌پذیرد.

این نوع از سبک زندگی، ترسیم‌کننده هویت فردی و اجتماعی مسلمانان است که «وقت» در آن از ارزشی ویژه برخوردار است. تعبیر «عَنْ عُمَرِ بْنِ عَبْدِ الْعَزِيزِ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ «لَا تَزُولُ قَدَمَا عَبَدَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يَسْأَلَ عَنْ أَرْبَعٍ عَنْ عُمَرِ بْنِ عَبْدِ الْعَزِيزِ فِيهَا وَشَبَابِهِ فِيهَا أَبْلَاهُ وَعَنْ مَالِهِ مِنْ أَيْنَ كَسَبَهُ وَفِيهَا أَنْفَقَهُ وَعَنْ حُبِّنَا أَهْلَ الْبَيْتِ» (مجلسی، ۱۳۷۵، ۷، ۲۵۳)، به خوبی نشان می‌دهد که انسان از چگونگی گذراندن عمر خود بازخواست می‌شود. در سبک زندگی اسلامی، هدف‌ها بر اساس مبانی توحیدی تنظیم می‌شوند و به زندگی جهت و معنی می‌بخشند. برخی اهداف، خرد و برخی غایی هستند. هدف‌های خرد مانند علم‌آموزی و غیره وسیله‌ای برای رسیدن به هدف غایی است.

### ب) اولویت‌بندی

اولویت‌بندی زمانی یکی از مؤلفه‌های اساسی مدیریت زمان در سبک زندگی اسلامی است. برای بهره‌مندی حداکثری از فرصت‌ها، باید اولویت‌ها به خوبی شناخته شود. اولویت‌بندی زمانی در سبک زندگی عبادی و اولویت‌بندی زمانی در استفاده از فرصت‌های زندگی از مهم‌ترین عناصر اولویت‌بندی در سبک زندگی اسلامی است.

۱. «... وَ رِضْوَانِ مِنَ اللَّهِ الْكَبِيرِ» (توبه، ۷۲)؛ «لَقَدْ رَضِيَ اللَّهُ عَنِ الْمُؤْمِنِينَ» (فتح، ۱۸)؛ «رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَ رَضُوا عَنْهُ» (بینه، ۸)؛ «... ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ» (بقره، ۲۰۷)؛ «بِشْرِهِمْ رَيْهَمِ بِرَحْمَةِ مِنْهُ وَ رِضْوَانِ» (توبه، ۲۱)؛ «... إِلَّا ابْتِغَاءَ رِضْوَانِ اللَّهِ» (حدید، ۲۷)؛ «يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِنَ اللَّهِ وَ رِضْوَانًا» (حشر، ۸)؛ «... وَ مَنْ تَوَاضَعَ لِيْهِ رَفَعَهُ اللَّهُ وَ مَنْ سَعَى فِي رِضْوَانِ اللَّهِ أَرْضَاهُ اللَّهُ...» (مجلسی، ۱۳۷۵، ۷۴، ۱۲۲)؛ «طَوْتَى لِمَنْ ظَالَ عُمُرُهُ وَ حَسَنَ عَمَلُهُ فَحَسَنَ مُنْقَلَبُهُ إِذْ رَضِيَ عَنْهُ رَبُّهُ» (مجلسی، ۱۳۷۵، ۶۶، ۴۰۰)؛ «وَ اسْأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ» (نسا، ۳۲)؛ «لِيَتَّبِعُوا فَضْلًا مِنْ رَبِّكُمْ» (اسرا، ۱۲)؛ «تَرَاهُمْ زُكَاةً سَاجِدًا يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِنَ اللَّهِ وَ رِضْوَانًا» (فتح، ۲۹).

۳. «مَنْ تَقِيَ السَّيِّئَاتِ يَوْمَئِذٍ فَقَدْ رَحِمْتَهُ وَ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ» (غافر، ۹)؛ «إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَ عَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَهُمْ جَنَّاتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ ذَلِكَ الْفَوْزُ الْكَبِيرُ» (بروج، ۱۱)؛ «قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ» (مؤمنون، ۱)؛ «... وَ اذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ» (جمعه، ۱۰)؛ «قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى» (اعلی، ۱۴)؛ «... فَمَنْ ثَقُلَتْ مَوَازِينُهُ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ» (اعراف، ۸)؛ «أَلَا إِنَّ جِزْبَ اللَّهِ هُمُ الْمُفْلِحُونَ» (مجادله، ۲۲).

۴. «السَّابِقُونَ السَّابِقُونَ أُولَئِكَ الْمُقَرَّبُونَ» (واقعه، ۱۰ و ۱۱)؛ «فَأَمَّا إِنْ كَانَ مِنَ الْمُقَرَّبِينَ فَرَوْحٌ وَ رِيحَانٌ وَ جَنَّةٌ نَعِيمٌ» (واقعه، ۸۸ و ۸۹).

### یک) اولویت بندی زمانی در سبک زندگی عبادی

از آنجاکه هدف گذاری در سبک زندگی اسلامی بر اساس رسیدن به مقام قرب الهی است، یکی از اولویت ها در سبک زندگی اسلامی، استفاده از فرصت ها برای بندگی خالق هستی است. هر چند عبادت پروردگار می تواند هم زمان و در همه اوقات انجام شود؛ اما بر اساس آیات و روایات، انجام آن در برخی اوقات شبانه روز، شب ها، روزها و ماه ها اهمیت افزون تری می یابد. در جدول (۱)، اولویت بندی اوقات شبانه روز برای عبادت در سبک زندگی اسلامی، بر اساس آیات و روایات منعکس شده است. ستون اول به اصل مدیریت زمان در سبک زندگی اسلامی، ستون دوم به آیات و روایات و آدرس آن، ستون سوم به ترجمه آیات و روایات، ستون چهارم به ارجاعات و ستون پنجم به مضامین اختصاص یافته است.

جدول (۱) اولویت بندی اوقات شبانه روز برای عبادت در سبک زندگی اسلامی بر اساس آیات و روایات

مضامین	ارجاعات	ترجمه آیات و روایات	آیات و روایات با آدرس	اولویت بندی اوقات شبانه روز برای عبادت
اولویت داشتن آغاز و انجام روز و ساعتی از شب (برای اقامه نماز)	برداشت از آیه	نماز بگزار در آغاز و انجام روز و ساعتی از شب...	أَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفَى النَّهَارِ وَ زُلْفَا مِنَ اللَّيْلِ... (هود، ۱۱۴)	
اولویت داشتن زوال خورشید تا تاریکی شب (برای نماز و یاد خداوند)	برداشت از آیه	۱. از هنگام زوال خورشید تا آنگاه که تاریکی شب فرامی رسد نماز را برپای دار... ۲. ... همانا بهترین اوقات برای بندگان، وقتی است که تو و همسرت (خوا) را داخل بهشت کردم و آن هنگام غروب خورشید است.	۱. أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَى غَسَقِ اللَّيْلِ... (اسرا، ۷۸) ۲. ... إِنَّ أَفْضَلَ أَوْقَاتِ الْعِبَادَةِ الْوَقْتُ الَّذِي أَذْخَلْتُكَ وَ زَوَّجْتُكَ الْجَنَّةَ عِنْدَ زَوَالِ الشَّمْسِ... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۱۱، ۱۹۷)	
اولویت داشتن پیش از طلوع خورشید و قبل از غروب آن (برای تسبیح خداوند)	برداشت از آیه	... پروردگارت را پیش از طلوع خورشید و پیش از غروب آن، به پاکی بستای...	... وَ سَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَ قَبْلَ غُرُوبِهَا... (طه، ۱۳۰)	



مضامین	ارجاعات	ترجمه آیات و روایات	آیات و روایات با آدرس
اولویت داشتن صبح و شام (برای خواندن خداوند و تسبیح او)		<p>۱. و همیشه خویش را با کمال شکیبایی به محبت آنان که صبح و شام خدای خود را می خوانند و رضای او را می طلبند وادار کن...</p> <p>۲. تا به خدا و پیامبرش ایمان بیاورید و یاری اش کنید و بزرگش دارید و خدا را صبحگاه و شامگاه تسبیح گویند.</p>	<p>وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْعَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ... (كهف، ۲۸)</p> <p>لِتُؤْمِنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ وَتُعَزِّرُوهُ وَتُوَفِّرُوهُ وَتُسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا (فتح، ۹)</p>
اولویت داشتن پاره‌ای از شب (برای خواندن نافله)	برداشت از آیه	پاره‌ای از شب را به نمازخواندن زنده بدار...	<p>وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ... (اسراء، ۷۹)</p>
اولویت داشتن شامگاه (برای عبادت و تلاوت آیات، سجده و قیام و تسبیح خداوند)	برداشت از آیه	<p>۱. شب را زنده بدار، مگر اندکی را، نیمه‌ای از آن را، یا اندکی از نیمه کم کن.</p> <p>۲. آیا آن کس که در همه ساعات شب به عبادت پرداخته، یا در سجود است یا در قیام... است...</p> <p>۳. ...گروهی به طاعت خدا ایستاده‌اند و آیات خدا را در دل شب تلاوت می کنند و سجده به جای می آورند.</p> <p>۴. و نیز در پاره‌ای از شب و بعد از هر سجده او را تسبیح گوی.</p> <p>۵. و آنان که شب را در سجده یا در قیام برای پروردگارشان به صبح می آورند.</p> <p>۶. در پاره‌ای از شب سجده اش کن و در همه درازنای شب تسبیحش گوی</p> <p>۷. و تسبیح گوی در پاره‌ای از شب و به هنگام ناپدید شدن ستارگان.</p>	<p>۱. قُمْ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا نَضْفُهُ أَوْ انْقُضْ مِنْهُ قَلِيلًا (مزمل، ۲)</p> <p>۲. أَمْ مَنْ هُوَ قَانِتٌ أَنَاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا... (زمر، ۹)</p> <p>۳. ... أُمَّةٌ قَائِمَةٌ يَتْلُونَ آيَاتِ اللَّهِ آنَاءَ اللَّيْلِ وَهُمْ يَسْجُدُونَ (آل عمران، ۱۱۳)</p> <p>۴. وَمِنَ اللَّيْلِ فَسَبِّحْهُ وَأُدْبَارَ النُّجُومِ (ق، ۴۰)</p> <p>۵. يَبْسُتُونَ لِرَبِّهِمْ سَجِدًا وَ قِيَامًا (فرقان، ۶۴)</p> <p>۶. وَمِنَ اللَّيْلِ فَاسْجُدْ لَهُ وَسَبِّحْهُ لَيْلًا طَوِيلًا (انسان، ۲۶)</p> <p>۷. وَمِنَ اللَّيْلِ فَسَبِّحْهُ وَإِدْبَارَ النُّجُومِ (طور، ۴۹)</p>
اولویت داشتن سحر (برای استغفار)	برداشت از آیه	<p>...و آنان که صبحگاهان استغفار می کنند.</p> <p>۲. ... و آنان که در صبحگاهان استغفار می کنند...</p>	<p>...وبالاسحار هم يستغفرون (ذاریات، ۱۸)</p> <p>...والمُستغفرين بالأسحار... (آل عمران، ۱۷)</p>

مضامین	ارجاعات	ترجمه آیات و روایات	آیات و روایات با آدرس
اولویت داشتن اوقات پنج‌گانه نماز	برداشت از روایت	...همانا خداوند عز و جل نمازهای پنج‌گانه را در اوقاتی که نزدش دوست داشتنی‌ترین اوقات بودند، واجب کرد. پس بر شما باد خواستن حاجت‌هایتان بعد از نمازهای روزانه‌تان.	...أَنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ فَرَضَ عَلَيْكُمُ الصَّلَاةَ فِي أَحْسَبِ الْأَوْقَاتِ إِلَيْهِ فَاسْأَلُوا اللَّهَ خَوَائِجِكُمْ عَقِيبَ فَرَائِضِكُمْ (مجلسی، ۱۳۷۵، ۸۲، ۳۲۴)

در جدول (۲)، اولویت بندی روزها و ماه‌ها برای عبادت در سبک زندگی اسلامی بر اساس آیات و روایات منعکس شده است. ستون اول به اصل مدیریت زمان در سبک زندگی اسلامی، ستون دوم به آیات و روایات و آدرس آن، ستون سوم به ترجمه آیات و روایات، ستون چهارم به ارجاعات و ستون پنجم به مضامین اختصاص یافته است.

جدول (۲) اولویت بندی روزها و ماه‌ها برای عبادت در سبک زندگی اسلامی بر مبنای آیات و روایات

مضامین	ارجاعات	ترجمه آیات و روایات	آیات و روایات با آدرس	اصل مدیریت زمان در سبک زندگی اسلامی
برتری عبادت در روز جمعه	۱. برداشت از آیه ۲. برداشت از روایت	۱. ای کسانی که ایمان آورده‌اید، چون ندای نماز روز جمعه در دهند، به نماز بشتابید... ۲. ...خورشید در روزی بافضیلت تر از روز جمعه طلوع نمی‌کند...	۱. يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا نُودِيَ لِلصَّلَاةِ مِنْ يَوْمِ الْجُمُعَةِ فَاسْعَوْا إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ... (جمعه، ۹) ۲. ... مَا ظَلَعَتِ الشَّمْسُ بِيَوْمٍ أَفْضَلَ مِنْ يَوْمِ الْجُمُعَةِ... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۶۱، ۳۵)	اولویت بندی روزها و ماه‌ها برای عبادت
اولویت روز پنج‌شنبه	برداشت از روایت	...روز پنج‌شنبه روزی است که خداوند و رسولش دوست دارند... ... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۵۶، ۴۷)	... يَوْمَ الْخَمِيسِ يَوْمٌ يُحِبُّهُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۵۶، ۴۷)	اولویت بندی روزها و ماه‌ها برای عبادت
برتری یاد خداوند روز عرفه	برداشت از روایت	چون از عرفات بازگشتید خدا را در مشعرالحرام یاد کنید، از آن رو که شما را هدایت کرده...	... فَإِذَا أَقْبَضْتُمْ مِنْ عَرَفَاتٍ فَأَذْكُرُوا اللَّهَ عِنْدَ الْمَشْعَرِ الْحَرَامِ وَاذْكُرُوهُ كَمَا هَدَاكُمْ... (بقره، ۱۹۸)	اولویت بندی روزها و ماه‌ها برای عبادت
برتری روز عید فطر	برداشت از روایت	...و اما از جمله روزهایی که خداوند برگزیده است... روز عید فطر است...	... وَ أَمَّا خَيْرُهُ مِنَ الْأَيَّامِ فَيَوْمُ الْفِطْرِ... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۹۴، ۴۷)	اولویت بندی روزها و ماه‌ها برای عبادت

اصل مدیریت زمان در سبک زندگی اسلامی	آیات و روایات با آدرس	ترجمه آیات و روایات	ارجاعات	مضامین
	...وَ اخْتَارَ مِنَ الْأَيَّامِ أَرْبَعَةً... وَ يَوْمَ التَّرْوِيَةِ... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۹۶، ۳۸۳)	... و خداوند از روزها چهار روز را برگزیده است... و روز ترویبه از آن هاست...	برداشت از روایت	برتری روز ترویبه (هشتم ذی الحجه)
	... وَ أَمَّا خَيْرُ نَهْ مِنْ الْأَيَّامِ ... وَ يَوْمَ الْأُضْحَى... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۹۴، ۴۷)	...و اما از جمله روزهایی که خداوند برگزیده است... روز عید قربان است...	برداشت از روایت	برتری روز عید قربان
	۱. إِنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى يُنزِلُ مَلَكًا إِلَى السَّمَاءِ الدُّنْيَا كُلَّ لَيْلَةٍ فِي الثُّلُثِ الْأَخِيرِ وَ لَيْلَةَ الْجُمُعَةِ فِي أَوَّلِ اللَّيْلِ... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۹۳، ۳۷۳)	۱. ... همانا خداوند تبارک و تعالی در ثلث اخیر هر شب و اول هر شب جمعه فرشته ای را به آسمان دنیا می فرستد...	برداشت از روایت	اولویت شب های جمعه
	۱- لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ (قدر، ۳) ۲- سَلَامٌ هِيَ حَتَّى مَطْلَعِ الْفَجْرِ (قدر، ۵)	۱. شب قدر بهتر از هزار ماه است. ۲. آن شب تا طلوع بامداد همه سلام و درود است	برداشت از آیه	اولویت شب قدر
	... خِيَاؤُهُ مِنَ اللَّيَالِي... وَ لَيْلَةُ التَّصْفِ مِنْ شَعْبَانَ... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۹۳، ۳۷۳)	... از جمله شب هایی که خداوند برگزیده است... شب نیمه شعبان است...	برداشت از روایت	برتری شب نیمه شعبان
	... إِنَّهُ قَدْ أَقْبَلَ إِلَيْكُمْ شَهْرُ اللَّهِ بِالْبَرَكَةِ وَ الرَّحْمَةِ وَ الْمَغْفِرَةِ... وَ لِيَالِيهِ أَفْضَلُ الَّيَالِي... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۹۳، ۳۵۶)	... همانا ماه خدا با برکت و رحمت و مغفرت به شما روی کرده است... و شب های آن بهترین شب هاست...	برداشت از روایت	برتری شب های ماه رمضان
	... خِيَاؤُهُ مِنَ اللَّيَالِي... لَيْلَتَا الْعِيدَيْنِ... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۳۷، ۵۲)	... از جمله شب های برگزیده... شب های عیدین (عید فطر و عید قربان) است.	برداشت از روایت	اولویت شب عید فطر و قربان

اصل مدیریت زمان در سبک زندگی اسلامی	آیات و روایات با آدرس	ترجمه آیات و روایات	ارجاعات	مضامین
	...مَا مِنْ أَيَّامٍ أَحَبَّ إِلَى اللَّهِ مِنْ عَشْرِ ذِي الْحِجَّةِ... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۹۶، ۱۵)	...هیچ روزی مثل دهه [اول] ذی الحججه نزد خداوند محبوب نیست...	برداشت از روایت	اولویت دهه اول ذی الحججه
	...وَأَمَّا خَيْرُهُ مِنَ الشُّهُورِ... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۹۴، ۴۷۹)	و اما از جمله ماه‌های برگزیده... محرم است...	برداشت از روایت	اولویت ماه محرم
	...وَأَمَّا خَيْرُهُ مِنَ الشُّهُورِ... وَ ذُو الْقَعْدَةِ... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۹۴، ۴۷۹)	و اما از جمله ماه‌های برگزیده... ذی القعدة است...	برداشت از روایت	اولویت ماه ذی القعدة
	...وَأَمَّا خَيْرُهُ مِنَ الشُّهُورِ... وَ ذُو الْحِجَّةِ... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۹۴، ۴۷۹)	و اما از جمله ماه‌های برگزیده... ذی الحججه است...	برداشت از روایت	برتری ماه ذی الحججه
	...وَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ اخْتَارَ مِنَ الشُّهُورِ شَهْرَ رَجَبٍ... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۳۷، ۵۳)	... و همانا خداوند عزوجل از میان ماه‌ها ماه رجب را برگزیده است...	برداشت از روایت	اولویت ماه رجب
	...شَعْبَانَ شَهْرِي وَ هُوَ أَفْضَلُ الشُّهُورِ بَعْدَ شَهْرِ رَمَضَانَ. (مجلسی، ۱۳۷۵، ۹۴، ۸۱)	...شعبان ماه من است و آن بهترین ماه‌ها بعد از ماه رمضان است.	برداشت از روایت	برتری ماه شعبان
	۱. شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ... (بقره، ۱۸۵) ۲. ... إِنَّهُ قَدْ أَقْبَلَ إِلَيْكُمْ شَهْرُ اللَّهِ بِالْبِرَّةِ وَالرَّحْمَةِ وَ الْمَغْفِرَةِ شَهْرٌ هُوَ عِنْدَ اللَّهِ أَفْضَلُ الشُّهُورِ... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۹۳، ۳۵۶)	۱. ماه رمضان ماهی است که در آن قرآن نازل شده است... ۲. ... همانا ماه رمضان با برکت و رحمت و مغفرت به شما روی آورده است، ماهی که نزد خداوند بهترین ماه‌ها است...	۱. برداشت از آیه ۲. برداشت از روایت	برتری ماه رمضان
	...[إِنَّ اللَّهَ] اخْتَارَ مِنَ الْأَشْهُورِ أَرْبَعَةً... وَ سَوَّالَ [شَوَّالٍ] وَ... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۹۶، ۳۸۳)	... همانا خداوند از میان ماه‌ها، چهار ماه برگزیده است... و شوال از جمله آن‌ها است...	برداشت از روایت	اولویت ماه شوال

همانطور که در جدول (۱) و (۲) مشخص است، برخی زمان‌ها نسبت به زمان‌های دیگر از نظر کیفی، برای پرستش و بندگی خداوند دارای اولویت است. از میان اوقات شبانه‌روز، آغاز و انجام روز و ساعاتی از شب، زوال خورشید تا تاریکی شب، پیش از طلوع خورشید و قبل از غروب آن، صبحگاهان و شامگاهان، نیمه‌شب، سحرگاهان و اوقات پنج‌گانه نماز؛ از میان روزهای هفته، روز پنجشنبه و جمعه؛ از میان شب‌ها، شب جمعه، شب قدر، شب نیمه شعبان، شب عید فطر و قربان و شب‌های ماه رمضان؛ از میان روزها، روز عرفه، عید فطر، ترویبه (هشتم ذی‌الحجه) و عید قربان و از میان ماه‌ها، ماه محرم، ذی‌القعدة، ذی‌الحجه (بالاخص دهه اول آن)، رجب، شعبان و رمضان از ارزش افزون‌تری برای عبادت برخوردار است.

#### دو) اولویت‌بندی زمانی در استفاده از فرصت‌های زندگی

یکی از عناصر مهم در مدیریت زمان، شناسایی فرصت‌های زندگی و استفاده مؤثر از آن است. آگاهی از زودگذر بودن فرصت‌ها و عدم پایداری آن موجب غنیمت شمردن اوقات زندگی و بهره‌مندی حداکثری از آن در جهت رسیدن به سعادت دنیوی و اخروی می‌شود. فرصت روی آوردن به دین،<sup>۱</sup> استجابات دعوت الهی،<sup>۲</sup> بازگشت به سوی خداوند،<sup>۳</sup> فرمان‌برداری،<sup>۴</sup> تسلیم شدن در برابر خالق هستی،<sup>۵</sup> نیکوکاری<sup>۶</sup> و بذل مال<sup>۷</sup> مجالی گران‌مایه است که در دوران حیات باید ارزش آن را به خوبی دانست. در جدول (۳)، اولویت‌بندی زمانی در استفاده از فرصت‌ها در سبک زندگی اسلامی، بر اساس روایات منعکس شده است. ستون اول به اصل مدیریت زمان در سبک زندگی اسلامی، ستون دوم به روایات و آدرس آن، ستون سوم به ترجمه روایات، ستون چهارم به ارجاعات و ستون پنجم به مضامین اختصاص یافته است.

رتال جامع علوم انسانی

۱. «فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ الْقَیِّمِ مِن قَبْلِ أَنْ یَأْتِیَ یَوْمٌ لَا مَرَدَّ لَهُ مِنَ اللَّهِ...» (روم، ۴۳).
۲. «انْتَجِبُوا لِزَیْنِكُمْ مِن قَبْلِ أَنْ یَأْتِیَ یَوْمٌ لَا مَرَدَّ لَهُ مِنَ اللَّهِ...» (شوری، ۴۷)
۳. «وَأَنِیْبُوا إِلَى رَبِّكُمْ وَأَسْلِمُوا لَهُ مِن قَبْلِ أَنْ یَأْتِیَكُمُ الْعَذَابُ...» (زمر، ۵۴)؛ «بَادِرُوا النَّوْبَةَ قَبْلَ النَّدَمِ» (مجلسی، ۱۳۷۵، ۷۴، ۴۴۲)
۴. «وَ سَارِعُوا إِلَى طَاعَةِ اللَّهِ...» (مجلسی، ۱۳۷۵، ۶۶، ۳۹۶)
۵. «... یَا بُنَّی لَا تُؤَخِّرِ النَّوْبَةَ فَإِنَّ الْمَوْتَ یَأْتِی بَغْتَةً» (مجلسی، ۱۳۷۵، ۱۳، ۴۲۶)
۶. «فَتَعَجَّلِ الْخَیْرَ أَمْدًا مَا اسْتَطَعْتَ...» (مجلسی، ۱۳۷۵، ۶۸، ۲۱۶)؛ «إِذَا أَرَدْتَ شَیْئًا مِنَ الْخَیْرِ فَلَا تُؤَخِّرْهُ...» (مجلسی، ۱۳۷۵، ۶۸، ۲۲۲).
۷. «وَأَنْفِقُوا مِن مَّا رَزَقْنَاكُم مِّن قَبْلِ أَنْ یَأْتِیَ أَحَدَكُمُ الْمَوْتُ فِیْقُولُ رَبِّ لَوْلَا أَخَّرْتَنِی إِلَىٰ أَجَلٍ قَرِیْبٍ فَأَصْدَقَ وَأَكْنَ مِنَ الصَّالِحِیْنَ» (منافقون، ۱۰).

جدول (۳) اولویت بندی زمانی در استفاده از فرصت‌ها در سبک زندگی اسلامی بر اساس روایات

مضامین	ارجاعات	ترجمه روایات	روایات با آدرس	اصل مدیریت زمان در سبک زندگی اسلامی
فرصت نوجوانی	برداشت از روایت	همانا دل نوجوان چون زمین ناکاشته آماده‌ای باشد که هر بذری در آن افکنند بپذیرد.	إِنَّمَا قَلْبُ الْوَجَدِ كَالْأَرْضِ الْخَالِيَةِ مَا أُلْقِيَ فِيهَا مِنْ شَيْءٍ قَبِلَتْهُ (مجلسی، ۱۳۷۵، ۱، ۲۲۳)	اولویت بندی زمانی در استفاده از فرصت‌های زندگی
فرصت جوانی	برداشت از روایات	۱. ای علی، به چهار چیز قبل از چهار چیز مبادرت ورز، جوانی‌ات قبل از پیری... ۲. پنج چیز را قبل از پنج چیز غنیمت بشمار، جوانی‌ات را قبل از پیری... ۳. روزگار جوانی را قبل از رسیدن به پیری غنیمت شمارید. ۴. هر کس در جوانی علم بیاموزد، علم او مانند نوشته‌ای بر سنگ خواهد بود.	۱. یا علی تَادِرْ بِأَرْبَعٍ قَبْلَ أَرْبَعٍ يَسْتَبَايِكُ قَبْلَ هَرَمِكَ... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۶۸، ۱۸۰) ۲. اَعْتَنِمِ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ سَبَايِكُ قَبْلَ هَرَمِكَ... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۷۴، ۷۷) ۳. اَعْتَنِمُوا... أَيَّامَ النَّبِيَّةِ قَبْلَ الْهَرَمِ... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۷۴، ۴۴۲) ۴. مَنْ تَعَلَّمَ فِي شَبَابِهِ كَانَ بِمَنْزِلَةِ الرَّسْمِ فِي الْحَجْرِ... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۱، ۲۲۲)	
فرصت آسوده‌خاطری	برداشت از روایت	پنج چیز را قبل از پنج چیز غنیمت شمار،... و فراغت را قبل از اینکه مشغول شوی.	اَعْتَنِمِ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ... وَفَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۷۴، ۷۷)	

مضامین	ارجاعات	ترجمه روایات	روایات با آدرس	اصل مدیریت زمان در سبک زندگی اسلامی
فرصت تندرستی	برداشت از روایات	۱... و از سلامتی ات برای بیماری ات بهره بگیر. ۲. ای علی، به چهار چیز قبل از چهار چیز مبادرت ورز... و به سلامتی ات قبل از بیماری ات... ۳. سلامتی سرمایه ای است و سلامتی بدن، بالاتر از وسعت مال است.	۱. وَ خُذْ مِنْ صِحَّتِكَ لِسْتَمُوكَ... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۷۴، ۱۸۳) ۲. بیا علی اِدْرُ بِأَرْبَعِ قَبْلَ أَرْبَعٍ... وَ صِحَّتِكَ قَبْلَ سُمْمِكَ... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۶۸، ۱۸۰) ۳. الصِّحَّةُ بِضَاعَةٌ... وَأَفْضَلُ مِنْ سَعَةٍ الْمَالِ صِحَّةُ التَّيِّبِ... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۷۸، ۱۷۳)	
فرصت بی نیازی	برداشت از روایت	ای علی، به چهار چیز قبل از چهار چیز مبادرت ورز... و ثروت را قبل از فقرت.	یا علی بَادِرْ بِأَرْبَعِ قَبْلَ أَرْبَعٍ... وَ غِنَاكَ قَبْلَ فَقْرِكَ (مجلسی، ۱۳۷۵، ۶۸، ۱۸۰)	
فرصت دوران علم آموزی	برداشت از روایت	بر شما باد به فراگیری علم قبل از اینکه جانتان گرفته شود...	عَلَيْكُمْ بِالْعِلْمِ قَبْلَ أَنْ يَنْقُضَ... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۱، ۱۷۶)	
فرصت شادمان بودن	برداشت از روایت	هرگاه دل ها بانشاط اند، [علم و معرفت را] به آن ها و اسپارید...	إِذَا نَشِطَتِ الْقُلُوبُ فَأَوْدِعُوهَا... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۷۵، ۳۷۷)	

همانطور که در جدول (۳) مشاهده می شود، بر مبنای آموزهای اسلامی، فرصت هایی در زندگی انسان وجود دارد که ارزشی مضاعف در مقایسه با اوقات دیگر عمر آدمی دارند. یکی از این فرصت ها، دوران نوجوانی و جوانی است. این دوره که زمان شکوفایی و بالندگی انسان شمرده می شود، آموخته ها در وجود آدمی تثبیت گردیده و همچون نقش بر روی سنگ مانا می شود. با مدیریت زمان در سبک زندگی اسلامی، می توان شور جوانی را با قدرت ایمان تجهیز کرد و با شعور درهم آمیخت. اشتغال نیروی عقل و جسم در ایام جوانی، فصلی اساسی در پیشرفت معنوی و علم آموزی به شمار می آید. سلامتی فرصت مهم دیگری در زندگی انسان است. از آنجاکه سلامتی جسم و سلامتی روح دو موضوع درهم تنیده است، رشد فردی و اجتماعی افراد جامعه مستلزم داشتن سلامتی و تندرستی افراد آن است. در سبک

زندگی اسلامی با مدیریت زمان و توجه به ارزش دوران تندرستی، می‌توان از فرصت‌های زندگی استفاده موثرتری داشت و برای برخورداری از حیات طیبه تلاش نمود.

#### ۳-۴ برنامه‌ریزی

برنامه‌ریزی از عناصر بنیادین مدیریت زمان است. در سبک زندگی اسلامی، برای بهره‌مندی حداکثری از فرصت‌ها، باید فعالیت‌ها در راستای اهداف کلی و جزئی تعیین شده با روش صحیح در زمان مناسب انجام شود. انسان خداپاور برای حرکت به سوی کمال و نزدیک شدن به خداوند، در تمام ساحت‌های فردی و اجتماعی برنامه‌ای منسجم دارد و شیوه‌های رفتاری خود را براساس نظام توحیدی بنا می‌کند. نظم در عبادت، انجام امور خیر، رسیدگی به خانواده، تحصیل معاش و ساعات خواب و بیداری و غیره برخی از جلوه‌های برنامه‌ریزی در سبک زندگی اسلامی است. در جدول (۴)، مؤلفه‌های برنامه‌ریزی در سبک زندگی اسلامی، بر اساس آیات و روایات منعکس شده است. ستون اول به اصل مدیریت زمان در سبک زندگی اسلامی، ستون دوم به آیات و روایات و آدرس آن، ستون سوم به ترجمه آیات و روایات، ستون چهارم به ارجاعات و ستون پنجم به مضامین اختصاص یافته است.

جدول (۴) برنامه‌ریزی زمانی در سبک زندگی اسلامی بر اساس آیات و روایات

مضامین	ارجاعات	ترجمه آیات و روایات	آیات و روایات با آدرس	برنامه‌ریزی زمانی
برنامه‌ریزی برای تنظیم زمان خواب و بیداری	۱. برداشت از آیه ت از آیه ۳. برداشت از روایت	۱. شب و روز را دو آیت از آیات خدا قرار دادیم. آیت شب را تاریک گردانیدیم و آیت روز را روشن تا به طلب رزقی که پروردگارتان مقرر داشته است، برخیزید... ۲. او خدایی است که شب را برای شما لباس گردانید (تا همه در سیاه جامه شب مستور شوید) و خواب را مایه سکون و آرامش شما قرار داد و روز روشن را برای جنبش و کار مقرر داشت. ۳. امام صادق <small>علیه السلام</small> به او فرمود: فلانی، به خدا اینطور نیست که شب و روز بخوابی، بلکه شب را باید بخوابی و روز را در خدمت ما باشی.	۱. وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ آيَتَيْنِ فَمَحْوُودًا آيَةً اللَّيْلِ وَجَعَلْنَا آيَةَ النَّهَارِ مُبْصِرَةً لِيَتَّبِعُوا فَضْلًا مِنْ رَبِّكُمْ... (اسراء، ۱۲) ۲. وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِيَأْتَا وَالنَّوْمَ سُباتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشورًا (فرقان، ۴۷) ۳. قَالَ لَهُ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ ع يَا فَلَانُ وَاللَّهِ مَا ذَلِكَ لَكَ تَنَامُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لَكَ اللَّيْلُ وَ لَنَا مِنْكَ النَّهَارُ (مجلسی، ۱۳۷۵، ۴۷، ۵۶)	



مضامین	ارجاعات	ترجمه آیات و روایات	آیات و روایات با آدرس
برنامه ریزی زمانی برای پرداختن به امر معاش	برداشت از روایات	۱. تلاش کنید که زمانتان چهار وقت باشد... و وقتی را برای کار و امرار معاش اختصاص دهید... ۲. برای مؤمن سه وقت است... و در ساعتی به کار و امرار معاش خویش می پردازد... ۳. برای مؤمن شایسته نیست که جز در یکی از این سه مورد شناخته شود، در حال کار برای امرار معاش خویش...	۱. اجْتَهِدُوا أَنْ يَكُونَ زَمَانُكُمْ أَوْجَعَ سَاعَاتٍ ... وَ سَاعَةً لِأَمْرِ الْمَعَاشِ... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۷۵، ۳۴۶) ۲. لِلْمُؤْمِنِ ثَلَاثٌ سَاعَاتٍ... وَ سَاعَةٌ فِيهَا يُرْمَى مَعَاشُهُ... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۱۰۰، ۱۲) ۳. لَيْسَ لِلْعَاقِلِ أَنْ يَكُونَ شَاخِصًا إِلَّا فِي ثَلَاثٍ مَرَمَّةٍ لِمَعَاشِهِ... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۷۵، ۴۰)
برنامه ریزی زمانی برای بهره مندی از لذت های حلال	برداشت از روایات	۱. برای عاقل شایسته است که سه وقت داشته باشد... و ساعتی را به بهره گرفتن نفسش از لذت های حلال بپردازد. ۲. تلاش کنید که زمانتان چهار وقت باشد... و در وقتی از لذایذ بهره ببرید. ۳. شایسته است که انسان عاقل از روز چهار وقت داشته باشد... و در ساعتی نفسش را به بهره گرفتن از لذایذ دنیوی که برایش حلال شده است وابدارد. ۴. برای عاقل شایسته نیست که جز در این سه مورد شناخته شود... یا در حال کسب لذت از حلال.	۱. عَلَى الْعَاقِلِ أَنْ يَكُونَ لَهُ ثَلَاثٌ سَاعَاتٍ... وَ سَاعَةً يَخْلُو فِيهَا يَحِظُ نَفْسِهِ مِنَ الْحَلَالِ (مجلسی، ۱۳۷۵، ۶۸، ۳۲۳) ۲. اجْتَهِدُوا أَنْ يَكُونَ زَمَانُكُمْ أَوْجَعَ سَاعَاتٍ... وَ سَاعَةً تَخْلُونَ فِيهَا لِلذَّائِمِ... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۱، ۱۳۱) ۳. يَتَّبِعِي لِلْعَاقِلِ إِذَا كَانَ عَاقِلًا أَنْ يَكُونَ لَهُ أَوْجَعٌ سَاعَاتٍ مِنَ النَّهَارِ... وَ سَاعَةً يَخْلِي بَيْنَ نَفْسِهِ وَ لَذَّتِهَا مِنْ أَمْرِ الدُّنْيَا فِيمَا جِلُّ وَ يَخْمَدُ (مجلسی، ۱۳۷۵، ۶۷، ۶۴) ۴. لَيْسَ لِلْعَاقِلِ أَنْ يَكُونَ شَاخِصًا إِلَّا فِي ثَلَاثٍ... أَوْ لَذَّةٍ فِي غَيْرِ مُحَرَّمٍ (مجلسی، ۱۳۷۵، ۷۵، ۴۰)
برنامه ریزی زمانی برای هم نشینی با دیگران	برداشت از روایات	۱. تلاش کنید که زمانتان چهار وقت باشد... و ساعتی را به معاشرت با دوستان مورد اطمینانتان که عیوب شما را به شما می شناسانند و در باطن نیز به شما اخلاص می ورزند، اختصاص دهید. ۲. بر عاقل واجب است که از چهار وقت غفلت نکنند... و در وقتی برادرانش را دیدار کند... ۳. ای علی سه چیز موجب شادی مؤمن است، ملاقات برادران دینی اش...	۱. اجْتَهِدُوا أَنْ يَكُونَ زَمَانُكُمْ أَوْجَعَ سَاعَاتٍ ... وَ سَاعَةً لِمُعَاشَرَةِ الْإِخْوَانِ النَّقَاتِ وَ الَّذِينَ يَعْرِفُونَكُمْ عِيُوبَكُمْ وَ يَخْلِصُونَ لَكُمْ فِي الْبَاطِنِ (مجلسی، ۱۳۷۵، ۷۵، ۳۴۶) ۲. عَلَى الْعَاقِلِ أَنْ لَا يَغْفُلَ عَنْ أَوْجَعِ سَاعَاتٍ... وَ سَاعَةً يُفِضِي إِلَى إِخْوَانِهِ... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۱۴، ۴۱) ۳. يَا عَلِيُّ ثَلَاثٌ فَرَحَاتٌ لِلْمُؤْمِنِ لَقِيَ الْإِخْوَانَ وَ... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۷۱، ۳۵۲)

مضامین	ارجاعات	ترجمه آیات و روایات	آیات و روایات با آدرس
برنامه ریزی زمانی برای تامین ملزومات خانواده	برداشت از روایت	هر جمعه تحفه‌ای از میوه و گوشت برای خاندان‌های خود ببرید تا به جمعه شاد باشند...	أَطْرُقُوا أَهَالِيَكُمْ فِي كُلِّ جُمُعَةٍ بِشَىْءٍ مِّنَ الْقَاكِهِةِ وَاللَّحْمِ حَتَّى يَفْرَحُوا بِالْجُمُعَةِ... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۸۶، ۳۴۴)
برنامه ریزی زمانی برای ارزیابی عملکرد خویش	برداشت از روایات	۱... پسرم، وقت مؤمن سه قسمت است: ... و ساعتی که در آن به محاسبه نفس خویش می‌پردازد... ۲. ای هشام، از ما نیست کسی که هر روز به حساب خود رسیدگی نکند، و اگر عمل نیکی انجام داده باشد بر آن ببفزاید و اگر عمل زشتی مرتکب شده باشد استغفار کند. ۳. به حساب خویش رسیدگی کنید قبل از اینکه به حساب شما رسیدگی کنند و اعمال خویش را وزن کنید قبل اینکه آن‌ها را وزن کنند.	۱... يَا بُنَيَّ لِلْمُؤْمِنِ ثَلَاثُ سَاعَاتٍ ... وَ سَاعَةٌ يَحَاسِبُ فِيهَا نَفْسَهُ ... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۱، ۸۸) ۲. يَا هِشَامُ لَيْسَ مِمَّا مِنْ لَمْ يَحَاسِبِ نَفْسَهُ فِي كُلِّ يَوْمٍ فَإِنَّ عَمَلَهُ حَسَنًا اسْتَزَادَ مِنْهُ وَ إِنْ عَمِلَ سَيِّئًا اسْتَعْفَرَ اللَّهُ مِنْهُ وَ تَابَ إِلَيْهِ (مجلسی، ۱۳۷۵، ۱، ۱۵۲) ۳. حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا وَ زُنُوهَا قَبْلَ أَنْ تُزْنُوا (مجلسی، ۱۳۷۵، ۶۷، ۷۳)

همانطور که در جدول (۴) نمایان است، اتخاذ الگوی مناسب خواب و بیداری، بر اساس چرخه‌های طبیعی در سبک زندگی اسلامی حائز اهمیت است. خداوند شب و روز را دو نشانه از نشانه‌های خود دانسته و شب را مایه سکون و آرامش و روز را برای کار و طلب رزق مقدر الهی برمی‌شمرد. مدیریت الگوی خواب و بیداری در کیفیت تعاملات فردی و اجتماعی افراد تأثیرگذار است. الگوی وقت‌گذاری برای کسب و کار و برنامه‌ریزی زمانی در رسیدگی به امور خانواده و نظم‌دهی در معاشرت با دیگران و بهره‌مندی از لذت‌های حلال از عناصر برجسته برنامه‌ریزی در مدیریت زمان است. نظم در اجرای امور از چنان اهمیتی برخوردار است که امام علی علیه السلام آن را در کنار تقوا قرار داده و می‌فرماید: «شما را و تمام فرزندان و خاندانم را و کسانی را که این وصیت به آن‌ها می‌رسد به ترس از خدا و نظم در امور سفارش می‌کنم.» (مجلسی، ۱۳۷۵، ج ۴۲: ۲۵۶).

#### د) نظارت

سبک زندگی اسلامی مجموعه‌ای از ارتباطات مبتنی بر انگیزه‌ها و ارزش‌های درونی شده است که در جهت تحقق اهداف تعیین شده و رسیدن به هدف کلان در

فرصت محدود عمر صورت می‌گیرد. در این نوع از سبک زندگی، علاوه بر آنکه عملکردها برای دستیابی به اهداف مورد توجه قرار می‌گیرد، مشکلات تحقق اهداف و انحرافات احتمالی به وجود آمده نیز آسیب‌شناسی می‌شود. در جدول (۵)، مؤلفه‌های نظارت و مهار عوامل اتلاف زمان در سبک زندگی اسلامی، بر مبنای آیات و روایات مشاهده می‌شود. ستون اول به اصل مدیریت زمان در سبک زندگی اسلامی، ستون دوم به آیات و روایات و آدرس آن، ستون سوم به ترجمه آیات و روایات، ستون چهارم به ارجاعات و ستون پنجم به مضامین اختصاص یافته است.

ستون اول به عوامل هدر دادن زمان، ستون دوم به آیات و روایات و آدرس آن و ستون سوم به ترجمه آیات و روایات اختصاص یافته است.

جدول (۵) نظارت و مهار عوامل هدر دادن زمان در سبک زندگی اسلامی بر مبنای آیات و روایات

مضامین	ارجاعات	ترجمه آیات و روایات	آیات و روایات با آدرس
کنترل دورهمی‌ها	برداشت از آیه	...و چون طعام خوردید پراکنده گردید. نه آنکه برای سرگرمی سخن آغاز کنید...	إِذَا طَعِمْتُمْ فَانْتَشِرُوا وَلَا مُسْتَأْنِسِينَ لِحَدِيثٍ (احزاب، ۵۳)
مهار کردن زیاده‌گویی	برداشت از روایات	۱. خوشا به حال کسی که زبان خویش را از گفتن حرف‌های اضافه و انجام کارهای زشت بازمی‌دارد. ۲. و اما حق زبان این است که آن را به خیر عادت دهی و از گفتن حرف‌های اضافه که فایده‌ای در آن‌ها نیست بازبگیری.	۱. طَوْبَى لِمَنْ... أَمْسَكَ قَوْلَهُ عَنِ الْفُضُولِ وَ قَبِيحِ الْفِعْلِ (مجلسی، ۱۳۷۵، ۷۴، ۱۳۵) ۲. وَ حَقُّ اللِّسَانِ... تَعْوِيدُهُ الْخَيْرَ وَ تَرَكَ الْفُضُولَ الَّتِي لَا فَائِدَةَ فِيهَا. (مجلسی، ۱۳۷۵، ۷۱، ۳)
مهار کردن خواب زیاد	برداشت از روایت	همانا خدا پر خوابی و کم‌کاری را دشمن دارد...	إِنَّ اللَّهَ يَنْغِضُ كَثْرَةَ النَّوْمِ وَ كَثْرَةَ الْفَرَاغِ... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۱۸۰، ۷۳)
بازداشتن خویشتن از بی‌کاری	برداشت از روایت	...پر خوابی، دین و دنیا را نابود می‌کند.	...كَثْرَةُ النَّوْمِ مَذْهَبَةٌ لِلدِّينِ وَ الدُّنْيَا (مجلسی، ۱۳۷۵، ۱۸۰، ۷۳)
عدم پرداختن به کارهای بیهوده	برداشت از روایت	بدترین چیزی که آدمی وقت خود را مصروف آن سازد، کارهای زاید است.	شُرُّ مَا شَغَلَ بِهِ الْمَرْءُ وَقْتَهُ الْفُضُولُ (مجلسی، ۱۳۷۵، ۷۴، ۱۳۳)

مضامین	ارجاعات	ترجمه آیات و روایات	آیات و روایات با آدرس
مهیار آرزوهای پوچ	برداشت از روایت	خوشا به حال کسی که آرزوهای پوچ، او را سرگرم و غافل نکرده باشد.	طوبی لمن لم تلّه الأمانی الکاذبه (مجلسی، ۱۳۷۵، ۷۸، ۲۸۰)
نظارت بر در انجام به موقع کارها	۱. برداشت از آیه ۲. برداشت از آیه ۳. برداشت از روایت ۴. برداشت از روایت	۱. ... و از میان شما کسی است که کندی می‌کند... ۲. و در دست یافتن به آن قوم سستی مکنید... ۳. مبدا در کارها پیش از فرارسیدن زمانشان شتاب ورزی یا هنگامی که زمانشان رسید (در انجام آن‌ها) سهل انگاری کنی. ۴. شتاب در کار پیش از آمادگی و توانایی، ابلهی است، همان‌گونه که اتلاف وقت پس از فراهم شدن فرصت از ابلهی و نادانی است.	۱... وَإِنَّ مِنْكُمْ لَمَنْ لَيَبْغِطَنَّ... (نساء، ۷۲) ۲. وَلَا تَهِنُوا فِي الْبِتَغَاءِ الْقَوْمِ... (نساء، ۱۰۴) ۳... إِيَّاكَ وَالْعَجَلَةَ بِالْأُمُورِ قَبْلَ أَوَانِهَا وَالتَّسَاقُطَ فِيهَا عِنْدَ زَمَانِهَا... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۷۴، ۲۶۶) ۴. مِنَ الْخُرْقِ؛ الْمُعَاجَلَةَ قَبْلَ الْإِمْكَانِ، وَالْأَنَاءَةَ قَبْلَ الْفُرْصَةِ (مجلسی، ۱۳۷۵، ۶۸، ۳۴۱)
عدم اقدام به کار پیش از رسیدن وقت آن		قبل از رسیدن وقت کاری در آن عجله مکن تا پشیمان شوی	لَا تُعَاجِلُوا الْأَمْرَ قَبْلَ بُلُوغِهِ فَتَنْدُمُوا (مجلسی، ۱۳۷۵، ۷۵، ۸۳)
پرهیز از به تأخیر انداختن کارها	برداشت از روایات	۱. از درنگ کردن دوری کن؛ زیرا آن دریایی است که در آن غرق خواهی شد. ۲. ای ایوذر، از امروز و فردا کردن دوری کن؛ زیرا تو در حال زندگی می‌کنی؛ اگر فردایی برای تو باشد، فردا نیز مانند امروزت باش و اگر فردایی برای تو نباشد، برای کوتاهی امروزت پشیمان نخواهی شد.	۱. إِيَّاكَ وَالتَّشْوِيفَ فَإِنَّهُ يَحْزُرُ يَغْرُقُ فِيهِ الْهَلَكِيُّ (مجلسی، ۱۳۷۵، ۷۵، ۶۴) ۲. يَا أَبَا ذَرٍّ إِيَّاكَ وَالتَّشْوِيفَ بِأَمْلِكِ فَإِنَّكَ بِيَوْمِكَ وَ لَسْتَ بِمَا بَعْدَهُ فَإِنْ يَكُنْ عَدْلُكَ فَكُنْ فِي الْعَدْلِ كَمَا كُنْتَ فِي الْيَوْمِ وَإِنْ لَمْ يَكُنْ عَدْلُكَ لَمْ تَنْدَمْ عَلَى مَا قَرَّظْتَ فِي الْيَوْمِ (مجلسی، ۱۳۷۵، ۷۴، ۷۷)

مضامین	ارجاعات	ترجمه آیات و روایات	آیات و روایات با آدرس
کنترل بر خویشتن در واهمه داشتن از آغاز کار	برداشت از روایت	هرگاه از کاری ترسیدی، خود را به کام آن بینداز؛ زیرا ترس شدید از آن کار، دشوارتر و زیان‌بازتر از اقدام به آن کار است.	إِذَا هَبَّتْ أَمْرًا فَفَعَّ فِيهِ فَإِنَّ شِدَّةَ تَوَقُّيهِ أَعْظَمُ مِمَّا تَخَافُ مِنْهُ (مجلسی، ۱۳۷۵، ۶۸، ۳۶۲)
نظارت بر تقسیم درست کارها	برداشت از روایت	کار هر کدام از خدمتکارانت را معین کن که او را در برابر آن کار مسئول بدانی. تقسیم درست کار سبب می‌شود کارها را به یکدیگر وانگذارند و در خدمت سستی نکنند.	وَ اجْعَلْ لِكُلِّ إِنْسَانٍ مِنْ خَدَمِكَ عَمَلًا تَأْخُذُهُ بِهِ فَإِنَّهُ آخِرَىٰ أَنْ لَا يَتَوَكَّلُوا فِي خِدْمَتِكَ (مجلسی، ۱۳۷۵، ۷۱، ۱۴۳)

همانطور که در جدول (۵) مشخص است، برخی عوامل هدردهنده عمر انسان؛ از جمله گردهمایی‌های دراز مدت، پُرچانگی، خواب زیاد، عدم اشتغال، پرداختن به کارهای بی حاصل، تمایلات بی اساس، سرسری گرفتن انجام به موقع کار و عقب انداختن آن، شروع به کار پیش از موقع، واهمه از انجام کار و عدم واگذاری بخشی از کار به دیگران، موجب عدم اجرای به موقع برنامه‌های تعیین شده است که باید آن‌ها را شناخت و برای مهار آن تلاش کرد.

### نتیجه‌گیری

هدف از این پژوهش، شناسایی اصول مدیریت زمان در سبک زندگی اسلامی بود که با مطالعه اسنادی و روش توصیفی - تحلیلی از نوع تحلیل محتوای کیفی انجام شد و مضامین مرتبط با مدیریت زمان در قرآن کریم و روایات بحارالانوار به شکل کیفی و با روش تحلیل محتوای استقرایی مورد واری قرار گرفت و روابط بین مفاهیم تعیین شد. نتایج حاصل از یافته‌های پژوهش نشان داد که اصول مدیریت زمان در سبک زندگی اسلامی شامل اصل هدف‌گذاری، اولویت‌بندی، برنامه‌ریزی و نظارت است. کسب رضای خداوند و رسیدن به سعادت دنیوی و آخروی و قرار گرفتن در مسیر بندگی، مبتنی بر فطرت الهی در هدف‌گذاری، استفاده از فرصت نوحاستگی، جوانی، سلامتی، آسوده‌دلی، بهجت و یادگیری و نیز برتری برخی ساعات شبانه روز، شب‌ها، روزها و ماه‌ها برای عبادت در اولویت‌بندی، تنظیم زمان خواب، بیداری، اشتغال به کار، هم‌نشینی، کامیابی حلال،

تأمین ملزومات خانواده و حسابرسی نفس در برنامه ریزی و نظارت بر پیشرفت برنامه ها و مهار موارد اتلاف وقت همچون نشست های طولانی، پرحرفی، خوابیدن بیش از حد معمول، بی کاری، سرگرمی های بی فایده، هوس های میان تهی، اهمال ورزی، اقدام پیش از موعد، ترس از آغاز کردن کار و به عقب انداختن آن و واگذاشتن امور به دیگران مهم ترین مؤلفه های اصول مدیریت زمان در سبک زندگی اسلامی است.

## منابع

### قرآن کریم

۱. آذرنوش، آذرتاش. ۱۳۷۹. معجم اللغة العربیه المعاصر عربی - فارسی. تهران: نشر نی.
۲. ابن فارس، احمد. بی تا. معجم مقاییس اللغة. قم: مکتبه الاعلام الاسلامی.
۳. ابن منظور، محمد بن مکرم. ۱۴۱۴. لسان العرب. بیروت: دار صادر.
۴. ابویسانی، مرضیه. ۱۳۹۰. الگوها و راهکارهای قرآنی و روایی در مدیریت زمان. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه پیام نور تهران.
۵. الوانی، سید مهدی. ۱۳۸۶. مدیریت عمومی. تهران: نشر نی.
۶. بستانی، فؤاد افرام. ۱۳۷۵. فرهنگ ابجدی. تهران: انتشارات اسلامی.
۷. پهلوان، منصور و حامد شریعتی نیاسر. ۱۳۹۰. مدیریت زمان از دیدگاه امام علی علیه السلام. پژوهش های نهج البلاغه. ۳۱: ۳۲-۶۸
۸. تقوی، فاطمه سادات. ۱۳۹۱. مدیریت زمان از دیدگاه قرآن و سنت. پایان نامه کارشناسی ارشد حوزه علمیه خراسان.
۹. خنیفر، حسین. ۱۳۹۰. مهارت های مدیریت زمان از دانش تا روش. قم: نصابیح.
۱۰. دهخدا، علی اکبر. ۱۳۸۵. فرهنگ متوسط دهخدا. تهران: مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران.
۱۱. رایبیز، استیفن پی و دیوید ای دی سنزو. ۱۳۷۹. مبانی مدیریت. ترجمه دکتر سید محمد اعرابی، محمد علی محمد رفیعی، و بهروز اسراری ارشادی. تهران: دفتر پژوهشی فرهنگی.
۱۲. رایبیز، آنتونی. ۱۳۹۰. نظام مدیریت زندگی، مدیریت زمان برای سریع تر به نتیجه رسیدن. تهران: نشر نسل نو اندیش.
۱۳. رضایی زاده، محمود. ۱۳۸۸. بررسی تطبیقی خودمدیریتی امام خمینی و مدیران نظام اداری جمهوری اسلامی ایران. تهران: پژوهشکده امام خمینی و انقلاب اسلامی.
۱۴. رضاییان، علی. ۱۳۹۰. مبانی سازمان و مدیریت. تهران: انتشارات سمت.
۱۵. زایورت، لوتار. ۱۳۷۹. مدیریت و برنامه ریزی وقت. ترجمه مهدی گلستان هاشمی. اصفهان: نشر غزل.
۱۶. سیمکی، صابر. ۱۳۸۸. درآمدی بر مدیریت زمان مبتنی بر آموزه های دینی. پایان نامه کارشناسی ارشد. مرکز مدیریت های حوزه های علمیه خاوران.
۱۷. طبیبیان، سید حمید. ۱۳۷۸. فرهنگ فرزانه (فارسی به عربی). تهران: انتشارات فروزان.

۱۸. طریحی، فخرالدین. ۱۳۷۵. مجمع البحرین. تهران: مرتضوی.
۱۹. عمید، حسن. ۱۳۴۲. فرهنگ عمید. تهران: انتشارات امیرکبیر.
۲۰. فهری، سید ابوالحسن. ۱۳۸۰. فرهنگ المحيط، تهران: انتشارات یادواره کتاب.
۲۱. قطبی، ثریا، هادوی، اصغر، رهنما، اکبر، و فاطمه باغانی. ۱۳۹۳. تحلیل ابعاد و مؤلفه های اعتقادی سبک زندگی اسلامی، فصلنامه مطالعات معرفتی در دانشگاه اسلامی، ۱۸(۳): ۴۳۵-۴۵۰.
۲۲. کازمایر، لئونارد. ۱۳۷۰. اصول مدیریت. ترجمه اصغر زمردیان و آرمن مهره‌وزان. تهران: انتشارات مرکز آموزشی مدیریت دولتی.
۲۳. کلهر، فاطمه. ۱۳۸۸. مدیریت زمان. گزارش. ۲۱۳: ۲۷-۲۶.
۲۴. مجلسی، محمدباقر. ۱۳۷۵. بحارالانوار الجامعه لدرر اخبار الائمه الاطهار. قم: انتشارات مؤسسه آل البیت.
۲۵. نفیسی، علی اکبر. ۱۳۴۳. فرهنگ نفیسی. تهران: مروی.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی