



## An Exploration of Time Management Stages from the Quranic Perspective\*

Abdolbasir Sajjadi\*

### Abstract

Time management is one of the important and applicable topics in human life. The main question of the present research is: What strategies, from the perspective of the Holy Quran, lead to time management? And what stages can be considered for time management? Since time is one of the most significant God-given assets of humans, it plays a vital role in human life. Despite the importance of time, many individuals lose it without paying attention to this unparalleled divine blessing. Optimal time management is not only necessary but also a prerequisite for success and achieving desired goals. Accordingly, the present research has endeavored to discuss and analyze the stages of time management at three levels: value foundations, strategies, and executive skills, using a descriptive-analytical method. The results and outcome of the research indicate that by observing and applying aspects such as delegating tasks to others, following successful role models in time management, avoiding repetitive and futile meetings, setting precise and timely goals and plans, adhering to schedules, prioritizing daily tasks, completing tasks promptly, precise goal-setting in responsibilities, paying attention to opportunities, distributing prayers within the five prescribed times, considering the afterlife, and utilizing participatory management, the implementation and operationalization of these will lead to time management and its conservation. Furthermore, the research results show that time management from the Quranic perspective not only means organizing and planning for daily tasks focused on this world but also includes attention to spiritual and ethical values and the afterlife, which have been referred to in the text of the research.

**Keywords:** Quran, Management, Time Management, Necessities, Quran and Time Management.

\*. Received: ۱۳/۰۸/۱۴۰۴ SH (۰۴/۱۱/۲۰۲۵ CE) and Accepted: ۲۸/۱۱/۱۴۰۴ SH (۱۷/۰۲/۲۰۲۶ CE).

\*. PhD graduate in Quranic Sciences with a specialization in Management, Al-Mustafa International University, the Higher Education Complex of Quran and Hadith: [Absajadi1368@gmail.com](mailto:Absajadi1368@gmail.com)



## واکاوی مراحل مدیریت زمان از منظر قرآن\*

عبدالصیر سجادی\*

### چکیده

مدیریت زمان یکی از مباحث مهم و کار بردی در زندگی انسان است. مسئله اصلی تحقیق حاضر این است که چه راهکارهایی از نظرگاه قرآن کریم موجب مدیریت زمان می‌شود؟ و چه مرحله‌ای را برای مدیریت زمان می‌شود در نظر گرفت؟ از آن جا که زمان از مهم‌ترین سرمایه‌های خدادادی انسان است، نقش حیاتی در زندگی انسان ایفا می‌کند. علیرغم اهمیت زمان، بسیاری از افراد بدون توجه به این نعمت بی‌بدیل الهی، آن را از دست می‌دهند. مدیریت بهینه زمان شرط لازم برای موفقیت و دستیابی به اهداف مورد نظر است و پژوهش حاضر کوشیده است تا مراحل مدیریت زمان را در سه سطح مبانی ارزشی، راهبردها و مهارت‌های اجرایی را با روش توصیفی - تحلیلی به بحث گیرد و تحلیل نماید. نتایج و براینده تحقیق نشان می‌دهد که با رعایت و کاربست مواردی چون: تفویض کار به دیگران، متابعت از الگوهای موفق در مدیریت زمان، دوری از جلسات تکراری و بی‌فایده، هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی دقیق و به‌موقع، تبعیت از برنامه‌ها، اولویت‌بندی کارهای روزمره، انجام‌دادن به‌موقع کارهای و هدف‌گذاری دقیق در برکارها، توجه به فرصت‌ها، توزیع نماز در اوقات پنج‌گانه، توجه به آخرت و استفاده از مدیریت مشارکتی، و کاربست و عملیاتی‌سازی این‌ها منجر به مدیریت زمان و صرفه‌جویی در آن خواهد شد. هم‌چنان نتایج تحقیق نشان داد که مدیریت زمان از منظر قرآن، نه تنها به معنای سازماندهی و برنامه‌ریزی، بلکه شامل توجه به ارزش‌های معنوی، اخلاقی و زندگی آخرتی نیز می‌شود که به مواردی در متن تحقیق اشاره رفته است.

**واژگان کلیدی:** قرآن، مدیریت، مدیریت زمان، بایسته‌ها، قرآن و مدیریت زمان.

\*. تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۸/۱۳ و تاریخ تأیید: ۱۴۰۴/۱۱/۲۸

\*. دانش‌آموخته دکتری قرآن و علوم گرایش مدیریت، جامعه المصطفی العالمية، مجتمع آموزش عالی قرآن و حدیث،

رایانامه: Absajadi1368@gmail.com



## مقدمه

زمان یکی از باارزش ترین نعمت‌هایی است که خداوند در اختیار انسان قرار داده است. در اهمیت و ارزشمندی زمان همین بس که خداوند در قرآن به آن سوگند یاد کرده است. (عصر/۱). زمان برای تمام انسانها ارزشمند است به خصوص برای مدیران و کارگزاران سازمانها و نهادهای اجتماعی. از این رو، یکی از ویژگی‌های رفتاری مدیران و کارگزاران، مدیریت زمان باید باشد. در مدیریت رحمانی به ارزشهای الهی و معنوی توجه خاصی صورت می‌گیرد. بنابراین «زمان از پول ارزشمند تر است. زمان چیزی است که نمی‌توان آن را تولید کرد. اگر از یک ساعت حتی یک دقیقه از وقت درست بهره‌گیری نشود، فرصت دوباره برای استفاده از آن به وجود نخواهد آمد. شاید بتوان منابع مادی از دست رفته را دوباره به دست آورد اما عمر و لحظات زندگی که از دست رفت، دیگر به دست نخواهد آمد. مدیریت زمان و استفاده و بهره‌گیری درست از آن کمک شایانی به پیشرفت انسان می‌کند. بی‌توجهی و ارزان تلقی کردن وقت، امروز و فردا کردن، خسارت‌های غیر قابل جبران را به همراه دارد. بنابراین، سازمان‌های آینده با امروز تفاوت خواهند داشت. موقعیت، هنگامی به دست می‌آید که پیچیدگی‌های فزاینده زمان درک شود. فرصت‌های فراوانی در پیشروی ما وجود دارد که باید از آنها استفاده کرد. باید تمام فرصت‌ها حتی فرصت‌های کوچک را شناخت و توان بهره‌برداری از آنها را تقویت کرد، زیرا فرصت‌های کوچک وقتی کنار هم قرار گیرند، به فرصت‌های بزرگ تبدیل می‌شوند. همان‌گونه که مخاطرات و سختی‌ها در کمین ما هستند، فرصت‌ها نیز در انتظار ما قرار دارند. (احمدی، ۱۳۹۹: ۱۶۲ و ۱۶۳). همان‌طوری که بیان شد، علاوه بر قرآن کریم، در بیانات پیشوایان دین نیز اهمیت زمان به طور شایسته‌ای تبیین شده است. امام کاظم (ع) در خصوص تقسیم وقت و استفاده درست و بجا از زمان می‌فرماید: بکوشید که وقت شما چهار ساعت باشد، یک ساعت برای مناجات با خدا، یک ساعت برای کار زندگانی و



معاش، و یک ساعت هم برای معاشرت با برادران و مردمان مورد اعتماد که عیوب شما را بشما می‌فهمانند و از دل بشما اخلاص دارند، و یک ساعت هم خلوت کنید برای درک لذت‌های حلال، و بوسیله این ساعت بر انجام وظائف آن سه ساعت دیگر توانا می‌شوید، بخود فقر و طول عمر تلقین نکنید، (ابن شعبه، ۱۳۶۳: ۴۰۹). زمان به سرعت در گذر است و عدم توجه و مدیریت آن منجر به زیان انسان می‌شود. در جای دیگر حضرت علی فرموده است: فرصت‌ها را مغنم شمار پیش از آنکه به اندوه بدل شود. (نهج البلاغه: ن ۳۱).

در واقع ازدست‌دادن فرصت و زمان سبب غصه و ناراحتی و پشیمانی می‌شود که هیچ جای‌گزینی ندارد. زمان به حدی مهم و تأثیرگذار است که انسان‌ها را شبیه خود می‌کند. امام صادق (ع) فرموده: مردم به زمان خود شبیه‌ترند تا به پدران خود. (شریف رضی، ۱۴۰۶: ۱۱۴)، و تمیمی آمدی، بی‌تا، ج ۲: ۱۱۵). بی‌توجهی به زمان سبب انحراف انسان می‌شود. زیرا زمان انسان‌ها را شبیه خود می‌کند. یعنی از نظر اخلاقی و مدل زندگی امروزی به سمت سوی خود می‌کشاند تا سرحدی که شباهت انسان‌ها به زمان بیشتر است تا به پدر و خانواده‌ها. انسان‌های هوشمند زمان را مدیریت می‌کنند و آن را به خدمت می‌گیرند، هیچ‌گاه در چنگال زمان و چالش‌های آن اسیر نمی‌شوند. شناخت زمان منجر به مدیریت آن می‌شود، اگر زمان و چالش‌های آن را نشناسد، فریب جلوه‌های زمان و زیورآلات دنیا و اقتضائات آن را خواهد خورد. روایتی از امام صادق (ع) است که فرمود: روزگار شناس فریب نمی‌خورد. (کلینی، ۱۳۸۷، ج ۱: ۶۱). نکته قابل توجه این است که همان‌طور که آیات قرآن، برخی بعضی دیگر را تفسیر می‌کند، احادیث اهل بیت (ع) نیز بعضی مبیین برخی دیگر است.

بنابراین، باید دقت شود که در روایات دیگر، زمان چگونه معنا شده است. آیا زمان صرفاً به معنای تاریخ، و زمان شناسی به معنای تجزیه و تحلیل تاریخی است یا معنایی فراتر از آن دارد؟ باتوجه به کلام امیر مؤمنان: «إِذَا تَغَيَّرَ السُّلْطَانُ تَغَيَّرَ الزَّمَانُ»، (نهج البلاغه: ن ۳۱)، و ابن



شعبه، ۱۳۶۳: ۸۶)؛ روشن می شود که نوعی تلازم سیاسی و خارجی، میان چگونگی حکومت و پیدایش زمان و زمانه است. اگر کسی عالم به زمان یعنی عالم به حکومت ها و سیاست ها و تفکرات حاکمان گذشته و حال بود، فریب نمی خورد. لطیف تر از این حدیث، سخن دیگر علوی است که فرمودند: «إِذَا تَغَيَّرَ نَبِيُّ السُّلْطَانِ تَغَيَّرَ الزَّمَانُ» (شرح غررالحکم، ج ۳: ۱۲۰)، پس لازم نیست که حکومت عملاً دگر گون شود؛ بلکه اگر مبانی و اندیشه حاکمان عوض ضد و حاکم تصمیم دیگری گرفت، زمان عوض می شود. زمان شناس، نه تنها باید به عملکرد سیاست بازان عصر خود آگاه باشد، بلکه باید از افکار و اندیشه آنان نیز مطلع باشد تا فریب نخورد. (جوادی آملی، ۱۳۸۹: ۴۵-۴۶) برای پایه، زمان مسئله مهمی است که ابتدا باید آن را شناخت و بعد مدیریت هوشمندانه کرد و در مرتبه سوم از آن به صورت درست و در جهت تعالی و پیشرفت در زندگی اجتماعی و سازمانی استفاده کرد.

نکته قابل توجه دیگر این است که: «چرخ زمان، یک لحظه نمی ایستد، پیوسته جهان در حال دگرگونی است، و این تغییر که جوهر عالم طبیعت است، چهره زندگی را دگرگون می سازد، و نیازهای جدیدی را پدید آورده، و از چیزهایی بی نیاز می سازد. مدیر موفق نمی تواند در چارچوب خاصی به کار خود ادامه دهد، مگر اینکه پیوسته از شرایط زمان و دگرگونی هایی که در جهان رخ می دهد، آگاه باشد. خصوصاً در آنجا که مربوط به کار مدیریت اوست. جهان صنعت و علم، پیوسته ابزار و ادواتی را عرض می کند و از روی مجهولاتی پرده بر می دارد، که ناآگاهی مدیر از آنها، مایه رکود کار او می گردد، و در نتیجه، در جازدن نشانه عقب گرد است. در این مورد کافی است که سخنی از امام صادق (ع) بشنویم که فرمود: «انسان آگاه از زمانه خویش هرگز غافلگیر نمی شود». در دورانی که ماشین های غول پیکر ریسندگی، عظیم ترین دستاوردهای اقتصادی را برای بشر به ارمغان می آورند اگر کارخانه ریسندگی در فکر چرخ دوک دستی باشد، قطعاً در مدیریت خود ناموفق خواهد بود. در جهانی که ماشین، جای اسب و



دیگر چارپایان را می گیرد، اگر اداره وسایط نقلیه در فکر ترمیم وضع گذشته باشد، قطعاً با سقوط روبه‌رو خواهد بود» (سبحانی تبریزی، ۱۳۸۸، ج ۱: ۲۵۳) بنابراین، با استفاده از ابزارهای مدرن و روزآمد عصر حاضر در جهت پیشرفت، ترقی و بالندگی باید زمان را مدیریت کرد. تحقیق حاضر تلاش نموده است تا بایسته‌های مدیریت زمان را در سه سطح کلی مبانی ارزشی، راهبردهای برنامه‌ریزی و هدف گذاری کارآمد و مهارت‌های اجرایی، با استفاده از کلام وحی و بارویش توصیفی - تحلیلی مورد تحلیل قرار دهد.

### پیشینه پژوهش

مدیریت زمان موضوعی کلیدی در زندگی فردی، اجتماعی و سازمانی به شمار می‌آید. در سال‌های اخیر، پژوهش‌های متعددی با رویکرد دینی و قرآنی در این زمینه انجام شده است. در ادامه به برخی از این آثار اشاره می‌شود:

- مدیریت زمان از دیدگاه قرآن و روایات (محمدجواد توکلی و مرضیه تقی‌زاده، ۱۳۹۶): این مقاله ضمن ارائه راهکارهای مدیریت زمان، تمرکز بیشتری بر موانع مدیریت زمان دارد.

- زمان در قرآن (مرتضی براتی، داوود دانش نژاد و علی پرمی، ۱۳۹۵): این پژوهش به بررسی مفهوم زمان در قرآن می‌پردازد و موضوعاتی نظیر زمانمند بودن زبان قرآن، خواب اصحاب کهف و معراج پیامبر را تحلیل می‌کند.

- بررسی مفهوم زمان در قرآن کریم با تأکید بر کاربست واژه یوم (یحیی جهانگیری سهروردی و نسیم تیموری، ۱۴۰۲): این تحقیق به مباحثی چون کاربست زمان در قرآن، مفهوم زمان در آیات، تفاوت زمان در قیامت و دنیا، و گذر زمان بر اصحاب کهف و معراج پیامبر می‌پردازد.



- مدیریت زمان از نگاه قرآن (زهره رضائیان، ۱۳۹۸): این مقاله نیز به موانع مدیریت زمان، از جمله استفاده نامناسب از فضای مجازی، غفلت، کسالت، عجله و تأخیر در انجام کارها پرداخته است.

- مدیریت زمان (برایان تریسی، ترجمه یلدا به لارک، ۱۳۸۹): این کتاب به بررسی برخی مباحث و راهکارهای مدیریت زمان با رویکرد تجاری و اقتصادی پرداخته است، اما فاقد مباحث دینی و قرآنی است. باتوجه به خلأ موجود در تحقیقات انجام شده در زمینه مدیریت زمان از منظر قرآن، پژوهش حاضر می تواند به عنوان اولین رهیافت قرآن محور در این حوزه تلقی شود و به واکاوی بایسته های مدیریت زمان از نظرگاه قرآن کریم پرداخته است.

## مفهوم شناسی

در اینجا مفاهیم مدیریت، مدیریت زمان، قرآن و مدیریت زمان مورد کنکاش قرار گرفته است.

### الف) مدیریت

در تعریف نیستن جامعی از مدیریت آمده است: «مدیریت فراگرد به کارگیری مؤثر و کارآمد منابع مادی و انسانی بر مبنای یک نظام ارزشی پذیرفته شده است که از طریق برنامه ریزی، سازماندهی، بسیج منابع و امکانات، هدایت، و کنترل عملیات برای دستیابی به اهداف تعیین شده، صورت می گیرد»، (رضائیان، ۱۳۹۰: ۸). شهید مطهری واژه «رشد» را به معنای مدیریت می داند و می فرماید: رشد یعنی «اینکه انسان شایستگی و لیاقت اداره و نگهداری و بهره برداری یکی از سرمایه ها و امکانات مادی و یا معنوی که به او سپرده می شود داشته باشد» (مطهری، ۱۳۷۶، ج ۳: ۳۱۴) همچنان می فرماید: رشد یعنی قدرت مدیریت. وقتی که انسان می خواهد انسانهای دیگر را اداره کند یعنی وقتی که موضوع رشد اداره انسانهای دیگر باشد،



آن را «مدیریت و رهبری» می‌نامیم (همان: ۳۱۸). در جای دیگر می‌فرماید: مدیریت قدرت استخدام نیروها و مجتمع کردن و متمرکز کردن آنهاست. (مطهری، ۱۳۷۸، ج ۹: ۱۵۵). بنابراین، می‌توان گفت: یکی از منابع حیاتی، زمان و وقت انسان است که باید مدیریت شود تا بیهوده و در بی برنامه‌گی سپری نشود.

### ب) مدیریت زمان

در تعریف مدیریت زمان آمده است: مدیریت زمان یعنی خود رهبری کردن. باید زمان را به گونه‌ای هدایت کرد که در جهت بهترین خواسته‌ها به کار رود (هنری، ۱۳۷۷: ۲۷). این تعریف از مدیریت زمان تعریف دقیقی است. به دلیل این که «اساساً زمان اداره شدنی نیست و خواه ناخواه زمان می‌آید و می‌گذرد و نمی‌توان بر زمان احاطه پیدا کرد و آن را کنترل کرد؛ بلکه باید خود را مدیریت کرد. در واقع، مدیریت زمان همان مدیریت بر خویشتن است (قربانی و خسروی، ۱۳۸۴: ۷۹). در تعریف دیگری از مدیریت زمان آمده است: استفاده بهینه از زمان، طبق برنامه‌ای صحیح با تلاش و جدیت تمام و اجازه ندادن به دخالت ناروای امور و حادثه‌ها در جریان اجرای برنامه، برای رسیدن به اهداف را مدیریت زمان می‌گویند (نیلی‌پور، ۱۳۸۶، ج ۱: ۱۰). بنابراین «مدیریت زمان در واقع همان مدیریت زندگی است. اگر زندگی را دوست دارید وقت را تلف نکنید، چرا که زندگی از وقت ساخته شده است» (تریسی، بلارک، ۱۳۸۹: ۱۵). همه چیز از استفاده بهینه از وقت و زمان آغاز می‌شود، هم خود رهبری کردن و هم زندگی خوب و عزت نفس داشتن. از این روی است که «مدیریت زمان راه رسیدن به کارایی شخصی، عزت نفس، احترام به نفس، بازدهی شخصی بیشتر و در نتیجه خوشبختی است. با استفاده از مدیریت زمان می‌توانید بر هر مانعی غلبه کنید و به هر هدفی دست یابید. با مهارت مدیریت زمان می‌توانید بر کل زندگی و آینده تان کنترل کامل داشته باشید. مدیریت زمان، راه



رسیدن به موفقیت نهایی است» (همان: ۴۳). در نتیجه مدیریت زمان یعنی مدیریت خود و استفاده هوشمندانه از لحظه‌ها و دقیقه‌های عمر همراه با برنامه‌ریزی دقیق و عملیاتی سازی آن برنامه‌ها در زندگی. لازم به یاد آوری است که، «مدیریت زمان فقط آگاهی از سیستم‌ها، راهبردها و تکنیک‌ها نیست، بلکه استفاده از آنهاست» (مانسینی، ۱۳۸۹: ۸). یعنی عملیاتی سازی رهبردها و تکنیک‌هاست که منجر به صرفه جویی در زمان می‌شود.

### ج) قرآن و مدیریت زمان

آنچه از آیات قرآن کریم برمی‌آید گویای این است که زمان و عمر آدمی بسیار کوتاه است و انسان باید مدیریت زمان کند. این واقعیت مهم را انسان زمانی درک می‌کند که اجلش فرارسیده، دستش از این دنیا کوتاه و از آن خارج شود. اینجاست که می‌فهمد، توقفش در این دنیا عصرگاه یا صبحگاهی بیشتر نبوده است (نازعات/۴۵)، به قدری عمر کوتاه دنیا به سرعت می‌گذرد، و دوران برزخ نیز سریع طی می‌شود که به هنگام قیام قیامت آنها فکر می‌کنند تمام این دوران چند ساعتی بیش نبود، (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۲۶: ۱۱۵)، یا انسان احساس می‌کند که تنها ساعتی از روز را در دنیا مانده است. (یونس/۴۴). قرآن کریم برای پی بردن به ارزش زمان از برخی از اتفاقات پس از مرگ پرده برداشته و حال افرادی را حکایت می‌کند که پس از مرگ یا در آستانه مرگ خواهان بازگشت دوباره به دنیا و تدارک فرصتی جدید هستند، که با عدم اجابت پروردگار روبه رو می‌شوند:

«حَتَّىٰ إِذَا جَاءَ أَحَدَهُمُ الْمَوْتُ قَالَ رَبِّ ارْجِعُونِ\* لَعَلِّي أَعْمَلُ صَالِحًا فِيمَا تَرَكْتُ كَلَّا إِنَّهَا كَلِمَةٌ هُوَ قَائِلُهَا وَمِنْ وَرَائِهِم بَرْزَخٌ إِلَّيْهِمْ يُنْعَثُونَ» (مؤمنون/۱۰۰).

پاسخ در خواست آنها مبنی بر بازگشت به دنیا را برای تدارک و جبران مافات در آیه ۲۸ انعام به صورت واضح تر داده است: «وَلَوْ رُدُّوا لَعَادُوا لِمَا نُهُوا عَنْهُ» (انعام/۱۸) یعنی اگر آنها



برگردند باز به همان برنامه‌های قبلی خود ادامه می‌دهند و بنای اصلاح و تغییر رفتار را هرگز ندارند. یکی از مهم‌ترین و بافضیلت‌ترین زمان‌ها در قرآن کریم، زمانی است که از آن به شب قدر نام برده شده است. قدرانستن و استفاده نمودن از این فرصت و زمان با ارزش، به عبادت و دعا از هزار سال بهتر دانسته شده است. علامه نیز راجع به بهتر بودن آن فرموده: «بهتر بودنش از حیث فضیلت عبادت است، و مناسب با غرض قرآن هم همین معنا است، چون همه عنایت قرآن در این است که مردم را به سوی خدا نزدیک، و به وسیله عبادت زنده کند، و زنده‌داری آن شب با عبادت بهتر است از عبادت هزار شب. (طباطبایی، ۱۳۷۸، ج ۲۰: ۵۶۳). همچنان سوره قدر به صورت پرنگ مسئله اهمیت و ارزشمندی زمان را مطرح نموده است. به حدی که یک شب (زمان) بهتر از هزار ماه دانسته شده است (قدر/۳). در واقع ارزش زمانها به مظلوف آنها است.

### تحلیل و بررسی مدیریت زمان

مدیریت زمان یکی از مفاهیم کلیدی در قرآن کریم است و آیات فراوانی به اهمیت، استفاده بهینه، و پرهیز از بیهوده گذراندن زمان اشاره دارند. عمر فرصتی است که خداوند به انسان‌ها ارزانی داشته است تا در این فاصله زمانی بتوانند قابلیت‌ها و استعدادهای ذاتی خود را شکوفا سازند و با قرار گرفتن در برابر امتحان‌های الهی، گوهر انسانی خویش را محک بزنند. تصور برخی افراد این است که مدیریت زمان آگاهی از تکنیک‌ها و سیستم‌ها و راهبردهاست، اما حقیقت این است که «مدیریت زمان فقط آگاهی از سیستم‌ها، راهبردها و تکنیک‌ها نیست، بلکه استفاده از آنهاست» (مانسینی، ۱۳۸۹: ۸). از این رو، راهکارها و بایسته‌های مدیریت زمان از دیدگاه قرآن مورد بررسی قرار می‌گیرد تا دانسته شود که با برنامه‌ریزی صحیح، و برنامه‌ای مدون برای لحظه‌های زندگی، انسان بتواند به مقصد و مقصود و با حرکت به سمت معبود



نزدیک شود. به عبارت بهتر عمر انسان بزرگ‌ترین هدیه الهی است که به صورت امانت به انسان ارزانی داشته است نباید این گوهر گران‌بها بی‌بها از دست برود. از این روی در ذیل به تحلیل و بررسی مراحل و راهکارهای مدیریت زمان در قرآن پرداخته می‌شود:

## الف) مبانی ارزشی و شناختی زمان

برخی از بایسته‌های مدیریت زمان، از مبانی ارزشی و شناختی آن به شمار می‌آیند؛ بدون شناخت این مبانی، مدیریت زمان از منظر قرآن امکان‌پذیر نیست. در ادامه به این بایسته‌ها پرداخته می‌شود.

### ۱- ارزش‌شناسی زمان (سوگندهای الهی)

وقت به معنای زمان و نیز وقت‌شناسی است که هم‌اکنون به آن مدیریت زمان می‌گویند. خداوند می‌فرماید: «ثُمَّ جِئْتُ عَلَىٰ قَدَرٍ يٰ مُوسَىٰ» (طه/۴۰) یعنی: «ای موسی، در بهترین زمان آمدی». خواجه عبدالله با این آیه شریفه، وقت‌شناسی حضرت موسی (ع) را شاهد آورده است. (انصاری، ۱۳۷۱، ج ۶: ۱۲۵). معلوم است که بهره‌برداری بهینه از وقت، در موفقیت انسان نقش به سزایی دارد (خسروپناه، ۱۳۹۶: ۴۲۷). نباید زمان و عمر گران انسان بیهوده بگذرد. راستی که تضییع عمر در بطالت و تنبلی موجب دوری از خداوند و سبب ناکامی دنیا و آخرت است. ما چقدر کم فکریم که عمر خود را به سال حساب می‌کنیم جا دارد که آن را بروز و ساعت حساب کنیم، لحظات عمر آن قدر قیمت زیادی دارد که حساب‌شدنی نیست (محسنی، ۱۳۷۲، ج ۱: ۳۶). همچنان ارزش وقت و زمان در کلام وحی تا آنجاست که خداوند به آن در موارد متعددی سوگند یاد نموده است (عصر/۱)، خداوند در سوره «عصر» پس از سوگند به وقت و زمان، از زیانکار بودن انسان که در طبیعت زندگی تدریجی نهفته است، سخن به میان آورده؛ زیرا با مدیریت نکردن بزرگ‌ترین سرمایه (عمر و نعمت حیات)، آن را به بیهودگی گذرانده است.



بنابراین، باید اذعان کرد که: زمان با ارزش ترین منبعی است که در اختیار داریم. در بعضی از زبان ها، «وقت» و «زمان» متداول ترین کلماتی هستند که به کار می روند. وقت بسیار با ارزش تر از پول است. سرمایه «وقت» بایستی بادقت و احتیاط استفاده شود. ما می توانیم زندگی خود را به «مدت زمانی که در دنیا به ما اختصاص داده شده است» توصیف کنیم. مهم ترین وظیفه در زندگی آن است که بیشترین بهره را از این «زمان» ببریم. زمان سرمایه گران بهایی است: وقت کالا و متاع محدود، متناهی و فرار است. وقت را نمی توان خرید. زمان را نمی توان پس انداز و یا ذخیره کرد. زمان قابل افزایش نیست. گذر زمان دایمی و اجتناب ناپذیر است. زمان زندگی است. ما نمی توانیم سپری شدن زمان را متوقف کنیم. (سی ورت، ۱۳۸۷: ۵). خلاصه «وقت طلاست. زندگی است. سرمایه است» (همان) باید ارزش و قیمت آن را دانست و مراقبت کرد تا ارزان از دست نرود. هم چنان در آیات ذیل نیز خداوند سوگند یاد نموده است «وَالضُّحَىٰ \* وَاللَّيْلِ إِذَا سَجَىٰ» (ضحی/ ۱-۲) با استفاده از این آیه می توان چنین بیان کرد که: «وقت چاشت و زمان پرتوافشانی خورشید، دارای عظمتی درخور سوگند خداوند» است و همچنان «نور خورشید و برآمدن آن در صبحگاه، نعمتی الهی است». (رفسنجانی و همکاران، ۱۳۸۶، ج ۲۰: ۴۱۵) و نیز به آیات (فجر/ ۱-۴، شمس/ ۱-۴) سوگند یاد شده است.

زمان اینقدر ارزش مند است که ظرف مظلوفی چون عمر انسان است. عمر انسان با هیچ چیزی قابل معامله و مقابله نیست. حتی یک لحظه از عمر ما شاید در سرنوشت هزارساله ما مؤثر باشد. زیرا مدت عالم برزخ معلوم نیست شاید یکصد میلیون سال باشد زندگی پس از قیامت در دوزخ و بهشت ابدی و دائمی است و تمام آن ازمنه لا یتناهی که چه سرنوشتی داریم مربوط به همین دوره مکلفیت ما اوقات بیداری از موقع (بلوغ تا مردن) می شود. حالا فکر کنید که بهر دقیقه ازین عمر عزیز ما چند میلیون و یا چند میلیارد سال ارتباط پیدا می کند؟ دقت کنید. تمام لحظات و مراحل عمر کیمیای نایاب است ولی دوره جوانی که وقت نشاط و قوت نیروهای



بدنی است و موقع کسب کمالات علمی و عملی از امتیاز خاصی برخوردار است» (محسنی، ۱۳۷۲: ۳۷). از دست دادن طلا و گران‌ترین اجناس عالم قابل جبران و باز یافت است اما عمر انسان که رفت دیگه یک ثانیه از آن قابل باز یافت و بازگشت نیست. از این رو، از زمان باید حد اکثر استفاده را در جهت سامان دادن به فکر و فرهنگ دینی، زندگی مطلوب دنیایی و با ورمندی به آخرت خود نمود که هر کدام از این‌ها در استفاده از زمان نقش کلیدی دارند.

## ۲- رهایی از خسران (تحلیل سوره عصر)

مدیریت زمان، از نظر قرآن کریم (سوره عصر) سبب نجات از خسران و زیان می‌شود. عمر انسان گران‌بهاترین سرمایه او است که هر لحظه این سرمایه از دست می‌رود بدون این که انسان توجه داشته باشد. در سوره عصر خداوند می‌فرماید: «وَالْعَصْرُ \* إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ \* إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ» (عصر/ ۱-۳)، آیه دوم «جواب سوگند است. باید توجه داشت که در ادبیات عرب جمله اسمیه‌ای که با «إِنَّ» آغاز شود و لام تأکید بر سر خبر آن بیاید، نهایت تأکید را می‌رساند. حکم زیان‌باری، مطلق و شامل همه انسان‌ها است. پس خود انسان و سرمایه‌ها و ظرفیت‌های او در معرض تلف شدن و خسران است. او که استعداد و توانایی‌هایی دارد و می‌تواند با آن‌ها از ملک بالاتر رود، و مظهر کامل اسماً و صفات خدای متعال گردد، این استعداد را معطل می‌گذارد و در حد یک انسان عادی و یک جاندار باقی می‌ماند و انسانیت در وی شکوفا نمی‌گردد» (بهجت‌پور، ۱۳۹۰، ج ۱: ۴۵۳)؛ بنابراین، تهدید جدی است و خطر زیان بیخ گوش خود انسان و سرمایه‌های او است. هوشمندانه باید مدیریت زمان کرد تا گرفتار این خسران عظیم و غیرقابل جبران نشود. «واژه «عصر» در اصل به معنی «فشردن» است، و سپس به وقت عصر اطلاق شده، به‌خاطر اینکه برنامه‌ها و کارهای روزانه در آن پیچیده، و فشرده می‌شود» (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۲۷:



۲۹۳). همچنان عصر «به مطلق زمان و روزگار نیز گفته شده است» (بهجت پور، ۱۳۹۰، ج ۱:

۴۵۲).

در مورد معنای عصر اندیشمندان دیدگاه‌های متعددی بیان فرموده‌اند اما «در میان آنها از همه مناسب‌تر همان عصر به معنی زمان و تاریخ بشر است، چرا که بارها گفته‌ایم سوگندهای قرآن همواره متناسب با مطلبی است که سوگند به‌خاطر آن یاد شده، و مسلم است که خسران انسان‌ها در زندگی نتیجه گذشتن زمان عمر آنها است (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۲۷: ۲۹۳). باتوجه به فرصت محدودی که انسان برای شکوفایی استعدادها و ظرفیت خود دارد، این سوره با سوگند به قطعه‌ای از زمان یا مطلق روزگار آغاز شده است (بهجت پور، ۱۳۹۰، ج ۱: ۴۵۳) که این مسئله اهمیت زمان را می‌رساند. علامه طباطبایی فرموده است: «وَالْعَصْر» در این کلمه به عصر سوگند یاد شده، و از نظر مضمونی که دو آیه بعد دارد مناسب‌تر آن است که منظور از عصر، عصر ظهور رسول خدا (ص) باشد، که عصر طلوع اسلام بر وفق مجتمع بشری، و ظهور و غلبه حق بر باطل است، چون مضمون دو آیه بعد این است که خسران عالم انسان را فراگیر است و تنها کسانی را فرامی‌گیرد که از حق پیروی نموده، و در برابر آن صبر کنند، و این اقلیت عبارت‌اند از کسانی که به خدا و روز جزا ایمان آورده و عمل صالح کنند. (طباطبایی، ۱۳۷۸، ج ۲۰: ۶۰۹). در هر حال، عصر و زمان به کاررفته در این سوره را و خسران انسان را، چه به معنای گذشتن زمان و عمر انسان گرفته شود و یا عصر ظهور رسول خدا (ص) معنای زمان و گذر عمر در آن وجود دارد خبر خداوند از خسران انسان که تهدید ضمنی نیز محسوب می‌شود جدی است و باید زمان را مدیریت کرد و از لحظات آن شبانه روزی برای پیشرفت و سعادت مندی و رسیدن به کمالات معنوی و حیات زیبایی انسانی استفاده کرد.

نکته دیگر این است که، نزدیک‌ترین معنا به مضمون و مراد این تحقیق از عصر و زمان را، فخر رازی نموده است. ایشان فرموده است: «یکی از بزرگان پیشین می‌گوید: معنی این



سوره را من از مرد یخفروشی آموختم، فریاد می‌زد و می‌گفت: «ارحموا من یدوب رأس ماله ارحموا من یدوب رأس ماله» رحم کنید به کسی که سرمایه‌اش ذوب می‌شود، رحم کنید به کسی که سرمایه‌اش ذوب می‌شود، پیش خود گفتم این است معنی «إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ»، عصر و زمان بر او می‌گذرد و عمرش پایان می‌گیرد، و ثوابی کسب نمی‌کند و در این حال زیانکار است» (فخر رازی، ۱۴۲۰: ج ۳۲: ۲۷۸). ایشان اضافه بر مطلب مذکور، هنگام تفسیر سوره عصر، به‌ویژه آیه دوم آن: «إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ» تحلیل دقیقی از واژه «خسر» و ماهیت زیان انسان ارائه می‌دهد. در اینجا لازم است به خلاصه‌ای از دیدگاه ایشان اشاره شود:

۱- اطلاق کلمه «الإنسان» فخر رازی اشاره می‌کند که «الإنسان» در این آیه به‌صورت اسم جنس آمده است، یعنی شامل همه انسان‌ها می‌شود. به صورت کلی، همه در حالت زیانند، مگر آن‌که استثنائی صورت بگیرد.

۲- معنای «خسر» وی «خسر» را به معنای زیان کلی و جامع می‌داند، نه فقط زیان مالی یا دنیوی. بلکه منظور زیان در همه ابعاد وجودی انسان است: از بین رفتن عمر بدون بهره‌گیری مفید از آن، از دست دادن فرصت‌های رشد روحی و معنوی، سقوط در شقاوت ابدی در صورت نبود ایمان و عمل صالح. ایشان زیان و خسران حقیقی را محرومیت از خدمت رب می‌داند و بقیه خسران‌ها را محروم شدن از جنت و داخل شدن در دوزخ که در مقایسه با اولی (خدمت رب) چیزی نیست.

۳- علت خسران انسان: به‌نظر فخر رازی، انسان در اصل خود حامل سرمایه‌ای ارزشمند است (عمر، عقل، فطرت، وقت)، اما معمولاً این سرمایه را در راه باطل مصرف می‌کند یا تلف می‌سازد. از این جهت، در زیان است.

۴- رابطه این آیه با آیات دیگر: فخر رازی سوره عصر را با آیاتی مثل «لَا أَقْسِمُ بِهَذَا الْبَلَدِ» (بلد/ ۲) و «لَعَمْرُكَ» (حجر/ ۷۲) مقایسه می‌کند و می‌گوید: در سوره عصر قسم به زمان است. در



سوره بلد قسم به مکان (شهر مکه) است و در سوره حجر قسم به عمر است. می گوید: «کانه قال: و عصرک و بلدک و عمرک» به زمان تو، به مکان تو و به عمر تو قسم.

۵- شرط نجات از خسران: در ادامه، او بر این نکته تأکید می کند که تنها با تحقق چهار شرط نجات حاصل می شود: ایمان، عمل صالح، توصیه به حق و توصیه به صبر. بدون داشتن این عناصر چهارگانه، انسان از خسران نجات نمی یابد.

در نتیجه ایشان می گوید: انسان جدایی از خسران ندارد و خسران همان ضایع کردن رأس المال است که عمر انسان است. (فخر رازی، ۱۴۲۰ق، ج ۳۲: ۲۸۱-۲۸۴).

از این روی است که انسان «سرمایه های وجودی خود را چه بخواهند یا نخواهند از دست می دهند، ساعات و ایام و ماه ها و سال های عمر به سرعت می گذرد، نیروهای معنوی و مادی تحلیل می رود، و توان و قدرت کاسته می شود. آری انسان، همانند کسی است که سرمایه عظیمی در اختیار داشته باشد، و بی آنکه بخواهد هر روز بخشی از آن سرمایه ها را از او بگیرند، این طبیعت زندگی دنیا است، طبیعت زیان کردن مداوم» (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۲۷: ۲۹۵).

اینجاست که اهمیت مدیریت زمان و یا اهمیت مدیریت سرمایه ها و ارزش های حیاتی انسان خود را نشان می دهد. عمر انسان و زمان که در آن زندگی می کند چیزی نیست که انسان از بازار و مغازه آن را خریداری نمایند. هیچ چیز جای آن را نمی گیرد. هیچ کسی حق ندارد با این سرمایه عظیم خدادادی بازی کند و آن را رایگان از دست بدهد. انسان فقط یک بار می تواند زندگی نماید، پس بادقت و برنامه و استفاده درست از سرمایه عمر و فرصت زمان زندگی نماید. در نتیجه، براساس تحلیل سوره عصر، تنها یک گروه از این اصل کلی (خسران همه انسان ها) استثنا می شوند: کسانی که چهار عنصر ایمان، عمل صالح، سفارش یکدیگر به حق و سفارش یکدیگر به صبر را در زندگی عملیاتی نمایند. این اهل نجات هستند و زمان را مدیریت می کنند و از آن استفاده بهینه می نمایند. این عناصر چهارگانه، برنامه چهار ماده ای خوشبختی



انسان است که اگر آن را در زندگی فردی و اجتماعی و سازمانی خود اجرا کند، عقب‌ماندگی‌ها جبران می‌شود، گرفتاری‌ها و نابسامانی‌ها برطرف می‌شود و ضعف‌ها و شکست‌ها نیز به پیروزی تبدیل می‌شود.

### ۳- توجه به آخرت به عنوان موتور محرک مدیریت زمان

یکی دیگر از بایسته‌های مدیریت زمان آخرت‌گرایی و یا همان توجه به آخرت است. قرآن کریم مسلمانان را یادآوری می‌کند که زندگی دنیوی موقتی و زود گذراست (غافر/۳۹، رعد/۲۶) و باید زمان خود را به فعالیت‌هایی اختصاص دهند که در آخرت برایشان منفعت خواهد داشت. (مؤمنون/۱-۱۱)، این رویکرد باعث می‌شود که انسان‌ها به مدیریت زمان توجه بیشتری داشته باشند. لازم به ذکر است که توجه به آخرت می‌تواند به طور مستقیم بر مدیریت زمان تأثیر بگذارد و انگیزه‌ای قوی برای استفاده بهینه از زمان فراهم کند. این توجه باعث می‌شود که انسان‌ها تلاش کنند تا زمان خود را صرف فعالیت‌های مثبت، معنادار و مفید در جهت کسب رضایت خداوند و آماده‌سازی برای زندگی پس از مرگ کنند. چنان که قرآن کریم می‌فرماید: «وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَهُمْ صُبُلًا وَ إِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ» (عنکبوت/۶۹)، این آیه به تلاش و مجاهدت برای رضایت الهی اشاره دارد و تأکید می‌کند که این تلاش باید در زمان حاضر و در زندگی دنیوی انجام شود. معیتی که در آخر آیه آمده است یا معیت نصرت و معاونت است یا معیت رحمت و عنایت (ر. ک، طباطبایی، ۱۳۷۸، ج ۱۶: ۲۲۸) که هر دو مورد انگیزه بخش است و انسان را وادار می‌شود تا برای رسیدن به این جایگاه مدیریت زمان نماید و از فرصت‌ها بیشترین استفاده را ببرد. در نتیجه، این آیات نمایانگر آن هستند که توجه به آخرت انسان را به مدیریت صحیح زمان ترغیب می‌کند و او را به سمت استفاده از زمان برای کارهای مثبت و خیرخواهانه هدایت می‌کند.



در مورد مدیریت زمان، نگاه کسانی که در این مورد قلم زده‌اند و پژوهش نموده و راهکار داده‌اند، معطوف به همین دنیا و امور مادی بوده است. در واقع «در مورد مدیریت زمان آنچه به قلم آورده‌اند، نمی‌تواند ارزش حقیقی زمان را به خوانندگان بنمایاند؛ زیرا همه چیز به امور دنیا مربوط می‌شود و سخنی از جهان واپسین در میان نیست! ما نیز قبول داریم که زمان، سرمایه موفقیت آدمی در زندگی دنیاست و این سرمایه می‌تواند مارا به پول، دانش، قدرت و دیگر نعمت‌ها برساند؛ اما ارزش حقیقی زمان وقتی روشن می‌شود که بدانیم زمان، مهم‌ترین و بیشترین سرمایه ما برای به‌دست آوردن سعادت زندگانی جاودان آخرت است» (سی ورت، مدیریت زمان، ۱۳۸۷: ۷۸). در حقیقت «مسلمان واقعی از امور دنیا غفلت نمی‌ورزد و از زمان برای اصلاح زندگی؛ از جمله کسب مال و ثروت بهره می‌برد؛ اما توجه دارد که گوهر زمان نه فقط برای به‌دست آوردن خانه‌ای گلی در دنیاست، بلکه این گوهر گران‌بها می‌تواند او را ساکن بهشتی همیشگی و انباشته از نعمت‌های غیرقابل وصف سازد» (همان: ۷۹) در آخرت نماید.

#### ۴- فرصت‌شناسی و بهره‌برداری از لحظه‌ها

کلام وحی بر استفاده از فرصت‌ها تأکید می‌کند. انسان باید از لحظات زندگی‌اش بهره لازم را ببرد و فرصت‌هایی را که ممکن است برای انجام کارهای خوب پیش بیاید، شناسایی و از آن‌ها استفاده کند. زیرا در قرآن کریم، توجه به فرصت‌ها و بهره‌برداری صحیح از زمان و امکانات به‌عنوان یکی از نشانه‌های عقلانیت و ایمان معرفی شده است. در ادامه، چند آیه و مفهوم مرتبط با فرصت‌ها در قرآن آورده شده است:

- ۱- تأکید بر استفاده صحیح از وقت و عمر، سوره عصر (۱-۳). این سوره به روشنی نشان می‌دهد که انسان در حال زیان است مگر اینکه از فرصت عمر خود برای ایمان، عمل صالح، حق‌گویی و صبر استفاده کند (زمان را مدیریت کند)



۲- لزوم بهره‌برداری از نعمت‌ها و فرصت‌های الهی «لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ» (ابراهیم/۷).  
 شکرگزاری نوعی استفاده صحیح از نعمت‌ها و فرصت‌هایی است که خداوند عطا کرده، و سبب افزایش آن‌ها می‌شود. (شکر عملی)

۳- سبقت گرفتن در خیرات «فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ...» (بقره/۱۴۸)، یعنی در انجام کارهای نیک و بهره‌برداری از فرصت‌های خیر، سبقت بگیرید. این توصیه به رقابت در استفاده بهینه از فرصت‌ها در راه خیر اشاره دارد. در تفاسیر «مراد از خیرات طاعات است و معنا این است که به انجام طاعات بشتابند» (طبرسی، بی‌تا، ج ۲: ۱۱۱). از نعمت عمر در جهت تقرب به خدا و یندگی او استفاده صورت بگیرد.

۴- توجه به کوتاه بودن عمر و غفلت نکردن «رَبِّ ارْجِعُونِ \* لَعَلِّي أَعْمَلُ صَالِحًا فِيمَا تَرَكْتُ...» (مؤمنون/۹۹-۱۰۰)، افرادی که از فرصت عمر خود استفاده نمی‌کنند، پس از مرگ آرزو می‌کنند که بازگردند تا از فرصت‌ها استفاده کنند، ولی این درخواست بی‌پاسخ می‌ماند. بنابراین، از نظر قرآن، فرصت‌ها (زمان، نعمت‌ها، موقعیت‌های زندگی) امانت‌هایی الهی هستند که باید با آگاهی، شکرگزاری، و تلاش در مسیر خیر و حق مورد استفاده قرار گیرند. غفلت از این فرصت‌ها زیانی بزرگ است که در آخرت حسرت به همراه دارد.

### ب) راهبردهای برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری کارآمد

بخش دیگری از بایسته‌های مدیریت زمان ناظر به رهبردهای مدیریت زمان است که بدین صورت تبیین می‌شود:

#### ۱- هدف‌گذاری بر اساس سلسله‌مراتب ارزشی قرآن

مدیریت زمان نیازمند هدف‌گذاری است. بدون شک یکی از سبب‌های مهم موفقیت، هدفمندی و هدف‌سازی در زندگانی است. انسان‌های گمراه، اشخاص بی‌هدف و یا بدهد هستند. «برای آن که بر زمان در اختیار، احاطه داشته و بتوانیم آن را مدیریت کنیم باید



هدف گذاری مناسبی داشته باشیم. یعنی اینکه برای هر روز کاری خود اهدافی را ترسیم نماییم. از سوی دیگر برای هدف گذاری بایستی پنج قاعده را در نظر بگیریم: ۱- هدف باید روشن و مشخص باشد، ۲- هدف باید قابل اندازه گیری باشد، ۳- هدف باید واقع بینانه باشد، ۴- هدف باید قابل دسترسی باشد؛ ۵- هدف باید محدوده‌ی زمانی معینی داشته باشد» (قربانی و خسروی، ۱۳۸۴: ۸۲). در واقع شاخصه‌ی اصلی هدف روشنی، مشخص و قابل دستیابی و غیر آرمانی بودن است. «براساس آموزه‌های اسلامی، جهان هستی هدفمند آفریده شده و در پی تحقق اهداف خود حرکت می‌کند. قرآن کریم پیشنهادهای بسیاری برای هدف گذاری به انسان ارائه می‌دهد و گاه خود برای برخی انسانها هدف گذاری می‌کند؛ مانند هدف گذاری تشکیل امت واحده و جامعه توحیدی پس از بعثت رسول خدا (ص) (علی خانی نژاد و صحرانی اردکانی، ۱۴۰۳، ص ۵). درحقیقت هدف وضعیتی است که افراد می‌خواهند در آینده به آن برسند. انسان در هدف گذاری، وضعیت مطلوب خود را تعیین کرده و پیش از غلبه شرایط محیطی می‌کوشد آن را مدیریت کند (سلطانی، ۱۳۹۹: ۳۱). هدف همان نقطه‌ای است که ما قصد رسیدن به آن را داریم که ممکن است دور یا نزدیک، ممکن الوصول یا محال الوصول، سهل الوصول یا صعب الوصول باشد. شناخت بهتر اهداف به تحقق آنها کمک می‌کند (رضائیان، ۱۳۸۷: ۱۸۲). درحقیقت هدف نتیجه همان مطلوبی است که همه رفتارهای آدمی در جهت آن تنظیم و هدایت می‌شود. البته اهداف آدمی تحت تأثیر عوامل مختلف می‌تواند اصلاح و تکمیل شده یا تغییرند (علاقه بند، ۱۴۰۳، ص ۲۲). بنابراین، رسیدن به هدف و باریابی به موفقیت امکان ندارد جز با هدف گذاری منطقی و درست که خود منتهی به مدیریت زمان می‌شود. بدون هدف گذاری رسیدن به هدف غیر ممکن و وقت انسان را نیز بیهوده سپری می‌شود. قرآن کریم روی هدف گذاری در ابعاد مختلف زیاد تکیه نموده است. مجموعه آیات ۱۸ تا ۲۱ سوره اسراء کاربردی ترین آیات برای تعریف هدف گذاری از دیدگاه قرآن است. در ایه هجدهم می



فرماید: «مَنْ كَانَ يُرِيدُ الْعَاجِلَةَ عَجَلْنَا لَهُ فِيهَا مَا نَشَاءُ» (اسراء/۱۸) در این آیات هدف گذاری را در قالب دو نوع هدف بیان می کند: اهدا دنیا محور و آخرت محور. «مهم ترین اصل در هدف گذاری، انتخاب هدف و چیستی و ماهیت آن است. بر اساس آموزه های قرآنی هدفی که انتخاب می شود باید آخرت محور، خداپسندانه، عدالت محور و متعادل باشد» (علی خانی نژاد و صحرایی اردکانی، ۱۳۸۴: ۱۲). تا به مدیریت زمان بانجامد. هدف آخرت محور، (انعام/۳۲) دنیامحور (اسراء/۱۹)، عدالت محور (حدید/۲۵) (نساء/۱۳۵) (مائده/۲)، همچنان هدف باید خداپسندانه باشد تا موجب رضایت الهی شود. (فجر/۲۷ - ۳۰). بر این اساس، می توان باهدف گذاری منطقی، روشن و مقدور، زمان را مدیریت کرد.

## ۲- برنامه ریزی دقیق و زمان بندی معین

اساس برنامه ریزی، بر آگاهی از فرصت ها و تهدیدهای آتی و چگونگی استفاده از فرصت ها و مبارزه با تهدیدها قرار دارد (رضائیان، ۱۴۰۱: ۹۰) بر این اساس می توان آن را چنین تعریف کرد: برنامه ریزی یعنی: «تعیین هدف، یافتن و ساختن راه وصول به آن» و یا «تصمیم گیری در مورد اینکه چه کارهایی باید انجام گیرد» (همان). در ضرورت برنامه ریزی همین بس که «فرد و سازمان برای رسیدن به اهداف خویش به برنامه ریزی نیاز دارند، بنابراین ضرورت برنامه ریزی، برای رسیدن به جزئی ترین اهداف یک واقعیت انکار ناپذیر است» (همان، ۱۴۰۱: ۹۱). انسان بدون مدیریت زمان و برنامه ریزی دقیق به اهداف زندگی اش یار نمی یابد به علت این که «مدیریت زمان، بیش از هر چیز دیگری، نیازمند این است که وقت خود را برنامه ریزی و سامان دهی کنید، طوری که خیلی زود به مهم ترین اهدافتان دست یابید. راه حل استفاده بهینه از زمان، سامان دهی و برنامه رزی واضح و دقیق مقاصد به ترتیب اولویت و سپس کار کردن با تمرکز بر مهم ترین کارهایی است که باید انجام دهید تا به آن اهداف



دست یابید» (تریسی، ۱۳۸۹: ۴۶). درواقع برنامه ریزی قبل از آن که یک کار فیزیکی و جسمی باشد یک امر فکری و ذهنی است.

بر همین اساس اگر انسان برای استفاده بهینه از زمان و وقت خود برنامه‌های فکری و عملیاتی نداشته باشد زمان خود را هدر خواهد داد. در بهره‌مندی از زمان نباید امروز و فردا و تعلل کرد. قرآن برای استفاده هرچه بهتر از زمان می‌فرماید: «فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ». با استفاده از آیه شریفه انسان باید برای تمامی مراحل زندگی خود برنامه معین و مدونی داشته باشد. در مجمع‌البیان در ذیل آیه: «فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ وَ إِلَى رَبِّكَ فَارْغَبْ» می‌گوید معنایش این است که وقتی از نماز واجب پرداختی، برخیز و در برابر پروردگارت به دعا بایست، و با رغبت از او درخواست کن. آن‌گاه صاحب مجمع‌البیان می‌گوید: این معنا از امام باقر و امام صادق (علیهما السلام) نقل شده (طبرسی، ۱۴۱۳، ج ۱۰: ۷۷۲) بی‌تردید رعایت این نکته، منجر به کسب موفقیت‌های بسیار بزرگی برای انسان خواهد شد. با پایان یافتن یک کار مهم، به کار مهم بعدی به پرداختن یعنی مدیریت زمان و بهره‌گیری حداکثری از فرصت‌ها. «زمان، ارزشمندترین داشته زندگی و بزرگ‌ترین ودیعه و سرمایه‌ای است که خداوند توانا در اختیار انسان قرار داده است؛ زمان همانند تیری است که از کمان رها شود، هرگز برنمی‌گردد» زمان ارزشمندترین هدیه و سرمایه‌ای الهی به بشر است. زمان همانند تیری است که از چله کما رها شود، هرگز به چله کمان برنمی‌گردد؛ بنابراین باید برای استفاده بهینه و به‌موقع از آن برنامه‌ریزی درست انجام داد تا وقت مدیریت شود زیرا که، «برنامه‌ریزی شالوده مدیریت را تشکیل می‌دهد» (رضائیان، ۱۴۰۱: ۹۳) بدون برنامه‌ریزی سرمایه‌های مادی و معنوی انسان هدر می‌رود، به‌خصوص عمر انسان که گرانمایه‌ترین سرمایه اوست. در واقع، «هرچه وقت را سازمان‌دهی کنیم، بهتر می‌توانیم از آن جهت دستیابی به اهداف شخصی و شغلی استفاده کنیم. برنامه‌ریزی به معنای



آمادگی جهت تحقق اهداف است» (سی ورت، ۱۳۸۷: ۲۱)، یعنی اگر وقت برنامه ریزی شود انسان زودتر به اهدافش می رسد. بدون شک، برنامه ریزی یعنی ذخیره سازی زمان.

### ۳- اولویت بندی کارها (اهم و مهم)

یکی از مهم ترین راهکارهای مدیریت زمان، تعیین اولویت ها و پرداختن به مهم ترین کارهایی است که از اهمیت، کیفیت و کمیت بیشتری برخوردار است. اگر اولویت بندی صورت نگیرد فرصت ها یکی پی دیگری از دست می روند. اهمیت این مسئله تا آنجاست که قرآن می فرماید: «أَجْعَلْنَاهُ سِقَايَةَ الْحَاجِّ وَعِمَارَةَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ كَمَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَجَاهَدَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ لَا يَسْتَوُونَ عِنْدَ اللَّهِ» (توبه/۱۹). در این آیه ایمان به خدا، رستاخیز و جهاد در راه خدا اهمیت و اولویت بیشتری دارد تا آب دادن به حجاج. علامه فرموده: روایات دارد که: این آیات در باره عباس و شیهه و علی (ع) که با یکدیگر تفاخر می کردند نازل شده، عباس به سقاییت حاج افتخار می کرد، شیهه به تعمیر مسجد الحرام و علی (ع) به ایمان و جهاد در راه خدا، پس آیه نازل شد، و حق را به علی (ع) داد. آیه مورد بحث و آیات بعدش این معنا را می رسانند که وزن و ارزش عمل بنده بودن آن و داشتن روح ایمان است، و اما عمل بی ایمان که لاشه ای بی روح است از نظر دین و در بازار حقیقت هیچ وزن و ارزشی ندارد، پس مؤمنین نباید صرف ظاهر اعمال را معتبر شمرده و آن را ملاک فضیلت و قرب خدای تعالی بدانند، بلکه باید آن را بعد از در نظر داشتن حیات که همان ایمان و خلوص است بحساب بیاورند. (طباطبایی، ۱۳۷۸، ج ۹: ۲۷۲). بنابراین، اولویت بندی در کارها و ابتدا رسیدن به کارهای اهم موجب استفاده بهینه از زمان می شود.

ج) مهارت های اجرایی و عملیاتی در مدیریت زمان



مدیریت زمان نیازمند یک سری از مهارت های اجرایی است که بدین صورت مورد تحلیل قرار می گیرند:

#### ۱- التزام عملی به برنامه ها (متابعت از برنامه)

برنامه ریزی زمانی کارایی دارد که عملیاتی شود. هر انسانی که دنبال موفقیت است، باید برای استفاده از لحظات خویش، ضمن داشتن برنامه برای کوچک ترین واحد زمان، راهکارهای ارائه شده در برنامه را نیز به دقت اجرا و عملیاتی نماید. در غیر این صورت، برنامه های روی کاغذ و بایگانی شده ای در ذهن و فکر انسان، هیچ دردی را دوا نمی کند؛ خداوند برای پیشرفت قوم بنی اسرائیل، ابتدا از آنها پیمان گرفت و سپس راهکار رسیدن به آن را برنامه ریزی نمود و به آنان فرمود من با شما خواهم بود و شما را حمایت می کنم تا به سعادت حقیقی برسید، اما به شرط آنکه از این امور برنامه ریزی شده، تبعیت کنید: «يَا بَنِي إِسْرَآئِيلَ اذْكُرُوا نِعْمَتِيَ الَّتِي أَنْعَمْتُ عَلَيْكُمْ وَأَوْفُوا بِعَهْدِي أُوفِ بِعَهْدِكُمْ وَإِنِّي فَآزَهُبُونَ» (بقره/۴۰). در این آیه، وفای به عهد خداوند مشروط به التزام و پایبندی بنی اسرائیل به تعهدات الهی دانسته شده است. یعنی یاد نعمت های الهی انسان را متوجه مسئولیت هایش می کند و حس شکرگزاری را در او برمی انگیزد؛ بنابراین تبعیت از برنامه، منجر به این می شود که انسان مدیریت زمان داشته باشد و اجازه ندهد راهزنان فراوانی که وجود دارد زمان را از انسان بگیرند و فرصت های درخشان پیش آمده را از او سلب نمایند. طرح ها و برنامه ها باید در جهت رشد و پیشرفت انسان ریخته شده باشد تا متابعت آنها سبب رشد و شکوفایی انسان شود. همانند طرح ها و برنامه های رسولان الهی که خداوند دستور متابعت آنها داده است؛ زیرا متابعت آنها ممدوح است (اعراف/۱۵۸، انفال/۶۴) و عدم متابعت آن موجب ضرر و عقب ماندگی می شود. مثل این که دستور به متابعت از آیین ابراهیم (ع) داده است (آل عمران/۵۹، نحل/۱۲۳). عدم متابعت از این برنامه به بی نظمی منجر می شود و بی نظمی در زندگی و کارها زمان و فرصت های درخشان انسان را هدر می دهد.



## ۲- انجام به موقع کارها (پرهیز از تسويف)

انجام دادن به موقع کارها شرط موفقیت انسان است. پرهیز و دوری از کسالت و تنبلی و تن‌پروری است که ساعت‌ها، دقیق، ثانیه‌ها و لحظه‌های شیرین و گران‌بهای عمر را شکار می‌کند و استفاده از آن‌ها را به انسان به ارمغان می‌آورد. بنابراین، یکی دیگر از راهکارهای مؤثر در مدیریت زمان، به موقع انجام دادن کارها و اجتناب از شتاب‌زدگی است. تأخیر در انجام کار و تسويف کردن موجب ضرر و زیان می‌شود. فرصت‌ها منتظر انسان نمی‌ماند. به فرموده حضرت امیر (ع): «نَفْسُ الْمَرْءِ خُطَاةٌ إِلَى أَجَلِهِ» (نهج‌البلاغه: ح ۷۴) یعنی «هر نفسی که انسان می‌کشد او را به سمت مرگ نزدیک می‌کند». پس باید قدر دانست و ارزش زمان را پاسداشت و اجازه نداد که بیهوده سپری شود. در جای دیگر حضرت می‌فرماید: «وامض لكل يوم عمله، فانه لكل يوم مافيه» کار هر روز را در همان روز انجام ده، زیرا هر روزی، کار مخصوص به خود دارد. (نهج‌البلاغه: ن ۵۳، ح ۳۱ و ۱۶۸). بر این اساس، انسان از تصمیم‌گیری‌های عجولانه باید پرهیز نماید. در بیان دیگر حضرت امیرالمؤمنین (ع) فرمودند: «تَزَوَّدْ مِنْ يَوْمِكَ لِغَدِكَ»، از امروزت برای فردایت، توشه بگیر. (غررالحکم، ج ۱: ۳۹۴). در جای دیگر امیرالمؤمنین (ع) دنیا را فانی دانسته و سرای آخرت را مکان ابدی و توصیه به توشه‌گیری از این دنیا برای آخرت نموده است که این مهم با توجه به فرصت‌طلبی و انجام دادن کارها به موقع و در زمان خود مسیر می‌شود: «تَزَوَّدُوا فِي أَيَّامِ الْفَنَاءِ لِأَيَّامِ الْبَقَاءِ» از ایام فانی (دنیا)، برای ایام باقی (آخرت)، توشه بردارید. (نهج‌البلاغه: خ ۱۵۷) از دنیای موقتی برای آخرت ابدی توشه بردار. بر این اساس انجام دادن به موقع کارها و امورات از بایسته‌های مهم مدیریت زمان به حساب می‌آید.

## ۳- تفویض کارها (واگذاری به دیگران)

یک انسان هر چه توانمند و با ظرفیت هم باشد، محدود است و به تنهایی از عهده تمام کارها و برنامه‌ها بر نمی‌آید. از این رو نیاز است برخی از کارها را به دیگران تفویض نماید تا از



وقت و زمان خود به درستی استفاده کند. زیرا «یکی از راه‌های موفقیت در مدیریت فردی، محول کردن کارها تا حد امکان به دیگر افراد است. این تنها راهی است که می‌توانید زمان را آزاد کرده و به مهم‌ترین کارهای خود پردازید» (تریسی، ۱۳۸۹: ۸۸). عبارت تفویض در قرآن کریم در مورد واگذاری تمام کارها به خداوند آمده است: «فَسَتَذْكُرُونَ مَا أَقُولُ لَكُمْ وَ أَفَوْضُ أُمْرِي إِلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ» (غافر/۴۴). در معنای تفویض گفته‌اند: مقصود از واگذاری کار بر خدا و رد کردن امور به سوی او، آن نیست که انسان دست از تلاش بکشد و وحشت کند، بلکه کار خود را به خدا واگذار کند و با عزم راسخ به جهاد و تلاش ادامه دهد و از موانع سخت نهراسد (رضایی اصفهانی، ۱۳۸۷، ج ۱۷: ۱۵۶). از آیه چنین برداشت نشود که حالا که امور را به خداوند واگذار شده است دست از فعالیت بردارند و عمر و وقت خود را بیهوده و به بیکاری بگذرانند. نه خیر در هنگامی که تفویض و توکل بر خدا انسان می‌نماید در همان حال بیشتر تلاش و مجاهدت و استفاده از زمان را باید کرد. نکته قابل توجه دیگر در آیه این است که: تفویض مرحله‌ای بالاتر از توکل است چون واگذاری کلی کار به خداست (همان).

همچنان، محی‌الدین بن عربی در فتوحات المکیه سخنی دارد که شرح آن از این قرار است: افوض در اینجا از فاض الاناء گرفته شده است؛ یعنی هرگاه ظرف پر شود و دیگر گنجایش بیشتری نداشته باشد. هرگاه به مؤمن بیش از اندازه توانش تحمیل شود، در آن مقدار افزوده شده به خدا رجوع می‌کند و خدا آن زیادی را از او دریافت می‌کند و از سنگینی بارش می‌کاهد و او از حال کسی که به او ایمان آورد و به او تکیه کند و نیز از حال کسی که در کارهای بزرگ به او پناه آورد، آگاه است. (مغنیه، ۱۳۸۶، ج ۶: ۷۳۹). عبارت ابن عربی، سخن دقیقی به نظر می‌رسد و ارتباط صریحی با مدیریت زمان دارد. همچنان که ظرف اندازه معینی دارد و بیشتر از آن را نمی‌تواند در خود جای دهد، انسان مؤمن نیز بیش از توان و ظرفیت خود نمی‌تواند تحمل کند و باید به خداوند واگذار نماید، در امورات کاری و سازمانی هم یک



مدیر و مسئول از عهده تمام کارها و برنامه‌ها بر نمی‌آید، عقلاً لازم است بخش از کارها را به دیگران واگذار نماید تا هم کارها زمین نمانند و هم خود شخص با سپردن بخشی از مسئولیت‌ها و برنامه‌ها به افراد دیگر، به کارهای مهم‌تر برسد و بهتر بتواند مدیریت زمان نماید و استفاده بهینه و همه‌جانبه از وقت و فرصت‌های که در اختیار دارند بکند. براین اساس، برخی از کارکردهای تفویض کار را می‌توان چنین بیان کرد که «تفویض اختیار، فشارهای روی مدیریت را آزاد می‌کند و زمان لازم برای رسیدگی به وظایف مهم را در اختیار مدیریت قرار می‌دهد. تفویض کارها به دیگران کمک می‌کند تا از دانش متخصصین استفاده شود و تجربه کارمندان بکار گرفته شود. تفویض امور موجب ارتقا و گسترش توانایی‌ها، ابتکار، اعتماد به نفس و شایستگی کارکنان می‌گردد. تفویض اختیار اغلب اثر مثبتی در انگیزش و رضایت شغلی کارکنان دارد» (سی ورت، ۱۳۸۷: ۵۲۲)؛ بنابراین، تفویض، سبب حفظ زمان، توانایی، رشد، انگیزش و سود برای کارکنان و رضایت شغلی و شکوفایی سازمان و استفاده بهینه از فرصت‌های در اختیار می‌شود.

#### ۴- مدیریت مشارکتی (شورا و همکاری)

قرآن کریم این نکته را با عبارت «وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى» (مائده/۲) بیان نموده است. علامه درالمیزان تعاون را برگشت به بر و تقوا نموده است و آن «این است که جامعه مسلمین بر بر و تقوا و یا به عبارتی بر ایمان و عمل صالح ناشی از ترس خدا اجتماع کنند، و این همان صلاح و تقوای اجتماعی است» (طباطبایی، ۱۳۷۸، ج ۵: ۲۶۶). در واقع روح تقوای اجتماعی همان مدیریت مشارکتی در کارهای خیر است. خود محوری انسان را از صعود باز می‌دارد و به ورطه سقوط می‌کشاند. براین پایه، «مدیریت مشارکتی در کار با دیگران، زمان زیادی را برای شما صرفه جویی می‌کند. این یکی از بهترین ابزارهایی است که یک مدیر می‌تواند از آن



استفاده کند. یک مدیر خوب کسی است که کارها را از طریق دیگران انجام می دهد» (تریسی، ۱۳۸۹: ۳۰۷-۳۱۰). مدیر کارآمد تلاش می کند دیگران را در تصمیم گیری ها و عملیاتی سازی آنها مشارکت دهد تصمیم بر مدیریت از بالا به پایین ندارد، بلکه مدیر عالی در هماهنگی با بقیه ی کار گزاران و مدیران میانی و عملیاتی کارها را پیش می برد. در قرآن کریم نمونه های متعددی نسبت به مشارکت دادن دیگران در تصمیم گیری ها وجود دارد. به عنوان نمونه به یک مورد اشاره می شود: «فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ» (آل عمران/۱۵۹). در این کریمه خداوند به پیامبر اکرم (ص) دستور به مشاورت باصحابی می دهدف به خصوص کسانی که در جنگ احد شکست خوردند. واضح است که با الگو گیری از این سیره قرآنی، مدیران و کار گزاران در سازمان های دولتی و غیر دولتی و زندگی اجتماعی برای استفاده بهینه و حداکثری از فرصت زمان، باید در تصمیم گیری ها و عملیاتی سازی کارها دیگران را شریک نمایند.

### د) اصلاح رفتارهای سازمانی و فردی اتلاف کننده زمان

در این بخش به نابایسته های مدیریت زمان پرداخته می شود؛ آفاتی که وقت انسان را تلف می کنند و اگر فرد به آنها توجه نداشته باشد، زیانی جبران ناپذیر خواهد دید.

#### ۱- اجتناب از جلسات تکراری و بیهوده

از شاهکارهای قرآن راجع به مدیریت زمان منع از تشکیل جلسات تکراری و بی فایده است. افراد بسیاری هستند که به وقت خویش توجه لازم را ندارند، اغلب این افراد انسان های دانشمند و با فکر و فرهنگی هم هستند، اما به دیگران اجازه می دهند به سادگی وقت آنان را بگیرند و هدر دهند. این افراد بعضی موقع همکاران، دوستان و افرادی را به میهمانی می پذیرند که هیچ کاری جز سخنان بیهوده تا پاسی از شب بلد نیستند و وقت و زمان خویش را به آسانی



تلف می کنند. این روند اگر ادامه پیدا کند در درازمدت می تواند سرمایه زمانی بسیار زیادی را از آنان تلف نماید. آفتی که این روزها به شکل یک سرطان حاد و پیشرفته و با عنوان «جلسه» در شرکت ها، سازمان ها و ادارات خودنمایی می کند، مصداق بارز اتلاف وقت در سطوح سازمانی است. باید اذعان کرد که تا هنوز هیچ کاری در این جلسات یا به عبارت بهتر نشست ها انجام نشده است و تنها چای، میوه، شیرینی و قهوه گویی و به جز هدر دادن وقت گران بهایی کارشناسان سازمان ها و افراد و اشخاص هیچ ثمره دیگری این گعده ها ندارد. البته نباید مخالف ایجاد هماهنگی برای انجام بهتر کارها در سازمان ها بود که در این حد نیاز و پسندیده است؛ ولی برگزاری جلسات و نشست های پی در پی به هر بهانه و عذری چیزی جز آفت و بیماری و سندرم نیست؛ در واقع نوعی اعتیاد به برگزاری جلسات به حساب می آید. قرآن کریم در سوره احزاب آیه ۵۳ به خوبی این مسئله را به تصویر کشیده است و از نشستن زیاد و تضييع وقت و زمان پیامبر اکرم (ص) نهی نموده است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَدْخُلُوا بُيُوتَ النَّبِيِّ إِلَّا أَنْ يُؤْذَنَ لَكُمْ إِلَى طَعَامٍ غَيْرَ نَظِيرٍ إِنَاءَهُ وَ لَكِنْ إِذَا دُعِيتُمْ فَادْخُلُوا فَإِذَا طَعِمْتُمْ فَانْتَشِرُوا وَ لَا مُسْتَأْنِسِينَ لِحَدِيثٍ إِنَّ ذَلِكُمْ كَانَ يُؤْذِي النَّبِيَّ فَيَسْتَحْيِي مِنْكُمْ وَ اللَّهُ لَا يَسْتَحْيِي مِنَ الْخَقِّ» (احزاب/ ۵۳).

بحث اصلی آیه پیرامون میهمانی و صرف طعام است، و «سخن از جایی است که تنها دعوت به صرف غذا شده، نه تشکیل مجلس انس، در چنین جایی باید پس از صرف غذا مجلس را ترک گفت، به خصوص اینکه خانه خانه ای همچون بیت پیامبر (ص) باشد که کانون انجام بزرگ ترین رسالت های الهی است و باید امور مزاحم، وقت او را اشغال نکند» (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱۷: ۴۰۰). یعنی دعوت شدگان بعد از صرف غذا مشغول صحبت و تشکیل جلسه نشوند که سبب اتلاف وقت پیامبر اکرم (ص) می شود. پیامد این کار این است که «پیامبر، از اتلاف وقت در گفتگوهای بی مورد رنج می برد.» (قرائتی، ۱۳۸۸، ج ۷: ۳۹۲) و ناراحت می شود؛ بنابراین زمان را باید مدیریت کرد و از جلسات بی فایده و بیهوده باید اجتناب



کرد تا از فرصت و زمان در اختیار قرار داده شده بهترین و بیشترین استفاده برده شود. علی‌رغم پرهیز از گعده‌های تکراری، باید خاطرنشان کرد که مطلقاً «جلسات بد نیستند. جلسه یکی از ابزارهای ضروری کار جهت تبادل اطلاعات، حل مشکلات، و بررسی پیشرفت کار است. اما باید به‌درستی مدیریت شده و مورد استفاده قرار گیرند» (تریسی، ۱۳۸۹: ۲۰۵)؛ بنابراین، اهتمام به جلسات مهم و اجتناب از جلسات تکراری و بیهوده لازم و ضروری است.

## ۲- الگوپذیری از مدیران موفق

الگوپذیری و متابعت از الگوهای موفق از راهکارها و بایسته‌های مهم مدیریت زمان است. انسان باید زندگی خود را بر اساس رفتار افرادی برنامه‌ریزی کند که از وقت و فرصت خودشان به‌خوبی استفاده کرده‌اند. برجسته‌ترین الگوها را قرآن کریم پیامبران دانسته است و رأس رسول اکرم (ص) را اسوه حسنه دانسته است (احزاب/۲۱) و همچنان حضرت ابراهیم (ع) و کسانی را از ایشان متابعت می‌کنند را نیز به عنوان الگو معرفی نموده است (ممتحنه/۴)، در مرتبه نازل‌تر می‌توان به الگوهای فوق‌العاده‌ای دیگری نیز اشاره نمود که حضرت امام خمینی (ره) یکی از آن الگوهای موفق و نمونه عصر حاضر بودند که در خاطرات ایشان نوشته‌اند: «در یکی از روزهای اوایل فروردین ۶۸ حدود ساعت ۷ بعد از ظهر، حضرت امام حقیر را برای انجام کاری احضار فرمودند. وقتی مشرف شدم، حدود یک ساعت از مغرب گذشته بود. حضرت امام درحالی که هنوز مشغول تعقیبات نماز مغرب و عشاء بودند:

۱- «تسبیح در دستشان بود و ذکر می‌گفتند؛

۲- به پشت خوابیده بودند و با بالا و پایین بردن پاهایشان نرمش مخصوصی را که پزشک

توصیه کرده بود، انجام می‌دادند؛

۳- تصویر بدون صدای تلویزیون روشن بود، سیما را مد نظر داشتند؛



#### ۴- به صدای رادیو گوش می‌دادند؛

۵- علاوه بر همه این امور، علی، نوه عزیزشان در حالی که سعی می‌کرد از حرکت‌های امام تقلید کند، در کنارشان دراز کشیده بود. گفتن ذکر و استماع اخبار، و دیدن سیما، و انجام نرمش مانع از ابراز عطوفت نسبت به کودک خرد سال فرزندشان نمی‌شد و همواره او را نیز مورد تفقد و نوازش پدران داشتند؛ بدین ترتیب، حضرت امام را در یک زمان واحد به پنج کار جداگانه مشغول یافتیم» (رحیمیان، ۱۳۷۸: ۱۰۹-۱۱۰). عملکرد جامع امام (ره) قله استفاده از زمان است که الگوی کم نظیری است برای همگان در راستای مدیریت زمان و استفاده از وقت و فرصت. در خاطرات شهید بهشتی نیز آمده است: «در زمانی که کم‌تر کسی متوجه زمان بود، ایشان به اهمیت دقیقه‌ها توجه داشت. اگر ما دغدغه دقیقه‌ها را داشته باشیم، می‌توانیم بر زمان مسلط باشیم؛ در غیر این صورت، زمان بر ما مسلط می‌شود» (قاسمی، ۱۳۹۵: ۱۴۳). البته این تعبیر وام گرفته از شهید مطهری است که ایشان در نامه‌ای به پدرشان می‌نویسند، بیان داشته اند: «من بر کار مسلطم نه کار بر من»، (مطهری نامه به پدر، ۱۳۴۴/۷/۵)، در واقع شهید مطهری فرموده اند: من بر زمان مسلطم نه زمان بر من. این بزرگان، نمونه‌هایی از الگوهای موفق در مدیریت زمان هستند که برای مدیران، کارگزاران و سازمانهای اسلامی چراغ راه در استفاده از وقت و فرصت طلایی عمر هستند. برایان تریسی می‌نویسد: «هرچه بیشتر در باره افراد موفق بر رسی کردم، برایم آشکار شد که همه آنها یک وجه مشترک دارند. آنها ارزش بسیار زیادی برای وقت خود قائل بودند و به طور مداوم سعی می‌کردند که زندگی خود را بهتر سازمان دهی کرده و کارآمدتر شوند» (تریسی، ۱۳۸۹: ۱۵). زندگی بزرگان الگوهای موفق در مدیریت زمان را با دقت انسان مطالعه نماید بی‌تردید رمز پیشرفت آنها استفاده بهینه از وقتشان بوده است.

#### ۳- توزیع نماز در اوقات پنج‌گانه (نظم‌بخش زمان)



توجه و عنایت به نماز نقش چشمگیری در مدیریت زمان و استفاده بهینه از فرصت‌ها دارد. نماز یکی از مهم‌ترین واجبات دینی است و انسان به اقامه نماز در زمان‌های مشخص امر شده است (نساء/۱۰۳)، این نشان‌دهنده اهمیت زمان و نظم در زندگی مسلمانان است. بررسی زمان‌های مخصوص نماز می‌تواند به درک بهتر از مدیریت زمان در زندگی روزمره کمک کند. در اینجا لازم است به چند مورد از کارکردهای نماز که می‌تواند به درک بهتر از مدیریت زمان کمک کند اشاره می‌شود:

#### ۱- تعیین زمان‌های معین

نماز دارای وقت و زمان‌های مشخصی است (پنج وعده در روز) که مسلمانان را ملزم به برنامه‌ریزی روزانه می‌کند. این زمان‌های خاص به افراد کمک می‌کند تا فعالیت‌های روزمره خود را سازماندهی کنند و زمان خود را به‌درستی تقسیم کنند و مدیریت نمایند.

۲- ایجاد نظم و انضباط: اجرای نماز در وقت مشخص تشکیل‌دهنده عادت‌های منظم و انضباطی در زندگی فرد می‌شود. این نظم می‌تواند اصول برنامه‌ریزی و مدیریت بهتری را در زندگی روزمره پیاده‌سازی کند.

۳- توجه به مهم‌ترین اولویت‌ها: نماز به مسلمانان یادآوری می‌کند که ارتباط با خداوند و عبادت پروردگار، باید در اولویت قرار گیرد. این توجه به عبادت و مسئولیت‌های دینی می‌تواند آن‌ها را در تخصیص زمان به اولویت‌های صحیح یاری نماید.

۴- فراهم کردن زمان برای تفکر و آرامش: نماز فضایی برای تفکر، تسلیم و آرامش فراهم می‌کند. این زمان به فرد کمک می‌کند تا از مشغله‌های روزمره فاصله بگیرد و درنگی در افکار خود ایجاد کند که می‌تواند به بهبود تمرکز و کارایی او در دیگر زمینه‌ها منجر شود. در نهایت، نماز نه تنها یک عمل عبادی است، بلکه ابزاری موثر برای بهبود مدیریت زمان در



زندگی روزمره به شمار می آید. از طریق نظم، تمرکز و پیوستگی به عبادت، انسان می تواند به یک درک و فهم بهتر از ارزش زمان دست یابد و از آن بهره برداری بهینه نماید.

## نتیجه

پژوهش حاضر نشان می دهد که بسیاری از انسان ها اوقات خود را به طور بهینه مدیریت نمی کنند و از این زمان به درستی استفاده صورت نمی گیرد. مدیریت زمان بر اساس آموزه های قرآن کریم، نقش کلیدی در کنترل انسان و بهره برداری از زمان دارد. قرآن کریم عمر انسان را یکی از بزرگ ترین نعمت های الهی می داند و هدر دادن آن را خسارت و زیان تلقی می کند. نتایج این تحقیق نشان می دهد که آموزه های قرآن کریم، به ویژه در زمینه مدیریت زمان، می توانند به عنوان مبنایی معتبر و مؤثر در افزایش بهره وری فردی و اجتماعی مورد توجه قرار گیرند. بایسته های مدیریت زمان از منظر قرآن کریم در این تحقیق، به عنوان اساسی ترین عناصر در استفاده از وقت و زندگی انسان مطرح شده است. اهمیت وقت به عنوان نعمتی الهی نه تنها در آیات قرآن معنا پیدا می کند، بلکه در رفتارهای روزمره نیز باید به طور جدی مورد توجه قرار گیرد. تفویض کارها به افراد و همچنین الگوپذیری از شخصیت های برجسته اسلامی نظیر پیامبر اکرم (ص) و ائمه اطهار (ع) همواره یک رویکرد مهم برای بهینه سازی زمان است. اجتناب از جلسات تکراری و هدف گذاری مناسب می تواند به کاهش اتلاف وقت و افزایش کارایی منجر شود. برنامه ریزی دقیق و پیروی از آن نه تنها به اجرای بهتر کارها کمک می کند؛ بلکه به فرد امکان می دهد تا از خسران های احتمالی جلوگیری کند. اولویت بندی در کارها و انجام به موقع آن ها از دیگر توصیه های مدیریتی در آموزه های قرآنی است که موجب می شود مدیران در سازمان ها و برنامه های کاری خود به اهدافشان زودتر برسند. توجه به آخرت و توزیع نماز در اوقات پنج گانه بر اهمیت زمان در زندگی روحانی و دینی تأکید دارد. از این رو، تأسیس یک



سیستم مدیریت زمان مؤثر با بهره‌گیری از آموزه‌های قرآن کریم می‌تواند به فرد کمک کند تا نه تنها در دنیای مادی بلکه در زندگی معنوی نیز به موفقیت‌های بیشتری دست یابد؛ بنابراین، با اتخاذ روش‌های صحیح مدیریت زمان و پیروی از راهنمایی‌های قرآنی که به بخشی از آن‌ها در پژوهش حاضر پرداخته شده است، می‌توان به بهینه‌سازی زمان و ارتقای کیفیت زندگی و به اهداف شخصی و سازمانی نائل آمد.





## منابع

\* قرآن کریم

\* نهج البلاغه

۱. ابن شعبه، حسن بن علی، (۱۳۶۳) تحف العقول، قم، نشر جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
۲. احمدی، مسعود، (۱۳۹۹) مدیریت در اسلام، تهران، نشر فوزان، کتاب.
۳. انصاری، عبدالله بن محمد، (۱۳۷۱) کشف الاسرار و عده الابرار، تهران، ایران، نشر امیرکبیر.
۴. برایان تریسی، مترجم، یلدا به لارک، (۱۳۸۹) مدیریت زمان، قم، انتشارات اشکذر.
۵. بهجت پور، عبدالکریم، (۱۳۹۰) همگام با وحی (تفسیر تنزیلی قرآن)، قم - ایران، مؤسسه تمهید.
۶. جوادی آملی، عبدالله، (۱۳۸۹) دین شناسی و دنیاگرایی در نهج البلاغه، قم، اسرا.
۷. خسروپناه، عبدالحسین، (۱۳۹۶) جستاری در عرفان نظری و عملی، قم، بوستان کتاب (انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی).
۸. رحیمیان، محمدحسن، (۱۳۷۸) در سایه آفتاب، قم، مؤسسه فرهنگی انتشاراتی حضور.
۹. رضایی اصفهانی، محمدعلی، (۱۳۸۷) تفسیر قرآن مهر، قم، پژوهش های تفسیر و علوم قرآن.
۱۰. رضائیان، علی (۱۳۸۷) مبانی سازمان و مدیریت، تهران، سمت.



۱۱. رضائیان، علی (۱۳۹۰) مبانی مدیریت و رفتار سازمانی، تهران، سمت.
۱۲. رضائیان، علی (۱۴۰۱) اصول مدیریت، تهران، سمت.
۱۳. سبحانی تبریزی، جعفر، (۱۳۸۸) سیمای فرزنانگان، قم، ایران، مؤسسه امام صادق (ع).
۱۴. سلطانی، ایرج، (۱۳۹۹) مدیریت امیدواری در سرمایه‌های انسانی با بن‌مایه هدف‌گذاری، تهران، ارکان دانش.
۱۵. سی‌ورت، لوتار. جی، مترجم: منصور متو کلی نیا، (۱۳۸۷) مدیریت زمان، قم، نشر جمال.
۱۶. شریف رضی، محمد بن حسین، (۱۴۰۶ق) خصائص ائمه علیهم‌السلام، مشهد مقدس، آستان قدس رضوی.
۱۷. طبرسی، فضل بن حسن، (۱۴۰۸ق) مجمع‌البیان، بیروت - لبنان، ناشر: دار المعرفة.
۱۸. طبرسی، فضل بن حسن، (۱۴۱۳ق) مجمع‌البیان، قم - ایران، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم. مؤسسه نشر اسلامی.
۱۹. علاقه‌بند، علی، (۱۳۸۳) مقدمات مدیریت آموزشی، تهران، روان بهار.
۲۰. علیخانی نژاد، طاهره و کمال صحرایی اردکانی، (۱۴۰۳) هدف‌گذاری از دیدگاه قرآن کریم و مقایسه آن با مدل هدف‌گذاری اسماء (smart)، مجله: مشکاة، ش ۱۶۴، صص ۱-۲۸.
۲۱. فخر رازی، محمد بن عمر، (۱۴۲۰ق) تفسیر الکبیر (مفاتیح‌الغیب، بیروت، احیاء التراث العربی.
۲۲. قاسمی، صدیقه، (۱۳۹۵) شناخت اندیشه‌های اجتماعی شهید آیت‌الله دکتر سید محمدحسینی بهشتی، تهران، روزنه.



۲۳. قرائتی، محسن، تفسیر نور، (۱۳۸۸) تهران، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
۲۴. قربانی، حسن و حسن خسروی، (۱۳۸۴) «نگاهی دیگر به مدیریت زمان»، فصلنامه دانش حسابرسی، سال پنجم، ش ۱۶.
۲۵. کلینی، محمد بن یعقوب، (۱۳۸۷) اصول کافی، تهران - ایران، مؤسسه علمی فرهنگی دارالحدیث.
۲۶. ماری نسینی، مترجم: ابوذر کرمی، (۱۳۸۹) مدیریت زمان، تهران، آوین.
۲۷. محسنی، محمد آصف، (۱۳۸۹) تسنیم، بی‌جا، نشر ولایت.
۲۸. مطهری، مرتضی، (۱۳۷۶) مجموعه آثار استاد شهید مطهری (مدیریت و رهبری در اسلام)، صدرا.
۲۹. مطهری، مرتضی، (۱۳۷۸) یادداشت‌های استاد مطهری. ج ۹، صدرا.
۳۰. مغنیه، محمدجواد، مترجم: موسی دانش، (۱۳۸۶) تفسیر کاشف، قم ایران، ناشر: مؤسسه بوستان کتاب.
۳۱. مکارم شیرازی، ناصر، (۱۳۸۶) تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
۳۲. نیلی‌پور، مهدی، (۱۳۸۶) مدیریت زمان، قم: سلسبیل.
۳۳. هنری، ا. لیبینگ، (۱۳۷۷) راهنمای بهره‌وری شخصی، مترجم: علیرضا ترکی، اصفهان، ارکان.



## References

The Holy Quran

Nahj al-Balaghah

- ۱- Ibn Shubah, Hasan ibn Ali. (۱۳۶۳ [۱۹۸۴]). \*Tuhf al-Uqul\*. Qom: Jame'e Modarresin Hawza 'Ilmiyah Qom Publications.
- ۲- \*\*Ahmadi, Masoud.\*\* (۱۳۹۹ [۲۰۲۰]). \*Management in Islam\*. Tehran: Fozhan Publications, Book.
- ۳- \*\*Ansari, Abdullah ibn Muhammad.\*\* (۱۳۷۱ [۱۹۹۲]). \*Kashf al-Asrar wa Uddat al-Abrār\*. Tehran: Amirkabir Publications.
- ۴- Tracy, Brian. (۱۳۸۹ [۲۰۱۰]). \*Time Management\*. Translated by Yalda Bahlarak. Qom: Ashkzar Publications.
- ۵- Behjatpour, Abdolkarim. (۱۳۹۰ [۲۰۱۱]). \*Alongside Revelation (Thematic Exegesis of the Quran)\*. Qom: Tamhid Institute.
- ۶- Jawadi Amoli, Abdullah. (۱۳۸۹ [۲۰۱۰]). \*Theology and Worldliness in Nahj al-Balaghah\*. Qom: Asra.
- ۷- Khusropanah, Abdolhossein. (۱۳۹۶ [۲۰۱۷]). \*An Inquiry into Theoretical and Practical Mysticism\*. Qom: Bustan-e Ketab (Publications of the Islamic Propaganda Office).
- ۸- Rahimian, Mohammad Hasan. (۱۳۷۸ [۱۹۹۹]). \*In the Shadow of the Sun\*. Qom: Hozoor Cultural and Publishing Institute.
- ۹- Rezaei Isfahani, Mohammad Ali. (۱۳۸۷ [۲۰۰۸]). \*Tafsir Nur al-Quran\*. Qom: Tafsir and Quranic Sciences Research.
- ۱۰- Rezaeian, Ali. (۱۳۸۷ [۲۰۰۸]). \*Foundations of Organization and Management\*. Tehran: SAMT.
- ۱۱- Rezaeian, Ali. (۱۳۹۰ [۲۰۱۱]). \*Foundations of Management and Organizational Behavior\*. Tehran: SAMT.
- ۱۲- Rezaeian, Ali. (۱۴۰۱ [۲۰۲۲]). \*Principles of Management\*. Tehran: SAMT.
- ۱۳- Sobhani Tabrizi, Jafar. (۱۳۸۸ [۲۰۰۹]). \*The Image of the Wise\*. Qom: Imam Sadiq (AS) Institute.
- ۱۴- Soltani, Iraj. (۱۳۹۹ [۲۰۲۰]). \*Managing Hope in Human Capital with a Focus on Goal Setting\*. Tehran: Arkan-e Danesh.



- ۱۵- Sivart, Lothar G. (۱۳۸۷ [۲۰۰۸]). \*Time Management\*. Translated by Mansour Motavalli Nia. Qom: Jamal Publications.
- ۱۶- Sharif Razi, Muhammad ibn Husayn. (۱۴۰۶ AH [۱۹۸۵]). \*Khasa'is A'immah (AS)\*. Mashhad: Astan Quds Razavi.
- ۱۷- Tabarsi, Fadl ibn Hasan. (۱۴۰۸ AH [۱۹۸۷]). \*Majma' al-Bayan\*. Beirut: Dar al-Ma'rifah.
- ۱۸- Tabarsi, Fadl ibn Hasan. (۱۴۱۳ AH [۱۹۹۲]). \*Majma' al-Bayan\*. Qom: Jame'e Modarresin Hawza 'Ilmiyah Qom, Islamic Publications Office.
- ۱۹- Alagheh Band, Ali. (۱۳۸۳ [۲۰۰۴]). \*Fundamentals of Educational Management\*. Tehran: Ravan Bahar.
- ۲۰- Alikhani Nejad, Tahereh & Sahraei Ardekani, Kamal. (۱۴۰۳ [۲۰۲۳]). "Goal Setting from the Perspective of the Holy Quran and its Comparison with the SMART Goal Model." \*Meshkat Journal\*, no. ۱۶۴, pp. ۱-۲۸.
- ۲۱- Fakhr Razi, Muhammad ibn Umar. (۱۴۲۰ AH [۱۹۹۹]). \*Tafsir al-Kabir (Mafatih al-Ghayb)\*. Beirut: Ihya' al-Turath al-Arabi.
- ۲۲- Qasemi, Seddigheh. (۱۳۹۵ [۲۰۱۶]). \*Understanding the Social Thoughts of Martyr Ayatollah Dr. Seyyed Mohammad Hosseini Beheshti\*. Tehran: Rozaneh.
- ۲۳- Qara'ati, Mohsen. (۱۳۸۸ [۲۰۰۹]). \*Tafsir Noor\*. Tehran: Ma'had-e Farhangi-ye Darshayi az Quran.
- ۲۴- Qorbani, Hasan & Khosravi, Hasan. (۱۳۸۴ [۲۰۰۵]). "Another Look at Time Management." \*Audit Knowledge Quarterly\*, Year ۵, no. ۱۶.
- ۲۵- Kulayni, Muhammad ibn Ya'qub. (۱۳۸۷ [۲۰۰۸]). \*Usul al-Kafi\*. Tehran: Dar al-Hadith Scientific and Cultural Institute.
- ۲۶- Maseeni, Marie. (۱۳۸۹ [۲۰۱۰]). \*Time Management\*. Translated by Abuzar Karami. Tehran: Avin.
- ۲۷- Mohseni, Mohammad Asif. (۱۳۸۹ [۲۰۱۰]). \*Tafsir Tasnim\*. Place of publication not specified: Velayat Publications.

- ۲۸- Motahhari, Morteza. (۱۳۷۶ [۱۹۹۷]). \*Collected Works of Martyr Motahhari (Management and Leadership in Islam)\*. Sadra Publications.
- ۲۹- Motahhari, Morteza. (۱۳۷۸ [۱۹۹۹]). \*Notes of الاستاذ Motahhari\*. Vol. ۹. Sadra Publications.
- ۳۰- Moghniyah, Muhammad Jawad. (۱۳۸۶ [۲۰۰۷]). \*Tafsir al-Kashif\*. Translated by Musa Danesh. Qom: Bustan-e Ketab Publications.
- ۳۱- Makarem Shirazi, Naser. (۱۳۸۶ [۲۰۰۷]). \*Tafsir Namuneh\*. Tehran: Dar al-Kutub al-Islamiyah.

