

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 ارزش های اسلامی در ابعاد فردی و اجتماعی زندگی انسان است. یکی از مؤلفه های اساسی در سبک زندگی اسلامی، چگونگی گذراندن عمر و مدیریت زمان است. مدیریت زمان مجموعه ای از مهارت ها 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 داده ها 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. یافته های تحقیق حاکی از آن است که مدیریت زمان در سبک زندگی اسلامی شامل چهار اصل مهم هدف گذاری، اولویت بندی، برنامه ریزی و نظارت است. نتیجه آن که در سبک زندگی اسلامی به کارگیری اصول مدیریت زمان، استفاده بهتر از فرصت عمر را به دنبال داشته و تضمین کننده سعادت ابدی انسان است.

کلیدواژه ها: سبک زندگی اسلامی، اصول مدیریت زمان، هدف گذاری، اولویت بندی، برنامه ریزی، 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»^۱ 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 انجام گرفته 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 فراهم آمده 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، مُبَاشِر (آذرنوش، ۱۳۷۹، ۲۰۹)، گرداننده و اداره‌کننده است. (دهخدا، ۲۶۵۰، ۱۳۸۵؛ عمید، ۱۳۴۲، ۲۲۰۸) این کلمه اسم فاعل از مصدر ثلاثی مزید باب افعال «أَدَارَ يُدِيرُ» 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)، «الرئاسة» (فهری، ۱۳۸۰، ۶۴۹)، «القيام بتدبير الأمور بحسن تدبير» (همان)، «المفوضه» (بستانی، ۱۳۷۵، ۸۴۸) و «السلطنه» (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»، «التهمة» (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)، «تضييع 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، اولویت‌بندی فعالیت‌ها و داشتن انضباط شخصی و کنترل کردن خود است. (خنیفر، ۱۳۹۰، ۳۲) مدیریت بر خود، مستلزم خودآگاهی^۱ از طریق خودارزیابی و مدیریت زمان از طریق تعیین اولویت‌ها و اجتناب از الگوهای رفتاری مثل مسامحه و تعلل^۲ است. (رضایی زاده، ۱۳۸۸، ۸۳) با مدیریت زمان می‌توان به مدیریت شخصی^۳ در زندگی دست یافت. (دی سنزو، ۱۳۷۹، ۲۷)

اولین اصل در مدیریت زمان، «تعیین هدف»^۴ 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 امکان‌پذیر 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. Selfknowledge

2. Procrastination

3. Self management

4. Goal setting

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

«اولویت‌بندی فعالیت‌ها»^۴ 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. (راینیز، ۱۳۹۰، ۶۱۶) «برنامه‌ریزی»^۵ 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»^۶ بر اجرای برنامه‌هاست. نظارت در لغت به معنای مراقبت، تحت نظر داشتن و دیده‌بانی کار است. (دهخدا، ۱۳۸۵، ۲، ۳۰۵) 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 جهان‌بینی توحیدی است، دنیا مقدمه‌ای برای آخرت به شمار می‌رود و اهداف در آن

به گونه ای تنظیم می شوند که بتوان در فرصت محدود عمر، به خشنودی خداوند،^۱ فضل پروردگار،^۲ رستگاری^۳ و قرب الهی^۴ 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 هدف گذاری در آن، بر اساس چارچوبی مبتنی بر فطرت الهی برای رسیدن به حیات طیبه صورت می پذیرد.

این نوع از سبک زندگی، ترسیم کننده هویت فردی و اجتماعی مسلمانان است که «وقت» در آن از ارزشی ویژه برخوردار است. تعبیر «عَنْ عُمَرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ» در سخن رسول خدا ﷺ «لَا تَزُولُ قَدَمَا عَبْدٌ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ أَرْبَعٍ عَنْ عُمَرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ فِيمَا أَفْنَاهُ وَشَبَابِهِ فِيمَا أَبْلَاهُ وَعَنْ مَالِهِ مِنْ أَيْنَ كَسَبَهُ وَفِيمَا أَنْفَقَهُ وَعَنْ حُبِّنَا أَهْلَ الْبَيْتِ» (مجلسی، ۱۳۷۵، ۷، ۲۵۳)، به خوبی نشان می دهد که انسان از چگونگی گذراندن عمر خود بازخواست می شود. در سبک زندگی اسلامی، هدف ها بر اساس مبانی توحیدی تنظیم می شوند و به زندگی جهت و معنی می بخشند. برخی اهداف، خُرد و برخی غایی هستند. هدف های خُرد مانند علم آموزی و غیره وسیله ای برای رسیدن به هدف غایی است.

ب) اولویت بندی

اولویت بندی زمانی یکی از مؤلفه های اساسی مدیریت زمان در سبک زندگی اسلامی است. برای بهره مندی حداکثری از فرصت ها، باید اولویت ها به خوبی شناخته شود. اولویت بندی زمانی در سبک زندگی عبادی و اولویت بندی زمانی در استفاده از فرصت های زندگی از مهم ترین عناصر اولویت بندی در سبک زندگی اسلامی است.

۱. «...و رضوان من الله اکبر» (توبه، ۷۲)؛ «لقد رضی الله عن المؤمنین» (فتح، ۱۸)؛ «رضی الله عنهم و رضوا عنه» (بینه، ۸)؛ «...ابتغاء مرضات الله» (بقره، ۲۰۷)؛ «یبشرهم ربهم برحمة منه و رضوان» (توبه، ۲۱)؛ «...الابتغاء رضوان الله» (حدید، ۲۷)؛ «یبتغون فضلا من الله و رضواناً» (حشر، ۸)؛ «...وَمَنْ تَوَاضَعَ لِلَّهِ رَفَعَهُ اللَّهُ وَ مَنْ سَعَى فِي رِضْوَانِ اللَّهِ أَزْوَاجَ اللَّهِ...» (مجلسی، ۱۳۷۵، ۷۴، ۱۲۲)؛ «طوبی لمن ظَلَّ عُمُرُهُ وَ حَسَنَ عَمَلُهُ فَحَسَنَ مُنْقَلَبُهُ إِذْ رَضِيَ عَنْهُ رَبُّهُ» (مجلسی، ۱۳۷۵، ۶۶، ۴۰)؛ «وَأَسْأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ» (نسا، ۳۲)؛ «لَتَبْتَغُوا فَضْلاً مِنْ رَبِّكُمْ» (اسرا، ۱۲)؛ «تَرَاهُمْ زُكَّاءً سَجْدًا يَنْتَوُونَ فَضْلاً مِنَ اللَّهِ وَ رِضْوَاناً» (فتح، ۲۹).

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

۴. «السَّابِقُونَ السَّابِقُونَ أُولَئِكَ الْمُقَرَّبُونَ» (واقعه، ۱۰ و ۱۱)؛ «فَأَمَّا إِنْ كَانَ مِنَ الْمُقَرَّبِينَ فَرَوْحٌ وَ رِيحَانٌ وَ جَنَّةُ نَعِيمٍ» (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. هرچند 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

اولویت بندی اوقات شبانه روز برای عبادت	آیات و روایات با آدرس	ترجمه آیات و روایات	ارجاعات	مضامین
	أَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفَيِ النَّهَارِ وَ زُلْفَا مِنْ اللَّيْلِ... (هود، ۱۱۴)	نماز بگزار در آغاز و انجام روز و ساعاتی از شب...	برداشت از آیه	اولویت داشتن آغاز و انجام روز و ساعاتی از شب (برای اقامه نماز)
	۱. أَقِمِ الصَّلَاةَ لِدُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَى غَسَقِ اللَّيْلِ... (اسرا، ۷۸) ۲. ...إِنَّ أَفْضَلَ أَوْقَاتِ الْعِبَادَةِ الْوَقْتُ الَّذِي أَدْخَلْتُكَ وَ زَوَّجْتُكَ الْجَنَّةَ عِنْدَ زَوَالِ الشَّمْسِ... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۱۱، ۱۹۷)	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 (حوا) را داخل بهشت کردم و آن هنگام غروب خورشید است.	برداشت از آیه	اولویت داشتن زوال خورشید تا تاریکی شب (برای نماز و یاد خداوند)
	...وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا... (طه، ۱۳۰)	...پروردگارت را پیش از طلوع خورشید و پیش از غروب آن، به پاکی بستان...	برداشت از آیه	اولویت داشتن پیش از طلوع خورشید و قبل از غروب آن (برای تسبیح خداوند)

آیات و روایات با آدرس	ترجمه آیات و روایات	ارجاعات	مضامین
وَأَصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ... (کهف، ۲۸) لِتُؤْمِنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ وَتُعَزِّرُوهُ وَتُوَقِّرُوهُ وَتُسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا (فتح، ۹)	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... ۲. تا به خدا و پیامبرش ایمان بیاورید و یاری اش کنید و بزرگش دارید و خدا را صبحگاه و شامگاه تسبیح گویند.		اولویت داشتن صبح و شام (برای خواندن خداوند و تسبیح او)
وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ... (اسراء، ۷۹)	پاره ای از شب را به نمازخواندن زنده بدار...	برداشت از آیه	اولویت داشتن پاره ای از شب (برای خواندن نافله)
۱. قُمْ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا يَضَعُهُ أَوْ انْقُصْ مِنْهُ قَلِيلًا (مزمل، ۲) ۲. أَمْ مَنْ هُوَ قَانِثٌ أَنَاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا... (زمر، ۹) ۳. ... أُمَّةٌ قَائِمَةٌ يَتْلُونَ آيَاتِ اللَّهِ آنَاءَ اللَّيْلِ وَهُمْ يَسْجُدُونَ (آل عمران، ۱۱۳) ۴. وَمِنَ اللَّيْلِ فَسَبِّحْهُ وَأَذْبَارَ السُّجُودِ (ق، ۴۰) ۵. يَبْتَغُونَ لِرَبِّهِمْ سَجْدًا وَ قِيَامًا (فرقان، ۶۴) ۶. وَمِنَ اللَّيْلِ فَاسْجُدْ لَهُ وَسَبِّحْهُ لَيْلًا طَوِيلًا (انسان، ۲۶) ۷. وَمِنَ اللَّيْلِ فَسَبِّحْهُ وَإِدْبَارَ النُّجُومِ (طور، ۴۹)	۱. شب را زنده بدار، مگر اندکی را، نیمه ای از آن را، یا اندکی از نیمه کم کن. ۲. آیا آن کس که در همه ساعات شب به عبادت پرداخته، یا در سجود است یا در قیام... ۳. ... گروهی به طاعت خدا ایستاده اند و آیات خدا را در دل شب تلاوت می کنند و سجده به جای می آورند. ۴. و نیز در پاره ای از شب و بعد از هر سجده او را تسبیح گوی. ۵. و آنان که شب را در سجده یا در قیام برای پروردگارشان به صبح می آورند. ۶. در پاره ای از شب سجده اش کن و در همه درازنای شب تسبیحش گوی ۷. و تسبیح گوی در پاره ای از شب و به هنگام ناپدید شدن ستارگان.	برداشت از آیه	اولویت داشتن شامگاه (برای عبادت و تلاوت آیات، سجده و قیام و تسبیح خداوند)
...وبالاسحار هم يستغفرون (ذاریات، ۱۸) ...وَالْمُسْتَغْفِرِينَ بِالْأَسْحَارِ... (آل عمران، ۱۷)	...و آنان که صبحگاهان استغفار می کنند. ۲. ... و آنان که در صبحگاهان استغفار می کنند...	برداشت از آیه	اولویت داشتن سحر (برای استغفار)

آیات و روایات با آدرس	ترجمه آیات و روایات	ارجاعات	مضامین
...أَنَّ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ فَرَضَ عَلَيْكُمُ الصَّلَاةَ فِي أَحَبِّ الْأَوْقَاتِ إِلَيْهِ فَاسْأَلُوا اللَّهَ خَوَائِجَكُمْ عَقِيبَ فَرَائِضِكُمْ (مجلسی، ۱۳۷۵، ۸۲، ۳۲۴)	...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.	برداشت از روایت	اولویت داشتن اوقات پنج‌گانه نماز

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

اصل مدیریت زمان در سبک زندگی اسلامی	آیات و روایات با آدرس	ترجمه آیات و روایات	ارجاعات	مضامین
اولویت‌بندی روزها و ماه‌ها برای عبادت	۱. يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا نُودِيَ لِلصَّلَاةِ مِنْ يَوْمِ الْجُمُعَةِ فَاسْعَوْا إِلَى ذِكْرِ اللَّهِ... (جمعه، ۹) ۲. ... مَا طَلَعَتِ الشَّمْسُ يَوْمَ أَفْضَلَ مِنْ يَوْمِ الْجُمُعَةِ... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۶۱، ۳۵)	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. برداشت از آیه ۲. برداشت از روایت	برتری عبادت در روز جمعه
	... يَوْمَ الْخَمِيسِ يَوْمُ يَحْبُهُ اللَّهُ وَ رَسُولُهُ... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۵۶، ۴۷)	... روز پنج‌شنبه روزی است که خداوند و رسولش دوست دارند. ...	برداشت از روایت	اولویت روز پنج‌شنبه
	... فَإِذَا أَقَضْتُمْ مِنْ عَرَقَاتٍ فَادْكُرُوا اللَّهَ عِنْدَ الْمَشْعَرِ الْحَرَامِ وَاذْكُرُوهُ كَمَا هَدَاكُمْ... (بقره، ۱۹۸)	چون از عرفات بازگشتید خدا را در مشعرالحرام یاد کنید، از آن‌رو که شما را هدایت کرده...	برداشت از روایت	برتری یاد خداوند روز عرفه
	... وَ أَمَّا خَيْرُهُ مِنَ الْأَيَّامِ فَيَوْمُ الْفِطْرِ... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۹۴، ۴۷)	... و اما از جمله روزهایی که خداوند برگزیده است... روز عید فطر است...	برداشت از روایت	برتری روز عید فطر

اصل مدیریت زمان در سبک زندگی اسلامی	آیات و روایات با آدرس	ترجمه آیات و روایات	ارجاعات	مضامین
	...وَ اخْتَارَ مِنَ الْأَيَّامِ أَرْبَعَةً ... وَيَوْمَ التَّزْوِيَةِ ... (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 خَيْرُهُ مِنَ الْأَيَّامِ ... وَ يَوْمَ الْأَضْحَى ... (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 يُنْزِلُ 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
	... خِيَارُهُ مِنَ اللَّيَالِي ... وَ لَيْلَةُ الْيَصْفِ 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 لَيَالِيهِ 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
	... خِيَارُهُ 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 أَيْامٍ أَحَبَّ إِلَيَّ اللَّهِ مِنْ عَشْرِ ذِي الْحِجَّةِ... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۹۶، ۱۵)	...هیچ روزی مثل دهه [اول] ذی الحجه نزد خداوند محبوب نیست...	برداشت از روایت	اولویت دهه اول ذی الحجه
	وَأَمَّا خَيْرُهُ مِنَ الشُّهُورِ... وَالْمُحَرَّمِ... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۹۴، ۴۷۹)	و اما از جمله ماه های برگزیده... محرم است...	برداشت از روایت	اولویت ماه محرم
	وَأَمَّا خَيْرُهُ مِنَ الشُّهُورِ... وَ ذُو الْقَعْدَةِ... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۹۴، ۴۷۹)	و اما از جمله ماه های 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 ماه های برگزیده... ذی الحجه است...	برداشت از روایت	برتری ماه ذی الحجه
	...وَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ اخْتَارَ مِنَ الشُّهُورِ شَهْرَ رَجَبٍ... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۳۷، ۵۳)	... و همانا خداوند عزوجل از میان ماه ها ماه رجب را برگزیده است...	برداشت از روایت	اولویت ماه رجب
	...شَعْبَانَ شَهْرِي وَهُوَ أَفْضَلُ الشُّهُورِ بَعْدَ شَهْرِ رَمَضَانَ. (مجلسی، ۱۳۷۵، ۹۴، ۸۱)	...شعبان ماه من است و آن بهترین ماه ها بعد از ماه رمضان است.	برداشت از روایت	برتری ماه شعبان
	۱. شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ... (بقره، ۱۸۵) ۲. ... إِنَّهُ قَدْ أَقْبَلَ إِلَيْكُمْ شَهْرُ اللَّهِ بِالْبَرَكَةِ وَالرَّحْمَةِ وَالْمَغْفِرَةِ 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 ماه ها است...	۱. برداشت از آیه ۲. برداشت از روایت	برتری ماه رمضان
	...[إِنَّ اللَّهَ] اخْتَارَ مِنَ الْأَشْهُرِ أَرْبَعَةً... وَ سُؤَالَ [شَوَّالٍ] وَ... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۹۶، ۳۸۳)	... همانا خداوند از میان ماه ها، چهار ماه برگزیده است... و شوال از جمله آن ها 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،^۱ استجابت دعوت الهی،^۲ بازگشت به سوی خداوند،^۳ فرمان‌برداری،^۴ تسلیم شدن در برابر خالق هستی،^۵ نیکوکاری^۶ و بذل مال^۷ مجالی گران‌مایه است که در دوران حیات باید ارزش آن را به‌خوبی 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.

۱. «فَاقِم وَجْهَكَ لِلدِّينِ الْقَیِّمِ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَ يَوْمٌ لَا مَرَدَّ لَهُ مِنَ اللَّهِ...» (روم، ۴۳).

۲. «اسْتَجِیْبُوا لِزَیْکُمْ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَ يَوْمٌ لَا مَرَدَّ لَهُ مِنَ اللَّهِ...» (شوری، ۴۷).

۳. «وَأَنِیْنُوا إِلَى زَیْکُمْ وَاسْلَمُوا لَهُ مِنْ قَبْلِ أَنْ یَأْتِیَکُمُ الْعَذَابُ...» (زمر، ۵۴)؛ «بَادِرُوا النَّوْیَةَ قَبْلَ النَّدَمِ» (مجلسی، ۱۳۷۵، ۷۴، ۴۴۲).

۴. «وَسَارِعُوا إِلَى طَاعَةِ اللَّهِ...» (مجلسی، ۱۳۷۵، ۶۶، ۳۹۶).

۵. «...یا بُنَیْ لَا تُؤَخِّرِ النَّوْیَةَ فَإِنَّ الْمَوْتَ یَأْتِی بَغْثَةً» (مجلسی، ۱۳۷۵، ۱۳، ۴۲۶).

۶. «فَتَعَجَّلِ الْخَیْرَ أَنْدَا مَا اسْتَطَعْتَ...» (مجلسی، ۱۳۷۵، ۶۸، ۲۱۶)؛ «إِذَا أَرَدْتَ شَیْئًا مِنَ الْخَیْرِ فَلَا تُؤَخِّرْهُ...» (مجلسی، ۱۳۷۵، ۶۸، ۲۲۲).

۷. «وَأَنْفِقُوا مِنْ مَا رَزَقْنَاکُمْ مِنْ قَبْلِ أَنْ یَأْتِیَ أَحَدَکُمُ الْمَوْتُ فِیَقُولَ رَبِّ لَوْلَا أَخَّرْتَنِي إِلَى أَجَلٍ قَرِیْبٍ فَأَصْدَقَ وَأَكُنْ مِنَ الصَّالِحِينَ» (منافقون، ۱۰).

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

اصل مدیریت زمان در سبک زندگی اسلامی	روایات با آدرس	ترجمه روایات	ارجاعات	مضامین
اولویت بندی زمانی در استفاده از فرصت های زندگی	إِنَّمَا قَلْبُ الْخَدِيثِ كَالْأَرْضِ الْخَالِيَةِ مَا أَلْقَى فِيهَا مِنْ شَيْءٍ قَبِلَتْهُ (مجلسی، ۱۳۷۵، ۱، ۲۲۳)	همانا دل نوجوان چون زمین ناکاشته آماده ای باشد که هر بذری در آن افکنند بپذیرد.	برداشت از روایت	فرصت نوجوانی
	۱. یا علی یادر یا زینب قَبْلَ أَرْبَعِ شَبَابِكَ قَبْلَ هَرَمِكَ... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۶۸، ۱۸۰) ۲. اغْتَنِمْ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسِ شَبَابِكَ قَبْلَ هَرَمِكَ... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۷۴، ۷۷) ۳. اغْتَنِمُوا... أَيَّامَ الشَّبَابِ قَبْلَ الْهَرَمِ... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۷۴، ۴۴۲) ۴. مَنْ تَعَلَّمَ فِي شَبَابِهِ كَانَ بِمَنْزِلَةِ الرَّسَمِ فِي الْخَجَرِ... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۱، ۲۲۲)	۱. ای علی، به چهار چیز قبل از چهار چیز مبادرت ورز، جوانی ات قبل از پیری... ۲. پنج چیز را قبل از پنج چیز غنیمت بشمار، جوانی ات 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 نوشته ای بر سنگ خواهد بود.	برداشت از روایات	فرصت جوانی
	اغْتَنِمْ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ... وَفَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۷۴، ۷۷)	پنج چیز را قبل از پنج چیز غنیمت شمار... و فراغت را قبل از اینکه مشغول شوی.	برداشت از روایت	فرصت آسوده خاطری

اصل مدیریت زمان در سبک زندگی اسلامی	روایات با آدرس	ترجمه روایات	ارجاعات	مضامین
	۱. وَ خُذْ مِنْ صِحَّتِكَ لِسُغْمِكَ... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۷۴، ۱۸۳) ۲. بیا علی اِدْرْ بِأَرْبَعِ قَبْلَ أَزْبَعِ... وَ صِحَّتِكَ قَبْلَ سُغْمِكَ... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۶۸، ۱۸۰) ۳. الصِّحَّةُ بِضَاعَةٌ... وَأَفْضَلُ مِنْ سَعَةٍ الْمَالِ صِحَّةُ الْبَدَنِ... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۷۸، ۱۷۳)	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.	برداشت از روایات	فرصت تندرستی
	یا علی بَادِرْ بِأَرْبَعِ قَبْلَ أَزْبَعِ... وَ غِنَاكَ قَبْلَ فَقْرِكَ (مجلسی، ۱۳۷۵، ۶۸، ۱۸۰)	ای علی، به چهار چیز قبل از چهار چیز مبادرت ورز... و ثروت را قبل از فقرت.	برداشت از روایت	فرصت بی نیازی
	عَلَيْكُمْ بِالْعِلْمِ قَبْلَ أَنْ يَقْبُضَ... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۱، ۱۷۶)	بر شما باد به فراگیری علم قبل از اینکه جانتان گرفته شود...	برداشت از روایت	فرصت دوران علم آموزی
	إِذَا نَشِطَتِ الْقُلُوبُ فَأَوْدِعُوهَا... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۷۵، ۳۷۷)	هرگاه دل ها بانشاط اند، [علم و معرفت را] به آن ها واسپارید...	برداشت از روایت	فرصت شادمان بودن

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 آنجا که 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، می توان از فرصت های زندگی استفاده موثرتری داشت و برای برخورداری از حیات طیبه تلاش نمود.

۳-۴ برنامه ریزی

برنامه ریزی از عناصر بنیادین مدیریت زمان است. در سبک زندگی اسلامی، برای بهره مندی حداکثری از فرصت ها، باید فعالیت ها 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 ساحت های فردی و اجتماعی برنامه ای منسجم دارد و شیوه های رفتاری خود را براساس نظام توحیدی بنا می کند. نظم در عبادت، انجام امور خیر، رسیدگی به خانواده، تحصیل معاش و ساعات خواب و بیداری و غیره برخی از جلوه های برنامه ریزی در سبک زندگی اسلامی است. در جدول (۴)، مؤلفه های برنامه ریزی 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) برنامه ریزی زمانی در سبک زندگی اسلامی بر اساس آیات و روایات

آیات و روایات با آدرس	ترجمه آیات و روایات	ارجاعات	مضامین
۱. وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ آيَتَيْنِ فَمَحْوُتَا آيَةِ اللَّيْلِ وَجَعَلْنَا آيَةَ النَّهَارِ مُبْصِرَةً لِّبَنَاتُغُوا فَضْلًا مِنْ رَبِّكُمْ... (اسراء، ۱۲) ۲. وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا (فرقان، ۴۷) ۳. قَالَ لَهُ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ ع يَا فُلَانُ وَاللَّهِ مَا ذَٰلِكَ لَكَ تَنَامُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لَكَ اللَّيْلُ وَ لَنَا مِنْكَ النَّهَارُ (مجلسی، ۱۳۷۵، ۴۷، ۵۶)	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. و 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 علیه السلام 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. برداشت از آیه ۲. ت از آیه ۳. برداشت از روایت	برنامه ریزی زمانی برنامه ریزی برای تنظیم زمان خواب و بیداری

آیات و روایات با آدرس	ترجمه آیات و روایات	ارجاعات	مضامین
۱. اجْتَهِدُوا أَنْ يَكُونَ زَمَانُكُمْ أَوْجَعَ سَاعَاتٍ ... وَ سَاعَةً لَأَمْرِ الْمَعَاشِ.... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۷۵، ۳۴۶) ۲. لِيُؤْمِنَ ثَلَاثَ سَاعَاتٍ... وَ سَاعَةً فِيهَا يَرُومُ مَعَاشَهُ.... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۱۰۰، ۱۲) ۳. لَيْسَ لِلْعَاقِلِ أَنْ يَكُونَ شَاخِصًا إِلَّا فِي ثَلَاثِ مَرَمَّةٍ لِمَعَاشِهِ... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۷۵، ۴۰)	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 می‌پردازد... ۳. برای مؤمن شایسته نیست که جز در یکی از این سه مورد شناخته شود، در حال کار برای امرار معاش خویش...	برداشت از روایات	برنامه‌ریزی زمانی برای پرداختن به امر معاش
۱. عَلَى الْعَاقِلِ أَنْ يَكُونَ لَهُ ثَلَاثَ سَاعَاتٍ... وَ سَاعَةً يَخْلُو فِيهَا يَحْظُ نَفْسِهِ مِنَ الْخَلَالِ (مجلسی، ۱۳۷۵، ۶۸، ۳۲۳) ۲. اجْتَهِدُوا أَنْ يَكُونَ زَمَانُكُمْ أَوْجَعَ سَاعَاتٍ... وَ سَاعَةً تَخْلُونَ فِيهَا لِلذَّائِكِم... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۱، ۱۳۱) ۳. يَتَّبِعِي لِلْعَاقِلِ إِذَا كَانَ عَاقِلًا أَنْ يَكُونَ لَهُ أَوْجَعُ سَاعَاتٍ مِنَ النَّهَارِ... وَ سَاعَةً يَخْلِي بَيْنَ نَفْسِهِ وَ لَذَّتِهَا مِنْ أَمْرِ الدُّنْيَا فِيمَا يَجُلُ وَ يَخْمَدُ (مجلسی، ۱۳۷۵، ۶۷، ۶۴) ۴. لَيْسَ لِلْعَاقِلِ أَنْ يَكُونَ شَاخِصًا إِلَّا فِي ثَلَاثٍ... أَوْ لَذَّةٍ فِي غَيْرِ مُحَرَّمٍ (مجلسی، ۱۳۷۵، ۷۵، ۴۰)	۱. برای عاقل شایسته است که سه وقت داشته باشد... و ساعتی را به بهره‌گرفتن نفسش از لذت‌های 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 بهره‌گرفتن 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.	برداشت از روایات	برنامه‌ریزی زمانی برای بهره‌مندی از لذت‌های حلال
۱. اجْتَهِدُوا أَنْ يَكُونَ زَمَانُكُمْ أَوْجَعَ سَاعَاتٍ ... وَ سَاعَةً لِمُعَاشَرَةِ الْإِخْوَانِ الْيَقَاتِ وَ الَّذِينَ يَعْرِفُونَكُمْ عُيُوبَكُمْ وَ يَخْلِصُونَ لَكُمْ فِي الْبَاطِنِ (مجلسی، ۱۳۷۵، ۷۵، ۳۴۶) ۲. عَلَى الْعَاقِلِ أَنْ لَا يَفْعَلَ عَنْ أَوْجَعِ سَاعَاتٍ... وَ سَاعَةً يَقْضِي إِلَى إِخْوَانِهِ... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۱۴، ۴۱) ۳. يَا عَلِيُّ ثَلَاثَ فَرَخَاتٍ لِيُؤْمِنَ لَقَى الْإِخْوَانِ وَ ... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۷۱، ۳۵۲)	۱. تلاش کنید که زمانتان چهار وقت باشد... و ساعتی را به معاشرت با دوستان مورد اطمینانتان که عیوب شما را به شما می‌شناسانند و در باطن نیز به شما اخلاص می‌ورزند، اختصاص دهید. ۲. بر عاقل واجب است که از چهار وقت غفلت نکند... و در وقتی برادرانش را دیدار کند... ۳. ای علی سه چیز موجب شادی مؤمن است، ملاقات برادران دینی‌اش...	برداشت از روایات	برنامه‌ریزی زمانی برای هم‌نشینی با دیگران

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 الْفَاكِهَةِ 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 مِنَّا مَنْ لَمْ يَحَاسِبْ نَفْسَهُ فِي كُلِّ يَوْمٍ فَإِنْ عَمِلَ حَسَنًا اسْتَزَادَ مِنْهُ وَ إِنْ عَمِلَ سَيِّئًا اسْتَعْفَرَ اللَّهَ مِنْهُ وَ تَابَ إِلَيْهِ (مجلسی، ۱۳۷۵، ۱، ۱۵۲) ۳. حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا وَ زُيِّنَ قَبْلَ أَنْ تُوزَنُوا (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 رزقِ 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 (ع) 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 درونی‌شده است که در جهت تحقق اهداف تعیین‌شده 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 مَسْتَأْنِسِينَ 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 باز می‌دارد. ۲. و اما حق زبان این است که آن را به خیر عادت دهی و از گفتن حرف‌های اضافه که فایده‌ای در آن‌ها نیست بازبگذاری.	۱. طَوَّبَى لِمَنْ... أَمْسَكَ قَوْلَهُ عَنِ الْفُضُولِ وَ قَبِيحِ الْفِعْلِ (مجلسی، ۱۳۷۵، ۷۴، ۱۳۵) ۲. وَ حَقَّ اللِّسَانُ... تَعْوِيْدُهُ الْخَيْرَ وَ تَرَكَ الْفُضُولَ الَّتِي لَا فَائِدَةَ فِيهَا. (مجلسی، ۱۳۷۵، ۷۱، ۳)	
مهار کردن خواب زیاد	برداشت از روایت	همانا خدا پر خوابی و کم کاری را دشمن دارد...	إِنَّ اللَّهَ يَنْغُصُ 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 لِلدَّيْنِ 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.	شَرُّ مَا شَغَلَ بِهِ الْمَرْءُ وَقْتَهُ الْفُضُولُ (مجلسی، ۱۳۷۵، ۷۴، ۱۳۳)	

مضامین	ارجاعات	ترجمه آیات و روایات	آیات و روایات با آدرس	
مه‌ار آرزوهای پوچ	برداشت از روایت	خوشا به حال کسی که آرزوهای پوچ، او را سرگرم و غافل نکرده باشد.	طوبی لمن لم تلله الأمانی الکاذبة (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 ابْتِغَاءِ الْقَوْمِ... (نساء، ۱۰۴) ۳. ... إِيَّاكَ وَالْعَجَلَةَ بِالْأُمُورِ قَبْلَ أَوَانِهَا وَالتَّسَاقُطَ فِيهَا عِنْدَ زَمَانِهَا... (مجلسی، ۱۳۷۵، ۷۴، ۲۶۶) ۴. مِنَ الْخُرْقِ؛ الْمُعَاجَلَةُ قَبْلَ الْإِمْكَانِ، وَالْأَنَاءَةُ 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 ابوذر، 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 يَخْرُ يُغْرِقُ فِيهِ الْهَلَكِي (مجلسی، ۱۳۷۵، ۷۵، ۶۴) ۲. يَا أَبَا ذَرٍّ إِيَّاكَ وَالتَّشْوِيفَ بِأَمْلِكِ فَإِنَّكَ بِيَوْمِكَ وَ لَسْتَ بِمَا بَعْدَهُ فَإِنْ يَكُنْ عَدْلُكَ فَكُنْ فِي الْغَدِ كَمَا كُنْتَ فِي الْيَوْمِ وَإِنْ لَمْ يَكُنْ عَدْلُكَ لَمْ تَنْدَمْ عَلَى مَا قَرَّظْتَ فِي الْيَوْمِ (مجلسی، ۱۳۷۵، ۷۴، ۷۷)	

آیات و روایات با آدرس	ترجمه آیات و روایات	ارجاعات	مضامین
إِذَا هَبَّتْ أَمْرًا فَفَقَعَ فِيهِ فَإِنَّ شِدَّةَ تَوَقُّيهِ أَعْظَمُ مِمَّا تَخَافُ مِنْهُ (مجلسی، ۱۳۷۵، ۶۸، ۳۶۲)	هرگاه از کاری ترسیدی، خود را به کام آن بینداز؛ زیرا ترس شدید از آن کار، دشوارتر و زیان‌بارتر از اقدام به آن کار است.	برداشت از روایت	کنترل بر خویشستن در واهمه داشتن از آغاز کار
وَاجْعَلْ لِكُلِّ إِنْسَانٍ مِنْ خَدَمِكَ عَمَلًا تَأْخُذُ بِهِ فَإِنَّهُ آخِرَى أَنْ لَا يَتَوَكَّلُوا فِي خِدْمَتِكَ (مجلسی، ۱۳۷۵، ۷۱، ۱۴۳)	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.	برداشت از روایت	نظارت بر تقسیم درست کارها

همانطور که در جدول (۵) مشخص است، برخی عوامل هدردهنده عمر انسان؛ ازجمله 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 نخواستگی، 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 واهمه از واگذاری امور به دیگران مهم ترین مؤلفه های اصول مدیریت زمان در سبک زندگی اسلامی است.

منابع

قرآن کریم

۱. آذرنوش، آذرتاش. ۱۳۷۹. معجم اللغة العربيه 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. رابینز، 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. رابینز، 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 البحرين. 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 مؤلفه‌های 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 مهره‌ژان. 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 البيت.
۲۵. نفیسی، علی اکبر. ۱۳۴۳. فرهنگ نفیسی. تهران: مروی.