

می‌توانیم زمان را مدیریت کنیم؟

سبب زمان

چنان در پی همدیگر می‌دوند که می‌بینیم روزمان به پایان رسیده بی آن‌که بخش زیادی از اهداف و برنامه‌هایمان را عملی کرده باشیم! در چنین مواقعی احساس ناامیدی می‌کنیم و حتی ممکن است بخشی از برنامه‌هایمان را رها کنیم و از آن دست بکشیم. در حالی که می‌توان با هکراهایی زمان را بهتر مدیریت کنیم و از زمانی که در اختیار داریم، به بهترین نحو ممکن استفاده کنیم تا به هدف‌هایمان دست یابیم.

فرصت یک بار زندگی

همه ما آدم‌ها فقط یک بار به دنیا می‌آییم و یک بار فرصت زندگی کردن در این دنیا را داریم. بنابراین بسیار مهم است که برای این فرصت زندگی به خوبی برنامه‌ریزی کنیم و بتوانیم به هدف متعالی که خداوند برای خلقت ما داشته دست پیدا کنیم. این مسأله به مدیریت و برنامه‌ریزی در زندگی نیاز دارد. مدیریتی که یکی از مهم‌ترین بخش‌های آن به توانایی ما برای مدیریت زمان و تشخیص و تخصیص اولویت‌ها باز می‌گردد.

معجزه اولویت‌بندی

یکی از مهم‌ترین موضوعاتی که می‌تواند در مدیریت زمان به ما کمک کند، اولویت‌بندی کارهاست. بدیهی است کارهایی که در طول روز باید انجام دهیم از اولویت یکسانی برخوردار نیستند. به طور مثال یک خانم باید غذا درست کند، ظرف بشوید، لباس‌ها را بشوید و خانه را مرتب کند. همچنین در کنار اینها به درس و مشق بچه‌ها هم برسد، آنها را به مدرسه ببرد و از مدرسه بازگرداند. امور شخصی و قرار دادن زمانی برای خود برای انجام کارهایی مانند دیدن برنامه تلویزیونی مورد علاقه، ورزش، مطالعه و گوش کردن موسیقی هم می‌تواند از جمله کارهایی باشد که هر کدام از ما در طول شبانه روز نیاز داریم انجام دهیم اما انجام همه این کارها با هم امکان‌پذیر نیست! همچنان که این کارها از وزن و اولویت یکسان هم برخوردار نیست.

اهمیت وقت در اسلام

زمان و وقت در اسلام هم بسیار اهمیت دارد و مورد تأکید واقع شده است. همچنان‌که برای انجام عبادات و فرایض روزانه هم زمان معینی تعیین شده و اذان و اداءای پنجگانه در وقت آن باید انجام شود و بعد از سپری شدن وقت ما دیگر نمی‌توانیم نماز را بجا بیاوریم. ماه مبارک رمضان نیز بر مبنای زمان بندی خاصی است و زمان خاصی از اذان صبح تا اذان مغرب باید از خوردن و آشامیدن و هر آنچه موجب بطلان روزه می‌شود اجتناب کنیم.

در قرآن بقدری به وقت احترام شده که گویی در اوج ارزش‌ها و مادر فضایل است، تا آنجا که خداوند به آن سوگند یاد کرده و می‌فرماید: «والعصر؛ سوگند به وقت» زیرا عصر به معنی زمان و روزگار است که در تفسیر این آیه به عنوان یکی از تفاسیر ذکر شده و زمان همان وقت است. در قرآن هر آنچه که موجب اتلاف وقت می‌شود به عنوان لغو، باطل، افراط و به طور کلی بیهوده‌گرایی و پوچی سرزنش شده است، چرا که موجب نابودی عالی‌ترین سرمایه زندگی و آفت زیست سالم می‌شود، خداوند در تعریف انسان با ایمان می‌فرماید: «والذین هم عن اللغو معرضون؛ مؤمنان از کارهای بیهوده رویگردان هستند». نیز در چندین آیه، خسارت و آه و افسوس آنان را که به وقت اهمیت ندادند، در قیامت متذکر می‌شود و در جایی می‌فرماید: «و خسرها لک المبطلون؛ در قیامت اهل باطل و اتلاف‌گران وقت زیان خواهند دید».

از این عبارت می‌توان این نتیجه را گرفت که زندگی فردی و اجتماعی هیچ کس بدون وقت شناسی و ایجاد نظم و برنامه به سامان نمی‌رسد. پیامبران و امامان (ع) به طور مکرر مردم را به اغتنام فرصت‌ها و اهمیت وقت و استفاده صحیح از آن سفارش می‌کردند و خود در این راستا پیشتاز و الگو بودند. پیامبر (ص) به ابوذر فرمود: «اغتنم خمساً قبل خمس، خیانتک قبل موتک و صحتک قبل سقمک و فراغت قبل شغلک، و شبانک قبل هریمک، و غناک قبل فقرک؛ پنج چیز را قبل از فرارسیدن پنج چیز دیگر غنیمت شمار؛ زندگی قبل از مرگ، سلامتی قبل از بیماری، فراغت قبل از اشتغال، جوانی قبل از پیری و بی‌نیازی قبل از تهیدستی».

امیرمؤمنان علی (ع) فرمود: «تزد من یومک لغدک، و اغتنم عفو الزمان، و انتہز فرصة الامکان؛ از امروزت برای فردایت توشه بگیر و فراهم شدن وقت را غنیمت شمار و از فرصت و مهلت و امکانات استفاده کن». نیز فرمود: «المؤمن مشغول وقته؛ همه وقت مؤمن پر است و او در همه وقتش به کارهای مثبت اشتغال دارد». نیز در ضمن نامه‌ای به یکی از اصحاب فرمود: «با آنچه از عمرت باقی مانده از گذشته جبران کن، فردا و پس فردا نگو (و کار امروز را به فردا و انگذار) زیرا گذشتگانی که به هلاکت رسیدند، به خاطر پایداری در آرزوها و امروز و فردا کردن بود، تا آنجا که ناگهان فرمان خدا (مرگ) به سوبشان آمد، در حالی که غافل بودند».

نیز فرمود: «مِنَ الْخُرْقِ؛ الْمُعَاجَلَةُ قَبْلَ الْإِمْكَانِ، وَالْأَنَاءَةُ قَبْلَ الْفُرْصَةِ؛ شتاب در کار پیش از آمادگی و توانایی، بلاهت است، همان گونه که اتلاف وقت پس از فراهم شدن فرصت از بلاهت و نادانی است». نیز فرمود: «و الفرصة تمرمر السحاب فانتھزوا فرص الخیر؛ فرصت‌ها همچون ابر می‌گذرد، فرصت‌های نیک را غنیمت بشمارید و قبل از گذشتن، از آنها بهره بگیرید».

امام صادق (ع) فرمود: «لیس شیء اعز من قلبک و وقتک؛ هیچ چیزی عزیزتر از روح و وقت تو نیست».

