

SID



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



کارگاه‌های آموزشی



سرویس ترجمه تخصصی



فیلم‌های آموزشی

کارگاه‌ها و فیلم‌های آموزشی مرکز اطلاعات علمی

آشنایی با پایگاه‌های اطلاعات علمی بین‌المللی و ترندهای جستجو بین‌المللی و ترندهای جستجو

کاربرد نرم افزار SPSS در پژوهش

پروپوزال نویسی (علوم انسانی)

کاربرد نرم افزار End Note در استناددهی مقالات و متون علمی

صدور گواهینامه نمایه مقالات نویسندگان در SID

مدیریت زمان در سیره و متون روایی ائمه معصومین (علیهم السلام)

سیده سارا نامی عنا^۱

دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت بازرگانی - بازاریابی، دانشکده علوم اجتماعی، اقتصاد و مدیریت، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران.

(namisara52@yahoo.com)

ابوالقاسم ابراهیمی^۲

هیئت علمی گروه مدیریت دانشگاه شیراز

(09127101438@yahoo.com)

چکیده

این مقاله با هدف بررسی اهمیت مدیریت زمان از دیدگاه اسلام و ائمه معصومین (علیه السلام) و دیگر متون اسلامی و نقش کاربردی آن در زندگی ائمه اطهار و ضرورت توجه به این مساله با موضوع "مدیریت زمان در سیره و متون روایی ائمه معصومین (ع)" انجام شده است. این تحقیق از نظر هدف، کاربردی روش تحقیق و گردآوری اطلاعات مروری است و از اطلاعات کتابخانه ای و مقالات انجام شده در این زمینه نیز استفاده شده است. با مطالعات انجام شده این نتیجه حاصل شد که در کتاب ها و مقالات عمومی مربوط به مدیریت و به طور خاص مدیریت زمان، اصول، روش ها و راهکارهایی در اولویت قرار دارند که عبارت اند از: هدفمندی، اولویت بندی، تعیین زمان مناسب برای هر یک از کارها، برنامه ریزی درست و در نهایت ارزیابی مرتب به منظور کنترل و نظارت بر حسن اجرای برنامه تعیین شده است که با بررسی این موارد چنین به نظر می رسد که دانش مدیریت زمان دانشی نوین است که سابقه دیرینی ندارد اما با جستجو در معارف نورانی اهل بیت (علیه السلام) و به طور خاص امام علی (علیه السلام) مشخص می شود که علم حقیقی نزد آنان است و ایشان ضمن رهنمود هایی ارزشمند به این اصول و راهکار ها اشاره کرده اند. لازم است همگان در زندگی روزمره خود به این نکات توجه داشته باشند.

واژگان کلیدی: مدیریت، زمان، سیره اهل بیت (ع)، ائمه معصومین (علیه السلام)، متون روایی.

¹ namisara52@yahoo.com

² 09127101438@yahoo.com

مقدمه

زمان و لزوم توجه به مدیریت صحیح آن از دیدگاه امام علی(ع)

زمان با ارزش ترین و گرانبهاترین سرمایه و حیاتی ترین منبعی است که در اختیار هر فردی قرار داشته، زندگی از آن ساخته می شود و تلف شدن آن ضایعات جبران ناپذیری را به بار می آورد. نگرش صحیح نسبت به زمان و مدیریت پذیر بودن آن، نخستین گام در مسیر استفاده بهینه از وقت است، زیرا برخلاف آنچه تصور می شود، زمان را می توان در اختیار گرفته و کنترل کرد. در حقیقت هر ساعت و هر روز یک ظرف زمانی است که باید آن را بر حسب اولویت و به شکل حساب شده پر کرد. به این ترتیب دیگر «زمان بی کاری» معنا نداشته و باید برای لحظه لحظه های عمر برنامه ریزی کرد(به پژوه، ۱۳۸۱). این امر به حدی مهم است که حتی مطابق آنچه در احادیث آمده است در روز قیامت بنده قدم از قدم بر نمی دارد مگر آنکه از او درباره چند چیز سؤال می کنند؛ یکی از آنها نعمت عمر است. (مجلسی ۷/۲۵۸ و ۲۶۱؛ همان ۱۰/۱۶۱؛ همان ۲۷/۱۳۴ و ۳۱۱؛ همان ۳۳/۲۹۲؛ همان ۳۶/۷۹؛ همان ۳۹/۳۰۰). بنابراین باور غلط «چو فردا بیاید، فکر فردا کنیم» در تعلیم اسلامی جایی ندارد. مدیریت صحیح زمان موجب به حداکثر رساندن کارایی فرد، افزایش میزان انرژی و امید به زندگی و کاهش فشارهای روانی، ارتقای دانش، نگرش و رفتار شخص در جهت بهره برداری مناسب تر از عمر خواهد بود (غفاری، ۷۲؛ فرهی ۷۴) با مدیریت زمان می توان بیشترین کار را در کمترین زمان انجام داد(سروش، ۱۳۸۱).

مدیریت زمان در واقع نوعی تجارت است که با سرمایه زمان انجام می شود. امام علی (علیه السلام) می فرماید:

من ذا الذی تاجر الزمان فغنم، و من ذا الذی استرحم الایام فرحم (محمودی، ۷ / ۶۸)

کیست که به تجارت با زمان بپردازد و سود برد و کیست که از

روزگار بخواهد که به او رحم کند و زمانه هم به او رحم می کند

اما از سوی دیگر، اگر از زمان غافل شویم و به گذشت زمان اعتماد کرده و آن را به حال خود رها کنیم نتیجه ای جز زیانکاری به دنبال نخواهد داشت. امام علی (علیه السلام) می فرماید:

من امن الزمان خانه و من تعظم علیه اهانه و من ترغم علیه ارغمه و من لجا الیه اسلمه (همان ۴ / ۳۲۷ و مجلسی، بحارالانوار ۲۳۲ / ۷۴)

هر آنکه به زمانه اطمینان کند، زمانه به او خیانت کند؛ و هر که زمانه را بیش از اندازه بزرگ شمارد، زمانه او را خوار کند، و هر که برخلاف میل زمانه عمل کند، زمانه او را به خشم آورده است؛ و هر که به زمانه پناه آورد، زمانه او را تسلیم می کند.

این روایت شریف دلالت بر اهمیت برنامه ریزی و مدیریت زمان و پرهیز از باری به هر جهت بودن دارد. کسی که برنامه نداشته باشد و به گذشت زمان اعتماد کند، زمانه هم به او خیانت می کند. لذا امام (علیه السلام) به ما هشدار می دهد که از زمان و

تغییر و تحول آن غافل نباشیم و قبل از هر پیشامدی خود را با برنامه ریزی صحیح برای آن آماده کنیم که لحظه ای غفلت موجب پشیمانی است (همان) (با توجه به اهمیت این سرمایه گرانبها است که معصومین (علیهم السلام) همواره طالب طول عمر

از خداوند بوده اند تا بتوانند هر چه بیشتر از این سرمایه در بهترین راه که طاعت خدا باشد بهره برده و از کسانی باشند که

خداوند عملشان را نیکو گردانیده و در حالی که خدا از ایشان راضی است بسوی او بازگردند (علی بن حسین (علیه السلام)،

مترجم: الاشراف الابطحی الاصفهانی / ۱۱۱ و مجلسی، بحارالانوار ۹۵/۹۱) بنابراین در اسلام طول عمر به خودی خود مطلوب

نیست، بلکه عمری که در راه خدا باشد ارزش دارد و چه بهتر که چنین عمری طولانی هم باشد. اما به فرموده پیامبر اکرم

(صلی الله علیه و آله و سلم) «وای بر کسی که عمرش طولانی و عملش بد و فرجامش با ناخرسندی پروردگار همراه

باشد.» (پهلوان و شریعتی نیاسر، ۱۳۹۰). از این رو است که اگر سرمایه گرانبهای عمر در مسیری غیر از آنچه خداوند معین

کرده به کار گرفته شده و چراگاهی برای شیطان فراهم آورد، نه تنها کارایی و اثربخشی خود را از دست داده و هیچ ارزشی

نخواهد داشت بلکه نبود آن بهتر است و چه بهتر که قبل از پیش آمدن چنین وضعی خداوند جان انسان را باز گیرد (علی بن

حسین (علیه السلام)، مترجم: الاشراف الابطحی الاصفهانی / ۱۱۱).

بیان مساله

قسم خداوند در قرآن کریم با عبارت (والعصر) حکایتی عجیب دارد. این سوگند توجه آدمی را به نعمتی معطوف می دارد که از ارزش والایی برخوردار است. زمان از جمله نعمتهایی است که در متون دینی از اهمیت بسیار آن سخن به میان آمده است. خداوند در پرتو نعمت زمان، قابلیت های نهفته ای را در طول مدت عمر، برای انسان به ودیعه گذارده که مدیریت روشمند و بهره برداری صحیح از آن، نقش تعیین کننده ای در اعتلای کیفی سبک زندگی دینی و در نتیجه حیات معقول دارد. از این رو دین مبین به عنوان برنامه ای هوشمند و همه جانبه، توجه انسان را به اهمیت زمان معطوف داشته و توصیه های مفیدی را در مورد شیوه صحیح مدیریت زمان و بهره وری مناسب از آن گوشزد می کند. شاید با این مقدمه علامت سؤالی در ناخودآگاه ذهن مطرح شود که به راستی مدیریت زمان چیست؟ آیا این هم یکی از اصطلاحات علوم جدید است که از فرهنگ غربی به فرهنگ ارزش های جامعه اسلامی سرایت کرده است؟ آیا نسبتی میان ادبیات و حیانی و روایی دین اسلام با مقوله مدیریت زمان وجود دارد؟ آیا این مسئله مقوله ای شعاری و کلیشه ایست که مانند برخی فرضیات علمی و ذهنی به درد پنهان ای برای برگزاری نشست ها و گفتمان هایی با طعم روشنفکری می خورد و یا به عنوان یک علم و ابزار کاربردی می تواند در شرایط مختلف و متفاوت نقش آفرین باشد؟

برای پاسخ به این قبیل سؤال ها ابتدا باید موضوع مدیریت زمان و اهمیت آن بیان شود تا بتوان نسبت آن را با دین مورد بررسی قرار داد و بعد به این مسئله پرداخت که مدیریت زمان مولود کدام تفکر و آئین است؟ آیا این موضوع جزء مباحث مطرح شده در قلمرو دین است یا زائده ای برآمده از ترجمان فرهنگ غربی است که قرابتی همسو را با معیارها و ارزش های اسلامی برقرار کرده؟ اصلاً توجه به این مسئله چه اهمیتی دارد؟

پیشینه

قسمت اول- مدیریت زمان از دیدگاه امام علی (ع)

۱- تعریف مدیریت زمان

مدیریت زمان عبارت است از آگاهی به علم و فن و هنر استفاده بهینه از زمان، داشتن دانش و مهارت لازم در این زمینه و انجام کارها و امور بطور اثربخش و به موقع، که برخورداری از آن یکی از کلیدهای موفقیت است. مدیریت زمان یعنی برنامه ریزی زمان، یعنی فراهم کردن نقشه و طرحی مناسب و دقیق برای رسیدن به هدف های مورد نظر و از قبل تعیین شده (به پژوه، ۱۳۸۱).

۲- اهمیت مدیریت زمان

زمان با ارزش ترین و گرانبهاترین سرمایه و حیاتی ترین منبعی است که در اختیار هر فردی قرار داده شده است، زندگی انسان از لحظات آن ساخته می شود و تلف شدن آن، ضایعات جبران ناپذیری را به بار می آورد. نگرش صحیح نسبت به زمان و مدیریت پذیر بودن آن، نخستین گام در مسیر استفاده بهینه از وقت است، زیرا برخلاف آنچه تصور می شود، زمان را می توان در اختیار گرفته و کنترل کرد. در حقیقت هر ساعت و هر روز یک ظرف زمانی است که باید آن را بر حسب اولویت و به شکل حساب شده پر کرد، بنابراین می توان گفت که مدیریت زمان در اصطلاح به معنای در گردش نگه داشتن زمان و مفید نمودن حداکثری آن می باشد، که اساس آن، تغییرات و عملکرد انسان لحظه به لحظه نو می شوند و رنگی جدید به خود می گیرند.

۳- انگیزه های مدیریت زمان

مدیریت زمان می تواند با اهداف و انگیزه های متفاوتی انجام شود و چه نیکوست که این انگیزه ها جنبه الهی داشته باشد. برخی از مواردی که می تواند انگیزه مدیریت زمان به شمار آید عبارت اند از:

۱- ۳- تخلی به اخلاق الهی

آموزه های دینی آدمی را به آراستگی به صفات الهی رهنمون می دارند (مجلسی، بحارالانوار ۵۸ / ۱۲۹) و یکی از صفات و ویژگیهای الهی نظم، تدبیر، هدف مندی و زمان دار بودن امور عالم است. بنابراین شایسته است ما نیز سعی کنیم همواره با

نظام هستی، هدف مندی و زمان دار بودن را در کارهای خود مد نظر قرار دهیم.
امام علی (علیه السلام) در مورد تدبیر الهی در امور می فرماید: احال الاشياء لاوقاتها (سید رضی/ خطبه ۱ و مجلسی، بحارالانوار
۵۴ / ۲۲).

اشیاء را از عدم و نیستی در وقت خود به وجود و به هستی انتقال داد.

۲-۳- زمان دار بودن تکالیف شرعی

تمامی احکام شرعی و تکالیف الهی زمان مخصوص به خود را دارند، مانند نماز، حج، روزه و... که لازم است هر کدام در موقع
خود به جا آورده شود، مانند نماز که باید اول وقت خواند یا روزه واجب که در ماه رمضان است و اهتمام به انجام به موقع
تکالیف الهی نشانه وقت شناسی و برخورداری از مدیریت صحیح زمان است. در کلمات امام علی (علیه السلام) مواردی از
توصیه به انجام به موقع تکالیف الهی و از جمله نماز وجود دارد که برخی از آنها عبارت اند از:
تعاهدوا امر الصلاة و حافظوا علیها و استکثروا منها و تقربوا بها فانها کانت علی المؤمنین کتاباً موقوتاً (سید رضی، خطبه ۱۹۰ و
عاملی، وسائل الشیعه/۳۰).

امر نماز را مراعات کنید و آن را محافظت کنید و (از وقت فضیلت آن غافل ننماید)

صل الصلاة لوقتها الموقت و لا تعجل وقتها لفراغ و لا تؤخرها عن وقتها لاشتغال (سید رضی، نامه ۲۷ و مجلسی، بحارالانوار ۳۳
(۵۸۱ /

نماز را در وقتی که برای آن تعیین گشته بجا آور و از جهت بیکاری آن را پیش از وقت بجا نیاور و به جهت کارداشتن، آن را از
وقتش مگذران.

و یا در مورد عبادات مستحبی چنین رهنمود داده اند که مبدا انجام کار مستحبی مانع فریضه شود و در وقت فریضه نباید به
انجام قضای نوافل پرداخت (عاملی، وسائل الشیعه ۴/ ۲۲۸). و باید که فریضه مقدم داشته شود و پس از آن به نوافل قضا شده
پرداخت (مجلسی، بحارالانوار ۸۴/ ۳۹، تمیمی آمدی، ۱۳۸۲، ص ۱۰۳۹۷؛ برازش ۱۳۷۱/۳، ۳۱۴۱).

۳-۳- محدودیت عمر

از نگاه امام علی (علیه السلام) شمار نفس های آدمی معلوم و معین است و انسان با هر نفسی در حقیقت پاره ای از عمر
خویش را سپری نموده است (تمیمی آمدی، ۱۳۸۲، ۵۳۵؛ برازش ۲/ ۱۹۹۸). یادآوری کمی دنیا و کوتاهی عمر از مواعظی است
که در لسان روایات به بیان های مختلف و از زبان افرادی چون لقمان حکیم نقل شده است (مجلسی ۱۳/ ۴۲۰). امام علی
(علیه السلام) نیز در سخنان خود بارها این نکته را به پیروان خویش متذکر شده و می فرماید تمام مدت عمر شما همانند
لحظه ای است که در آن قرار گرفته اید (مجلسی ۷۵ / ۸۵، نمازی، ۷ / ۴۲۱) و شایسته است در این عمری که رو به نابودی
است به انجام اعمال خیر بشتابید (تمیمی آمدی، ۱۳۸۲/ ۴۳۶۶؛ برازش، ۱۳۷۱/ ۲ ۱۹۹۹). ایشان در ضمن یکی از خطبه های
خود مدت کوتاه عمر را به فرصت اندکی تشبیه می فرمایند: که به کسی داده شده تا رضایت شاکی را کسب کنند.
قد امهلوا فی طلب المخرج و هدوا سبیل المنهج و عمروا مهل المستعجب (سید رضی/ خ ۸۲)
برای رهایی از گمراهی مهلت داده شده اند و (به وسیله ی پیغمبران) به راه راست هدایت گردیده اند و فرصت به آنها داده شده
مانند فرصتی که به کسی می دهند تا رضا و خوشنودی ناراضی خود را جلب نماید.
در کلامی دیگر امیرالمؤمنین (سلام الله علیه) به گذشت سریع عمر اشاره کرده و می فرماید:

فان غداً من الیوم قریب ما اسرع الساعات فی الیوم و اسرع الایام فی الشهر و اسرع الشهور فی السنه و اسرع السنین فی العمر
(سید رضی / خ ۲۳۰)

فردا نسبت به امروز بس نزدیک است ساعت ها در روزها چه زود می گذرند و روزها چه شتابان سپری می شوند و ماه ها چه
تیزگام اند و به نسبت عمر سال ها را چه گریز شتاب آلودی است

به بیان امام علی (علیه السلام) بنای عمر رو به فنا و نابودی است و هر روز که بر آدمی می گذرد و روز جدیدی را آغاز می
کند، یک روز از عمر خود را از دست داده است.

لا یعمر معمر منکم یوماً من عمره الا بهدم آخر من اجله (سید رضی / خ ۱۴۵ و نیز خ ۱۸۲ و مجلسی، بحارالانوار ۷۰ / ۳۰) هیچ سالخورده، روزی از عمر را نمی گزارد، جز به ویرانی یک روز از مدتی که دارد.

فما خیر دار تنقض نقض البناء و عمر یفنی فیها فناء الزاد و مده تنقطع انقطاع السیر (سید رضی/ خ ۱۱۲)

پس چه ارجی است سرائی را که همواره در حال فرو ریختن است؟ و آن عمری که چونان توشه راه مصرف می شود؟ و آن دورانی که به سان مسیر حرکت آن به آن منقطع می گردد؟

در اسلام هر چیزی که باعث نزدیکی انسان به خدا شود از قبیل ایمان، عمل صالح، بندگی خدا، اخلاق نیکو و... وقت و عمر او را ارزشمند کرده است. و به فرمایش امیرالمؤمنین (سلام الله علیه) مهریه سعادت او خواهد بود (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶ / ۳۴۲۹). از نگاه ایشان به حال کسی باید غبطه خورد که عمرش را در راه تحصیل ایمان و معرفت، بندگی خدا و کسب اخلاق الهی صرف کرده و از وقت خود به خوبی استفاده کرده است چه در غیر این صورت، دچار ضرر شده و عمر خود را باخته است (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶ / ۳۵۰۲؛ برازش، ۱۳۷۱ / ۳ / ۲۰۹۰).

فبادروا العمل و خافوا بغته الاجل فانه لا یرجى من رجعه العمر ما یرجى من رجعه الرزق ما فات الیوم من الرزق رجى غداً زیادته و ما فات امس من العمر لم یرج الیوم رجعه الرجاء مع الجائی و الیاس مع الماضی (سید رضی/ خطبه ۱۱۳). پس به کار پیش دستی کنید و از ناگهان رسیدن اجل بترسید، که امید بازگشت عمر رفته چون روزی از دست شده نیست. آنچه از روزی از دست رفته، امید افزودن آن در فردا رود، و آنچه دیروز از عمر رفته، امید نیست که امروز باز گردد. که امید به آینده است (شهیدی، ۱۳۶۸).

بنابراین باید مراقب بود که این وقت محدودی که در اختیار داریم را جز در آنچه مایه سعادت و نجات است صرف نکرده (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶ / ۳۴۳۰ و ۳۶۴۲؛ برازش، ۱۳۷۱ / ۳ / ۳۱۴۲) و در گرانمایه عمر خویش را ارزان از دست نداده و جان خود را جز به بهشت نفروشیم (سید رضی/ حکمت ۴۴۸)

۳-۴- فناپذیری و کوتاهی دنیا در مقابل بقا و جاودانگی آخرت

مدت دنیا آنقدر گذرا و محدود است که در روز قیامت وقتی بندگان برای محاسبه اعمال برانگیخته شده و از آنان سؤال می شود که چه مدت در

دنیا درنگ کردید می گویند جز مدت اندکی یا لحظه ای از یک روز نبود (یونس/ ۴۵؛ احقاف/ ۳۵؛ نازعات/ ۴۶).

امام علی (علیه السلام) که قرآن ناطق است نیز در رهنمودهای ارزشمند خود دنیا را سرائی فانی و زودگذر دانسته است که لذت ها و ناگواری های آن هیچ یک پایدار نبوده و به زودی بشر به جایگاه ابدی خویش یعنی سرای آخرت ملحق خواهد شد، و در این دنیا همچون مسافری است که مدتی اندک برای استراحت در بین راه درنگ می کند و توشه برمی دارد. ایشان با تذکر کوتاهی دنیا و فناپذیری آن و اینکه لحظه ای بیش نیست و در عوض این آخرت است که همیشگی است (تمیمی

آمدی، ۱۳۶۶ / ۴ و مجلسی ۱۶۴ / ۷۴ و ۷۵ / ۵۷ و نیز الاحسان ۱ / ۲۸۴ - ۲۸۵)

می فرماید: اما بعد فان الدنيا قد ادبرت و آذنت بوداع و ان الاخرة قد اقبلت و اشرفت باطلاع الا و ان الیوم المضمار و غذا السباق الا و انکم فی ایام امل من ورائه اجل فمن عمل فی ایام امله قبل حضور اجله فقد نفعه عمله و لم یضره اجله و من قصر فی ایام امله قبل حضور اجله فقد خسر عمله و ضره اجله (محمودی، ۳ / ۲۵۱، ۱ / ۴۶۶ و نیز سید رضی/ خ ۲۸).

همانا دنیا پشت کرده و بدرود گویان است و آخرت روی آورده و از فراز جای نگران است. بدانید که امروز ریاضت است و فردا مسابقت و خط پایان، دروازه بهشت برین است و آن که بدان نرسد در دوزخ جایگزین آن که اجل نارسیده. بدانید که شما در روزهایی به سر می برید که فرصت ساختن برگ است و از پس این روزها مرگ است ساز خویش برگیرد و از مرگ آسیب نپذیرد و آن که تا دم مرگ کوتاهی کند، حاصلش

خسران است و مرگ او موجب زیان (شهیدی، ۱۳۶۸).

از نگاه امام علی (علیه السلام) فرصت دنیا به گونه ای است که به زودی گویا آنچه از دنیا گذشته اصلاً نبوده و گویا آنچه از آخرت محقق شده همیشه بوده است (سید رضی. خ ۱۰۲) (۴) زیرا دنیا سرای گذر است و آخرت سرای باقی است پس باید از

گذرگاه خود برای اقامتگاه ابدی توشه بر گرفت (سید رضی/ خطبه ۱۹۴ و حکمت ۱۲۸) (۵)
امام علی (علیه السلام) افرادی که به بهترین وجه ممکن با مدیریت صحیح این زمان محدود از آن در مسیر طاعت الهی و رسیدن به اهداف اخروی استفاده می کنند را خردمند خوانده و آنها را چنین می ستاید:
فاتقوا الله عباد الله تقیه ذی لب شغل التفکر قلبه... قد عبر معبر العاجله حمیداً و قدم زاد الاجله سعیداً و بادر من وجل و اکمش فی مهل و رغب فی طلب و ذهب عن هرب و راقب فی یومه غده و نظر قدماً امامه (سید رضی/ خ ۸۲)
پس از خدا چون خردمندی بترسید که دل خود را از جز تفکر پرداخته... از گذرگاه این جهان گذشت با نیک نامی، و توشه آن جهان را از پیش روانه داشت با نکو فرجامی. از بیم پیش دستی کرد و در فرصتی که داشت شتافت و خواست آنچه باید و از آنچه نباید ترسان رخ بتافت، امروز نگاهبان فردای خویش بود، و طومار کارهای کرده در پیش (شهیدی، ۱۳۶۸).

۵-۳- رستگاری آخرت

برخی نام های قیامت دلالت بر عدم استفاده صحیح از فرصت هایی است که در دنیا در اختیار انسان بوده و مدیریت نکردن آنها موجب ندامت و پشیمانی است. از جمله این نام ها یوم الحسره، یوم التغبان، یوم الجزا که انسان جزای اعمال خود را مشاهده می کند و سزای سوء تدبیر خود در دنیا را می چشد و یا هنگامی که زمان مرگ او فرا رسد دیگر توبه سودی به حال او ندارد و همچون فرعون به او گفته می شود:

الآن و قد عصیت قبل و كنت من المفسدين (یونس/ ۹۱)

و یا باز خطاب به انسان گفته می شود:

اولم نعمکم ما یتذکر فیه من تذکر و جاءکم النذیر (فاطر/ ۳۷)

امام علی (علیه السلام) کسی که برای آخرتش کار کند را رستگار واقعی (تمیمی آمدی/ ۳۸۱۶) و شایسته غبطه خوردن دانسته و در مقابل کسی که با سوء اختیارش نعمتهای خود از جمله نعمت عمر را از دست داده و به شقاوت دچار می شود را هرگز با او برابر نمی داند (تمیمی آمدی/ ۹۶۸۷) بنابراین ضروری است برای رسیدن به این رستگاری و از دست ندادن نعمت ها و فرصت هایی که در دنیا در اختیار انسان هست، به مدیریت زمان خویش پرداخته تا بتوان به بهترین شکل ممکن از آن در راه طاعت الهی که هدف اصلی خلقت انسان ها است، بهره گیری کرد.

قسمت دوم- مدیریت زمان از دیدگاه اسلام

روایاتی که می شود مدیریت زمان از نظر اسلام را از آن ها استفاده کرد و آن ها را دلیل بر این مدعا دانست به شرح زیر می باشد:

۱- امیر المؤمنین علی علیه السلام می فرمایند: «قُرْنَتِ الْهَيْبَةَ بِالْخَيَّةِ، وَ الْحَيَاءُ بِالْحَرَمَانِ وَ الْفُرْصَةُ تَمُرُّ مَرَّ السَّحَابِ، فَانْتَهَزُوا فُرْصَ الْخَيْرِ» (ترجمه نهج البلاغه: دشتی، ۱۳۷۸، ص ۶۲۶، حکمت ۲۱). ترس با ناامیدی، و شرم با محرومیت همراه است و فرصت و زمان چونان ابر در حال گذر است پس زمانهای خوب و نیک را غنیمت بدانید. یعنی فرصت های نیک را از دست ندهید و از آنها بهره برداری بهینه و استفاده مطلوب نمائید و زمان را به نفع خویش و برای رسیدن به اهداف عالیه انسانی و الهی مدیریت کنید.

نکته اول: در جمله اول روایت را حضرت علی علیه السلام فرمود که ترس با ناامیدی همراه است یعنی اینکه انسانهای ترسو ناامیدند و انسان ناامید بی تحرک و در نتیجه محروم از رشد و بالندگی است. پس می توان گفت که در واقع ترس یکی از عوامل عقب ماندگی و محرومیت است. پیام این کلام حضرت علی علیه السلام پرهیز از ترس می باشد.

نکته دوم: مهم تر این که در بخش دوم روایت، حضرت شرم و حیا را همراه محرومیت دانستند که این خود نیازمند به اندکی توضیح و تفسیر می باشد چرا که در بعضی از روایات حیا به دو قسم عاقلانه و احمقانه تقسیم شده (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۳، ص ۱۶۶، باب الحیاء، حدیث ۶). و در عده ای دیگر از روایات بی حیایی مساوق بی ایمانی دانسته شد (همان، حدیث ۵). و در این

سخن امیرالمومنین علیه السلام گویا حیا و شرم مورد مذمت و واقع شده است. لذا ممکن است سوال شود که اولاً این حیا که همراه با محرومیت است از کدام یک از آن دو قسم حیا است؟ و ثانیاً اگر این حیا مورد مذمت است آیا معنایش این است که فقط مقابل آن یعنی بی حیایی مورد مدح و ستایش است که اگر چنین باشد پس چرا در بعضی از روایات بی حیایی مساوی با بی ایمانی قلم داد شده و در واقع مورد مذمت قرار گرفته است؟

جواب سوالات فوق با کمی دقت و تأمل خیلی واضح و روشن است و آن این که حیایی همراه با محرومیت مصادیق متعدد دارد که یکی از مصادیق قطعی آن حیایی احمقانه و جاهلانه است به این بیان که اگر کسی از آموختن علم مثلاً یا فرا گرفتن معارف دینی و یا سایر صفات و ارزش های انسانی شرم و حیا کند قطعاً از مزایا و فوائد این امور نیز محروم می گردد و تا ابد در جهل و نادانی و بدبختی هم باقی می ماند و پر واضح است که این نوع حیا و شرم از نظر دین مذموم و مردود است پس با این بیان معلوم می شود که معنای سخن امیرالمؤمنین علیه السلام به هیچ عنوان مدح و ستایش نقطه مقابل حیایی ممدوح یعنی بی حیایی نیست بلکه منظور این است که حیایی احمقانه همراه با محرومیت از مزایای امور ارزشی می باشد. لذا این کلام مولا علی علیه السلام با آن روایتی که بی حیایی را مساوی با بی ایمانی دانسته و مذمت کرده منافاتی ندارد چرا که مراد از این بی حیایی مذموم بی حیایی در برابر ارزشها و مقدسات دینی و انسانی است یعنی کسی که مثلاً از کفر و شرک و ارتکاب معصیت و گناه حیا و شرم نمی کند و بی حیایی به خرج می دهد، ایمان ندارد.

۲- و باز در نامه مبارک خود به فرزندش امام حسن مجتبی علیه السلام می فرماید: «بَادِرِ الْفُرْصَةَ قَبْلَ أَنْ تَكُونَ غَصَةً» (دشتی، ترجمه نهج البلاغه، ۱۳۶۸، ص ۵۳۲).

به سوی فرصت و زمان بشتاب پیش از آنکه غم و اندوه به بار آورد. از صدر این روایت به خوبی مسأله مدیریت زمان استفاده می شود به این بیان که امیرالمومنین علی علیه السلام به فرزندش امام حسن علیه السلام سفارش می کند که فرصت و زمان را بخوبی بشناس و پیش از آن که از دست برود و با ضایع شدنش برایت غم و اندوه ببارد از آن بهره برداری بهینه و استفاده شایان کن و برای رسیدن به اهداف والای الهی و انسانی بهره های مشروع مادی زمان ها و فرصت ها را تحت سلطه خود درآورده و به خوبی مدیریت نما.

پس می شود از صدر این روایت مسأله مدیریت زمان را استفاده کرد. به بیان دیگر از این ذیل نیز می شود مدیریت زمان را استفاده کرد به این بیان که همان طور که از دست دادن فرصت ها و زمان ها غم و اندوه به بار می آورد و این حکایت از ارزشمندی زمان می کند همچنان استفاده نکردن از فرصت ها و زمان ها و به عبارت دیگر عدم اداره زمان و مدیریت نکردن آن نیز پشیمانی و اندوه بهار می آورد پس با این بیان ذیل روایت نیز می تواند دلیل بر مدیریت زمان از نظر اسلام باشد.

۳- در سخن زیبای دیگر نیز آن حضرت می فرماید: «مِنْ الْخُرْقِ الْمَعْجَلَةِ قَبْلَ الْإِمْكَانِ، وَ الْأُنْأَةِ بَعْدَ الْفُرْصَةِ» (همان، ص ۷۱۴، حکمت ۳۶۳). شتاب پیش از توانائی بر کار و سستی پس از به دست آوردن فرصت از بی خردی است. صدر این روایت حکایت از این دارد که هر کاری دارای شرایط، امکانات و زمان خاصی می باشد و انسان عاقل کسی است که با در نظر گرفتن آن شرایط، امکانات و زمان و از جمله توانائی خود وارد عمل می شود و اقدام بر هر کاری بدون در نظر داشتن امکان آن نشانه بی خردی است اما ذیل روایت شاهد مدعای ماست به این بیان که از فرصت ها و زمانهای به دست آمده باید درست استفاده نمود و در بهره برداری بهینه از زمان نباید سستی و تنبلی کرد چه این که از دست دادن آن نشانه بی خردی است و انسان عاقل کسی است که زمان و فرصت های پیش آمده را شناخته و درست مدیریت کند و برای رسیدن به اهداف عالی الهی و انسانی و بهره برداری شروع مادی کمال استفاده را از آن ببرد. پس از این روایت نیز می توان مدیریت زمان از نظر اسلام را استفاده کرد.

۴- در نامه مبارک آن حضرت به مالک اشتر نیز شبیه همین بیان آمده که: «وَأَيَّامُ الْعَجَلَةِ بَالَا مَوْرَ قَبْلَ أَوَانِهَا وَ التَّسْقُطُ - فَيُهَا عِنْدَ امْكَانِهَا ...» (همان، ص ۵۹۰، نامه ۵۳ و ۵۲). از عجله و شتاب در کارها پیش از فرا رسیدن زمان آنها و یا سستی در کارها بعد از فراهم شدن امکان و شرایط و زمان آنها پرهیز و دوری نما. یعنی هر کاری زمانی دارد که باید منتظر فرا رسیدن

آن زمان باشی و پس از فرا رسیدن زمان امور باید آن را در اختیار گیری و در استفاده و بهره برداری بهینه یعنی مدیریت زمان سستی و تنبلی را بخود راه مده.

۵- در یکی از کلمات حکمت آمیز دیگر امیرمؤمنان علی علیه السلام نیز چنین آمده: «مَنْ قَصَرَ فِي الْعَمَلِ ابْتَلَى بِالْهَمِّ، وَ لَا حَاجَةَ لِلَّهِ فِيمَنْ لَيْسَ لِلَّهِ فِي مَالِهِ وَ نَفْسِهِ نَصِيبٌ» (همان، ص ۶۵۴، حکمت ۱۲۷). کسی که در عمل [و انجام وظایف خود] کوتاهی کند گرفتار اندوه می گردد و برای خدا هم نیازی نیست در کسی که برای خدا در مال و جان او بهره‌ای نباشد. یعنی کسی که مال و جان خود را برای خدا و در راه او قرار نمی دهد خداوند هم به او توجه و عنایتی نخواهد داشت. مفهوم و پیام این روایت هم، این است که انسان نباید در انجام وظایف خود کوتاهی و تنبلی کند بلکه باید هر کاری را در زمان و موقع خودش انجام دهد و سعی کند زمان و فرصت را از دست نداده آن را درست مدیریت نماید و الا دچار پشیمانی، حسرت و اندوه خواهد شد.

۶- در سخن زیبا و پر محتوای دیگر آن حضرت می فرماید: «كُلُّ مُعَاجِلٍ يَسْأَلُ الْإِنْتِظَارَ وَ كُلِّ مُؤَجَّلٍ يَتَعَلَّلُ بِالتَّسْوِيفِ» [۸] آنها که وقتشان پایان یافته خواستار مهلت‌اند و آن‌انکه مهلت دارند کوتاهی می ورزند. یعنی عده ای در این دنیا از وقت و زمانی که در اختیار داشته اند، بهره کامل و کافی نبرده و زمان را به نفع خود و برای رسیدن به اهداف خویش مدیریت نکرده‌اند و حال که فرصت ها و زمانها را مجانی از دست داده‌اند و در مقابل چیزی هم عائدشان نگردیده و خسران دیده‌اند دچار حسرت و پشیمانی گردیده خواهان مهلت‌اند و آرزوی بازگشت عمر و زمان را دارند ولی در مقابل عده دیگری که هنوز فرصت و زمان را از دست نداده اند و آن را در اختیار دارند نسبت به آن کوتاهی و سستی می کنند و از استفاده بهینه و بهره برداری صحیح از زمان و مدیریت آن غفلت می ورزند.

۷- آخرین و شاید صریح ترین روایت در مورد مدیریت زمان از نظر اسلام این روایت است که مرحوم علامه مجلسی در بحار از موسی بن جعفر علیهما السلام نقل کرده است: قال ابوالحسن علیه السلام: «اجتهدوا فی آن یکون زمانکم اربع ساعات: ساعة لمناجاة الله و ساعة لامر المعاش و ساعة لمعاشرة الاخوان الثقات الذين يعرفون عيوبكم يخلصون لكم فی الباطن و ساعة تخلون فيها للذاتکم - فی غیر محرم و بهذه الساعة تقدرون علی الثلث ساعة» (علی بن الحسین (علیه السلام)، شرح: نراقی، ص ۴۸۹، به نقل از بحار، ج ۱۷، ص ۲۰۳). همانطور که گفتیم این روایت شاید صریح ترین و در عین حال جامع ترین روایت نسبت به مدیریت زمان است چرا که امام علیه السلام در این روایت یک راهکار دقیق عملی ارائه نموده و نمونه عینی از مدیریت زمان را فرا روی ما قرار داده و می فرماید: سعی کنید تمام زمانهای خود را به چهار ساعت [یا قسمت] تقسیم نمائید! ساعت و زمانی را برای مناجات و خلوت با خدای خویش قرار دهید یعنی در استفاده از فرصت ها و مدیریت زمان خالق خویش را و کسی که زمان را آفریده و در اختیاران قرار داده فراموش نکنید و در تقسیم کارها و وظایف بر اساس و محور زمان ارتباط با خدا و انجام وظایف و تکالیف شرعی را در صدر همه کارها قرار دهید و خلاصه زمان را به گونه‌ای مدیریت کنید که قبل از هر چیز بتوانید پاسخگوی نیازهای روحی و روانی تان باشید، و بخشی از زمانتان را برای امر معاش «یعنی کار و تلاش و فعالیت های جسمی جهت کسب رزق و روزی حلال اختصاص دهید تا به نیازهای مادی و جسمی خویش نیز پاسخ مثبت دهید. و قسمتی از زمان های خود را جهت معاشرت [و روابط حسنه] با برادران مورد اعتمادتان - قرار دهید، آنهایی که عیب ها و کاستی های شما را می دانند [و در ظاهر از سر دل سوزی آنها را بر شما اظهار می دارند] ولی در باطن و درون نسبت به شما صفا و اخلاص دارند. یعنی در بیان نواقص و کاستی های شما نیت پاک داشته و هدفشان اصلاح و ساختن خود شما است نه سرزنش و ملامت یا چیز دیگری.

خلاصه این که در این فراز از حدیث شریف امام کاظم علیه السلام به یکی از مهمترین و اساسی ترین اصول مسلم زندگی جمعی یعنی روابط حسنه اجتماعی که ضامن بقاء و رشد و تکامل جامعه اسلامی و انسانی می باشد توجه و تصریح نموده تا جایی که آن را در ردیف و عداد عبادت و نیایش خدا قرار داده و سفارش می کند که در برنامه ریزی های روزمره زمان را قسمی تنظیم و مدیریت نمائید که معاشرت با دیگران و روابط حسنه اجتماعی را مورد توجه قرار داده و آن را جزو وظایف و تکالیف حتمی و لاینفک زندگی تان قرار دهید. و بالاخره سعی و تلاش کنید ساعتی و بخشی از زمان را خلوت نموده و در آن

قسمت از زمان به لذت‌های غیر حرام و مشروع زندگی بپردازید و با استفاده از این قسمت از زمان است که شما توان دسترسی و استفاده از زمانهای سه گانه را پیدا می‌کنید. برا نتیجه همیشه استفاده کرد.

در این فراز از حدیث شریف امام علیه السلام نکته بسیار مهم جالب و اساسی بیان شده و آن این که بهره گیری و استفاده از زمان های سه گانه در جهت نیایش و ارتباط با خدا و کار و تلاش و فعالیت و همچنان روابط حسنه اجتماعی را منوط و در گرو اختصاص دادن قسمت و بخشی از زمان برای لذت های حلال دانسته و تصریح می کند که موفقیت شما در آن سه بخش از زمان مشروط به استفاده و بهره گیری و مدیریت این بخش از زمان در جهت لذت های حلال و مشروع زندگی است. البته لذت های حلال و مشروع مصادیق فراوانی دارد مثل تغذیه سالم و تقویت بنیه جسمی، رسیدگی به امور زن و فرزندان، خلوت با همسر و ...، به این معنی که انسان در تنظیم اوقات و یا مدیریت زمان باید بخشی از وقت و زمان را مثلاً برای تغذیه سالم و تقویت بعد جسمی خود قرار دهد تا بتواند در زمانهای دیگر به ارتباط با خدا، کار و فعالیت جسمی و امرار معاش و همچنان روابط نیک اجتماعی بپردازد که در غیر اینصورت، اگر کسی در برنامه های زندگی از این جهت غفلت نموده و از این نوع لذتهای مشروع بهره نگیرد، قطعاً در سائر جهات و امور زندگی موفق و کامیاب نخواهد بود. از این رو است که امام علیه السلام به این نکته بسیار مهم و عمیق اشاره نموده و می فرماید: با تخصیص قسمتی از زمان برای لذت های حلال می توانید به زمان های سه گانه دست یافته و از آنها بهره و استفاده ببرید (پهلوان و شریعتی نیاسر، ۱۳۹۰).

پس با توجه به این روایات نیز به خوبی روشن شد که مدیریت زمان و استفاده درست از آن برای انواع فعالیت ها و کارهای دنیا و آخرت، مادی و معنوی، کاملاً مورد تأیید اسلام و پیشوایان معصوم دین بوده و هست و چنین نیست که کسی خیال کند مبتکر این نظریه دانشمندان غرب بوده و اسلام و پیشوایان آن نسبت به آن حرف و سخنی نداشته و ندارند، بلکه باید گفت که مبتکر اصلی و اولی این بحث در نگاه و عمل، اسلام و پیشوایان معصوم آن بوده و می باشند و ریشه اصلی این بحث و نظریه را باید در قوانین و دستورات دین مقدس اسلام جستجو و بررسی کرد.

الف) مدیریت زمان در اسلام از نگاه عقلی

گذشته از آیات و روایاتی که در مورد مدیریت زمان ذکر شد و مورد استفاده قرار گرفت با یک نگاه و دلیل کوتاه عقلی نیز می توان دیدگاه اسلام درباره مدیریت زمان را فهمید و اثبات کرد به این بیان که: اولاً تمام قوانین و دستورات اسلام نسبت به کار و فعالیت برای دنیا و آخرت مطابق و سازگار با فطرت و طبیعت بشر و در جهت تأمین نیازهای مادی و معنوی انسان است. ثانیاً همانطور که خود انسان موجود ممکن زمانمند است تمام کارها و فعالیت های او نیز زمانمند بوده و در بستر و ظرف زمان قابل تحقق و دسترسی می باشند و زمان لازمی لاینفک فعالیت های انسان است. ثالثاً همانطور که قبلاً گفتیم و ثابت کردیم زمان در اسلام چیزی ارزشمند و مقدس بوده و بارها در مورد آن سخن گفته و خداوند در قرآن کریم مکرراً به آن قسم یاد کرده است. بنابراین بطور قطع و یقین می توان گفت ممکن نیست اسلام از یک سو به انسان ها دستور به کار و فعالیت دهد و از سوی دیگر زمان، ظرف و لازمی لاینفک کار و فعالیت انسان نباشد و از جانب سوم زمان را ارزشمند بداند ولی در مورد مدیریت و استفاده درست از زمان و وقت نظر و دستوری نداشته باشد بلکه قطعاً نظر و دستور داشته و دارد.

-نمونه های عینی مدیریت زمان در اسلام و سیره پیامبر و اهل بیت (ع)

۱- نمونه های عینی مدیریت زمان در اسلام

دین مقدس اسلام علاوه بر دستورات و سفارشات در مورد مدیریت زمان و استفاده صحیح از آن در عمل نیز به مدیریت زمان پرداخته و در بخشی از دستورات فقهی نسبت به بعضی از فرایض و عبادات مهم با معین نمودن اوقات مخصوص برای آن، نمونه های عینی و عملی از مدیریت زمان و استفاده بهینه از آن را برای همگان ارائه نموده که در زیر به سه نمونه مهم از آن ها اشاره می شود:

۱-۱- نمازهای یومیه: یکی از اعمال بسیار ارزشمند و مهم عبادی که خداوند بر هر مسلمان واجد شرایط واجب کرده نماز است. نماز یکی از تکالیف و وظایف و کارهای عبادی روز مره هر مسلمان عاقل و بالغ می باشد و این یکی از دستورات دین مقدس

اسلام است که باید هر مسلمانی در شبانه روز خالق و خدای خود را از طریق نماز یعنی اذکار و حرکات خاصی عبادت و پرستش نماید و بدین وسیله خود را به او نزدیک سازد، خلاصه این که دین مقدس اسلام در هر شبانه روز پنج نماز را بر پیروان خود واجب کرده در عین حال برای این عمل عبادی یعنی نماز های یومیه ضوابط و شرایط خاصی را نیز معین کرده است که یکی از آن شرایط وقت و زمان می باشد به این معنی که دین مبین اسلام برای هر یک از این نمازهای پنجگانه اوقات و زمان های خاصی تعیین کرده و از مسلمین خواسته که هر نماز را در وقت و زمان معین و مخصوص به خودش انجام دهند نه خارج از آن و این نشانه و بیانگر آن است که دین مقدس اسلام در مواردی عملاً به مدیریت زمان پرداخته و راهکار عملی و الگو و نمونه عینی از مدیریت زمان را فرا روی انسان قرار داده تا با استفاده از آن بتواند در مورد سایر اعمال و فعالیت های زندگی خود برنامه ریزی نموده و برای هر کاری وقت و زمان خاصی قرار دهد و هر کدام را در زمان و وقت مخصوص آن انجام دهد و در یک کلام زمان را مدیریت نماید و از سرمایه بزرگ و ارزشمند وقت و زمان استفاده درست و بهینه نموده و به اندازه کافی سود ببرد و در نتیجه به هدف یا اهداف عالی و ارزشمند مادی و معنوی خود نایل گردد.

۱-۲- حج: زیارت خانه خدا یکی دیگر از اعمال عبادی است که طبق دستور اسلام بر هر مسلمان بالغ عاقل مستطیع و واجد سائر شرایط در طول عمر یک مرتبه واجب گردیده اما مشروط به این که در موسم و زمان خاصی انجام شود یعنی دین مقدس اسلام برای این عمل ارزشمند و مهم عبادی و اسلامی نیز وقت و زمان خاصی تعیین کرده و از افراد واجد شرایط این فریضه الهی خواسته که آن را در هر سال در دهه اول ماه ذی الحجه از ماه های قمری در قالب تشکیل اجتماع عظیم و بزرگ مسلمانان به انجام رسانند و با استفاده از این زمان و فرصت ارزشمند و مقدس از فوائد و برکات بزرگ این واجب الهی بهره مند شوند و خود را به چشمه ی زلال پاکی و قداست و تقوا متصل نمایند. به هر حال تمام این آثار و برکات و ویژگی ها در گرو این است که این عمل عبادی در وقت و زمان مخصوص خودش انجام شود و تعیین وقت و زمان خاص برای این فریضه بزرگ الهی نیز می تواند نمونه عینی و عملی دیگر از مدیریت زمان در اسلام باشد همچنان که می تواند حاکی از نقش زمانهای خاص و تأثیر آن در ثمر بخش بودن اعمال عبادی و حتی غیر عبادی نیز باشد به این معنی که اگر انسان ها طبق دستورات دین اسلام و این نمونه های عینی برای همکاری - چه عبادی و معنوی و چه غیر عبادی - وقت و زمان خاصی را در نظر گرفته و آن ها را در همان وقت معین و خاص به خودش انجام دهند، هم زودتر به نتیجه و هدف می رسند و هم از تضییع و اتلاف وقت و زمان جلوگیری می شود.

۱-۳- روزه ماه مبارک رمضان: روزه که به معنای امساک و خود داری از هر نوع مفطر می باشد یکی دیگر از اعمال عبادی است که دین مبین اسلام بر هر مسلمان واجد شرایط تکلیف آن واجب کرده و برای آن آداب و شرایطی نیز قرار داده که وقت و زمان خاص یکی از آن شرایط می باشد به این معنی که این عمل عبادی و فریضه مهم الهی باید در وقت و زمان خاصی که دین تعیین کرده انجام شود و هر مسلمان واجد شرایط باید هر سال به مدت یک ماه تمام از ماه های قمری را روزه بگیرد یعنی از خوردن و آشامیدن و هر نوع مفطری که در شریعت مقدس اسلام معین شده از طلوع فجر صادق تا اذان مغرب امساک و خود داری نماید، که این هم می تواند نمونه عینی دیگر از مدیریت زمان در اسلام و یا ارائه الگو و راهکار عملی دین در مورد مدیریت زمان باشد به این معنی که تعیین وقت و زمان خاص برای چنین عمل عبادی و فریضه الهی مانند روزه می تواند نشانه آن باشد که دین مقدس اسلام در این مورد نیز عملاً به مدیریت زمان پرداخته تا به همگان بفهماند که با استفاده از این نمونه عینی و تعیین وقت خاص برای هر کار و فعالیت مقدس و مباحی زمان را مدیریت نمود یعنی از آن استفاده بهینه و مطلوب شود، در نتیجه زودتر به هدف یا اهداف خود برسند.

۲-مدیریت زمان در سیره پیامبر و اهل بیت (ع)

بحث از مدیریت زمان در سیره پیامبر اکرم «صلی الله علیه و آله» و اهل بیت آن حضرت، دامنه و گستره ای وسیعی دارد چرا که هر یک از چهارده معصوم علیهم السلام بر اساس اقتضای زمان و عصر شان سیره و روش خاصی در زندگی خود داشته اند و بحث از مدیریت زمان در سیره هر یک از آن بزرگواران بطور جداگانه و مستقل قابل بررسی و تحقیق می باشد و می توان این بحث را حداقل در چهارده قسمت انجام داد ولی در اینجا به طور خلاصه و مختصر مدیریت زمان در سیره پیامبر (صلی الله

علیه و آله) را مورد مطالعه قرار داده می شود: مطالعه و بررسی تاریخ زندگی پر افتخار و حالات نورانی و درس آموز پیامبر گرامی اسلام «صلی الله علیه و آله» همگان را با سیره یعنی روش و طریقه و یا عمل کرد آن حضرت نسبت به مدیریت زمان و استفاده صحیح و بهینه از آن بخوبی آشنا و آگاه می سازد یعنی وقتی صفحات تاریخ زندگی و حالات رسول خدا «صلی الله علیه و آله» را ورق زده شود، دیده می شود که آن حضرت از فرصتها و زمانها و لحظه لحظه ی عمر پربرکت خود در همه عرصه های مثبت زندگی استفاده و بهره برداری کامل نموده و در این زمینه نیز اسوه و الگوی کامل انسانیت گردیده است.

در اینجا تنها چند نمونه از سیره آن حضرت در مورد برخی از ابعاد زندگی پر برکتش بیان می شود:

۱-۲- نماز: امام صادق (ع) فرمودند: «رسول خدا(ص) دو برابر نمازهای واجب، نماز مستحبی می خواند...» (علامه طباطبائی، ۱۳۸۲، مترجم: عباس عزیزی، ص ۲۹۱). عنی سیره و روش پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله این بود که از وقت خود برای نمازهای واجب و مستحب استفاده می کرد.

۲-۲- روش پیامبر (ص) نسبت به نماز شب: رسول خدا (ص) از وقت خود برای نماز شب نیز استفاده می کردند و در این مورد روش خاصی را به کار می بردند. «در کیفیت نماز شب رسول اکرم (ص) آمده است که وی آب وضو و مسواک خود را از قبل مهیا می فرمود و مانند یک رزمنده سنگر نشین خواب ممتد و طولانی نداشت و همواره پاسدار حرم دل بود تا مبادا غفلت در آن راه پیدا کند. آن حضرت پس از خواب کوتاه بیدار می شد، چهار رکعت نماز می خواند و سپس قدری می خوابید و دوباره بر می خواست و به همین ترتیب عمل می کرد.» (جوادی آملی، ۱۳۹۲، ج ۹، ص ۳۱۴).

-سیره پیامبر در مورد نماز در ماه رمضان:

پیامبر بزرگ اسلام «صلی الله علیه و آله» وقت شناس واقعی بودند لذا از فرصت ماه مبارک رمضان و این زمان خاص بیشتر استفاده می کردند و به نمازهای خود می افزودند و روش آن حضرت چنین بود که: «هنگامی که شب اول ماه رمضان فرا می رسید، پیامبر خدا «صلی الله علیه و آله» نماز مغرب و بعد از آن چهار رکعت نماز نافله می خواند سپس هشت رکعت دیگر به آن می افزودند و هنگامی که از نماز عشاء فارغ می شد، نشسته دو رکعت نافله عشاء را می خواند، سپس بر می خاست و دوازده رکعت نافله دیگر نیز به جای می آورد، بعد به خانه می رفت، وقتی مردم دیدند که با فرا رسیدن ماه رمضان، رسول خدا (ص) بر نماز هایش افزوده است، علت را پرسیدند، حضرت فرمودند: «این نمازهایی که خواندم به خاطر فضیلتی است که ماه رمضان نسبت به سائر ماهها دارد.» (علامه طباطبائی، ۱۳۸۲، ص ۳۰۱).

الف - کیفیت نماز پیامبر (ص): نماز رسول اکرم (ص) از کیفیت بسیار بالا و فوق تصور ما برخوردار بود بگونه ای که جعفر بن احمد قمی در کتاب زهد النبی می نویسد: «رسول خدا (ص) هنگامی که مشغول نماز می شدند از شدت ترس از خدا رنگش می پرید و صدای ناله ای سوزناکی از او به گوشه می رسید.» (همان، ص ۳۰۹). و در روایت دیگر آمده که: «رسول خدا (ص) هنگام خواندن نماز همچون لباسی بود که روی زمین افتاده باشد.» (همان). یعنی آن حضرت با نهایت تواضع و افتادگی نماز خود را بجای می آورد.

ب- اهمیت اوقات نماز در سیره پیامبر (ص): همانطوری که اصل نماز در سیره نبوی ارزش فراوان داشت اوقات نماز نیز برای رسول خدا (ص) بسیار ارزشمند و مهم بود، چنانکه عایشه می گوید: «رسول خدا (ص) با ما سخن می گفت و ما نیز با آن حضرت صحبت می کردیم، اما همین که موقع نماز می شد، حالتی به پیامبر دست می داد که گویی نه او ما را می شناسد و نه ما او را می شناسیم.» (همان).

ج- روزه: رسول گرامی اسلام «صلی الله علیه و آله» بخشی از وقت خود را برای عمل عبادی روزه قرار می دادند یعنی علاوه بر روزه واجب ماه رمضان در طول سال از وقت خویش برای روزه های مستحبی استفاده می کردند و سیره آن حضرت در این مورد چنین بود که: امام صادق علیه السلام می فرماید: «رسول خدا (ص) آنقدر پیایی روزه می گرفتند که مردم می گفتند: دیگر افطار نمی کند و بعد آنقدر پشت سر هم افطار می کرد که مردم می گفتند: دیگر روزه نمی گیرد، بعد از آن یک روز در میان روزه گرفتند، بعدها روزهای دوشنبه و پنجشنبه هر هفته را روزه می گرفت، در انتها سنت بر این جاری شد که پیامبر (ص) در هر ماهی سه روز روزه پنجشنبه اول ماه، چهارشنبه وسط ماه و پنجشنبه آخر ماه را روزه می گرفت، و فرمود: «هر

کس اینگونه روزه بگیرد، مانند آن است که همه عمرش را روزه بوده است.» (همان، ص ۳۵۱). و طبق نقل دیگر، رسول خدا (ص) در حالی که همیشه رویه اش در روزه گرفتن این بود که ماه شعبان و رمضان و سه روز از هر ماه را می گرفت، از دنیا رحلت فرمود. (همان، ص ۳۵۳).

د- دعا و نیایش: دعا و نیایش یکی از اعمال عبادی است که در زندگی پیامبر اکرم (ص) جایگاه ممتاز و ویژه داشته و سیره و روش آن حضرت در این مورد بسیار گسترده و وسیع می باشد بگونه ای که از روایات و بررسی حالات آن بزرگوار چنین بر می آید که رسول خدا (ص) هیچ کاری را انجام نمی دادند مگر این که قبل از آن کار و در وسط آن و بعد از آن دعا می کردند و از این طریق همیشه به یاد خدا بودند و در انجام کارها از خالق متعال کمک می گرفتند و بعد از انجام کارها شکر خدا را بجا می آوردند، خلاصه این که بخشی از زمان خود را برای دعا و نیایش قرار می دادند و زمان را با این سیره و روش خود مدیریت نموده از آن استفاده صحیح و مطلوب می کردند.

قسمت سوم- نقش مدیریت زمان و کاربرد آن در سبک زندگی: **بین مطالب تکراری نیست**

زمان و عمر از نگاه اسلام

دین اسلام کاملترین دین و برنامه الهی برای سعادت انسان است، که در ارائه قانون های متقن درباره سبک و روش زندگی هیچ موردی را فروگذار نکرده و همه آنچه که انسان در زندگی فردی، اجتماعی و حیات انسانی خویش بدان نیازمند است را در برنامه ای کامل و پویا در اختیار انسان قرار داده است. از جمله مواردی که در متون اسلامی مورد توجه قرار گرفته مسئله زمان است که در زمره یکی از بزرگترین نعمات الهی به شمار می آید. برنامه ریزی و مدیریت فرصت ها آن قدر مهم است که بارها خداوند در قرآن کریم بدان سوگند یاد نموده (فجر / ۴-۱، شمس / ۴-۱، ضحی / ۲-۱، لیل / ۲-۱، والعصر / ۱) و انجام عباداتی مانند حج، روزه، نماز، و... را مشروط و منوط به مدیریت زمانی این اعمال، در زمان معین دانسته است. چنانکه آیات شریفه ای که دلالت بر تعیین ساعت نماز و روزه می کنند، وجوب رفتار عبادی را مستلزم انجام در یک بستر زمانی مشخص دانسته است که می باید انسان از نظر زمانی و وقتی آنرا محاسبه نموده و سر وقت، آنرا به انجام رساند (اسراء / ۷۸). از سویی کلام وحی با طرح مسأله محدود بودن و کوتاه بودن عمر، انسان را نسبت به اهمیت آن گوشزد می کند و افرادی که در باتلاق یکنواختی و روزمرگی زندگی دچار رکود شدند را زیانکاران و بر شکستگان روز قیامت معرفی می کنند. آنچه از آیات قرآن کریم بر می آید گویای این است که زمان و عمر آدمی بسیار کوتاه است. این واقعیت مهم را انسان زمانی درک می کند که اجلس فرارسیده، دستش از این دنیا کوتاه و از آن خارج گشت. اینجاست که می فهمد، توقفش در این دنیا عصرگاه یا صبحگاهی بیش نبوده (نازعات / ۴۶) و یا احساس می کند که تنها ساعتی از روز را در دنیا مانده است (یونس / ۴۵). قرآن کریم برای پی بردن ارزش زمان از برخی از اتفاقات راز آلود پس از مرگ پرده برداشته و حال افرادی را حکایت می کند که پس از مرگ، خواهان بازگشت دوباره به دنیا و تدارک فرصتی جدید هستند، که با عدم اجابت پروردگار روبرو می شوند (مومنون / ۹۸-۹۹). اینان چون عمر خود را در بی حاصلی و بی خبری سپری کردند، هنگام غروب آفتاب زندگی آرزو می کنند که ای کاش برای زندگی زمان بیشتری در اختیار داشتند. لیکن خداوند هرگز مرگ کسی را آن هنگام که اجلس فرا رسید، به تأخیر نمی اندازد. (این درحالی است که قدر عمر خود را ندانسته و تمام ابزارها و استعدادهای تکاملی خویش را در هنگامه حیات بی بهره گذارده و بدین سان به خویشتن ظلم روا داشتند (فاطر / ۳۶ - ۳۷)).

قرآن با تعبیرات گوناگون و هشدارهای شدید، انسان ها را به بهره گیری صحیح از وقت فراخونده، و اتلاف گران وقت را به عذاب های سخت تهدید نموده است، بنابراین آنان که وقت خود را به بطالت می گذرانند در حقیقت بر ضد قرآن گام برداشته، و در راه گمراهی افتاده اند، چرا که قرآن قدردانی از وقت را از ارکان اصلی ایمان، و وسیله نجات و پیروزی قرار داده است. آخرین سخن این که به فرموده قرآن یکی از پرسش هایی که کافران از پیامبر (ص) نمودند در مورد فواید ماه ها بود، خداوند به

پیامبر(ص) وحی کرد: «قل هی مواقیت للناس... بگو این ماه ها نشان دهنده وقت ها برای نظام زندگی مردم است(سوره زمر، آیه ۵۶).

پیامبر گرامی اسلام و ائمه معصومین نیز با تاسی به قرآن کریم، بارها نسبت به استفاده بهینه از وقت و عمر هشدار داده و اندرزهای جالب و در خور تاملی را در این باره مطرح نمودند. بر همین اساس پیامبر اسلام(ص) فرمود: «کن علی عمرک اشح منک علی درهمک و دینارک، در مورد حفظ عمر خود بخیل تر از پول و ثروت خود باش(مجلسی، بحارالانوار ج ۷۷، ص ۷۸). امام علی(ع) نیز با اشاره به این نعمت بزرگ الهی فرموده است: «وقت های زندگی تو جزء جزء عمر تو است، پس بکوش که هیچ وقتی از عمر تو جز در موارد اموری که عامل نجات است تلف نشود(تمیمی آمدی، ۱۳۶۶ ج ۱، ص ۲۵).

از این عبارت می توان این نتیجه را گرفت که زندگی فردی و اجتماعی هیچ کس، بدون وقت شناسی و ایجاد نظم و برنامه به سامان نمی رسد، چرا که جهان هستی براساس نظم دقیقی شکل گرفته که بیپوده گرای، اتلاف وقت، عدم برنامه ریزی، سستی و فروگذار کردن کارها به آینده، گام نهادن برخلاف نظم موجود عالم هستی است که نتیجه ای جز شکست و خسران را برای انسان رقم نمی زند.

میشه برد تو نتیجه گیری: بنابراین باید توجه داشت همان گونه که گردش ماه وسیله ای برای نظام زمان بندی شده است، انسان ها نیز باید همسو با این نظام، با برنامه ریزی صحیح حرکت کنند، و زندگی معنوی و مادی خود را با آن هماهنگ سازند، و این هماهنگی همان استفاده مطلوب از وقت ها، فرصت ها و لحظه ها است.

روش تحقیق

این تحقیق، از نظر هدف کاربردی است و در آن از مطالعات کتابخانه ای استفاده شده است. روش گردآوری اطلاعات نیز مروری می باشد.

تحلیل یافته ها و نتیجه گیری

(فرهی، ۷۴) در تحقیق خود با عنوان چگونه وقت خود را تنظیم کنیم، و (سروش، ۸۱) در تحقیق خود با عنوان مدیریت زمان، محققانی چون (پهلوان و شریعتی نیاسر، ۱۳۹۰) در تحقیق خود با عنوان مدیریت زمان از دیدگاه امام علی(ع)، به نتایج مهمی در زمینه مدیریت زمان دست یافته اند که با مطالعه این مقالات و دیگر منابع کتابخانه ای استفاده شده در مقاله و تحلیل و مقایسه آن ها این نتیجه مشترک حاصل می شود که مدیریت زمان از مباحث مهم و مطرح مدیریت است و دانشمندان علم مدیریت اصولی را برای استفاده بهینه از زمان برشمرده اند. در اسلام نیز توجه خاصی به این موضوع شده و در آموزه های دینی، مسلمانان توصیه شده اند تا با توجه به اهداف والای الهی و به منظور نیل به کمال و سعادت ابدی، از بطلات در گذراندن عمر پرهیز کرده و با شناخت نیازها، اولویت بندی آنها و برنامه ریزی صحیح، از به تأخیر انداختن کارها بپرهیزند و همانند شریکی سختگیر به محاسبه نفس خود پرداخته و بر چگونگی صرف عمر گرانیامیه نظارت کنند. بنابراین لازم است تا با استفاده مؤثر از زمانی که در اختیار انسان هاست، ضمن درخواست از خداوند برای افزایش طول عمر، سعی کنند تا به بهترین شکل ممکن حداکثر استفاده از آن را داشته باشند و تحقق این امر تنها با مدیریت صحیح زمان امکان پذیر است. با بهره گیری از اصول و شیوه های مدیریت زمان می توان به اهداف دل خواه رسید و بازدهی و بهره وری خود را افزایش داد. مدیریت صحیح زمان عامل اصلی موفقیت هر فرد بوده و تأثیر قابل ملاحظه ای بر کمیت و کیفیت زندگی دارد. در کتاب ها و مقالات عمومی مربوط به مدیریت، و به طور خاص مدیریت زمان، اصول، روش ها و راهکارهایی را بر شمرده اند که عبارت اند از: هدفمندی، اولویت بندی، تعیین زمان مناسب برای هر یک از کارها، برنامه ریزی درست و در نهایت ارزیابی مرتب به منظور کنترل و نظارت بر حسن اجرای برنامه تعیین شده است که با مطالعه این موارد چنین به نظر می رسد که دانش مدیریت زمان، دانشی نوین است که سابقه دیرینی ندارد، اما با جستجو در معارف نورانی اهل بیت (علیه السلام) و به طور خاص امام علی (علیه السلام) مشخص می شود که علم حقیقی نزد آنان است و ایشان ضمن رهنمودهایی ارزشمند به این اصول و راهکارها اشاره کرده اند.

خلاصه این که در این فراز از حدیث شریف امام کاظم علیه السلام به یکی از مهمترین و اساسی ترین اصول مسلم زندگی جمعی یعنی روابط حسنه اجتماعی که ضامن بقاء و رشد و تکامل جامعه اسلامی و انسانی می باشد توجه و تصریح نموده تا جایی که آن را در ردیف و عداد عبادت و نیایش خدا قرار داده و سفارش می کند که در برنامه ریزی های روزمره زمان را قسمی تنظیم و مدیریت نمائید که معاشرت با دیگران و روابط حسنه اجتماعی را مورد توجه قرار داده و آن را جزو وظایف و تکالیف حتمی و لاینفک زندگی تان قرار دهید. و بالاخره سعی و تلاش کنید ساعتی و بخشی از زمان را خلوت نموده و در آن قسمت از زمان به لذت های غیر حرام و مشروع زندگی بپردازید و با استفاده از این قسمت از زمان است که شما توان دسترسی و استفاده از زمان های سه گانه را پیدا می کنید. قرآن نیز با تعبیرات گوناگون و هشدارهای شدید، انسان ها را به بهره گیری صحیح از وقت فراخورنده، و اتلاف گران وقت را به عذاب های سخت تهدید نموده است، بنابراین آنان که وقت خود را به بطالت می گذرانند در حقیقت بر ضد قرآن گام برداشته، و در راه گمراهی افتاده اند، چرا که قرآن قدردانی از وقت را از ارکان اصلی ایمان و وسیله نجات و پیروزی قرار داده است. بنابراین باید توجه داشت همان گونه که گردش ماه وسیله ای برای نظام زمان بندی شده است، انسان ها نیز باید همسو با این نظام، با برنامه ریزی صحیح حرکت کنند، و زندگی معنوی و مادی خود را با آن هماهنگ سازند، و این هماهنگی همان استفاده مطلوب از وقت ها، فرصت ها و لحظه ها است.

کلام آخر: روایتی شریف از امام علی (ع) که می فرمایند: هر آنکه به زمانه اطمینان کند، زمانه به او خیانت کند؛ و هر که زمانه را بیش از اندازه بزرگ شمارد، زمانه او را خوار کند، و هر که برخلاف میل زمانه عمل کند، زمانه را به خشم آورده است؛ و هر که به زمانه پناه آورد، زمانه او را تسلیم می کند که لازم است همگان در زندگی خود به این نکات توجه داشته باشند.

منابع

قرآن کریم .

۱. الاحسائی ابن ابی جمهور، عوالی اللئالی، ۱۴۰۳ق، تقدیم: السید شهاب الدین النجفی المرعشی، تحقیق: المجتبی العراقی الطبعه الاولى، قم: انتشارات السید الشهداء.
۲. برازش، علیرضا، ۱۳۷۱، المعجم المفهرس لالفاظ غررالحکم و دررالکلم، تهران: انتشارات امیرکبیر، چاپ اول.
۳. به پژوه، احمد، هفتاد رهنمود مهم درباره مدیریت زمان برای پدران و مادران، مجله پیوند، شماره ۲۸۰، زمستان ۸۱.
۴. پهلوان، منصور و شریعتی نیاسر، حامد، مدیریت زمان از دیدگاه امام علی (ع)، نشریه نهج، شماره ۳۱، تابستان ۹۰.
۵. تمیمی آمدی، عبدالواحد، ۱۳۶۶، غررالحکم و دررالکلم، مصحح: میرجلال الدین حسینی ارموی، تهران: انتشارات دانشگاه تهران
۶. تمیمی آمدی، عبدالواحد، ۱۳۸۲، گفتار امیرالمومنین (علیه السلام)، م: حسین شیخ الاسلامی، قم، ر: انصاریان.
۷. جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۹۲، جلد هشتم: سیره رسول اکرم در قرآن، قم: نشر اسراء، ج ۹، ص ۳۱۴
۸. دشتی، محمد، ترجمه نهج البلاغه، ۱۳۷۸، قم: موسسه فرهنگی تحقیقاتی امیرالمومنین (علیه السلام).
۹. سروش، عبدالمجید، مدیریت زمان، مجله توسعه مدیریت، شماره ۴۵، زمستان ۸۱
۱۰. سید رضی، محمد بن حسین (بی تا)، ۴۰۰ق، نهج البلاغه تصحیح صبحی صالح، قم: انتشارات دارالهجره.
۱۱. شهیدی، سید جعفر، ترجمه نهج البلاغه، مصحح مرحوم شیخ محمد عبده مفتی دیار مصر، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۳۶۸.
۱۲. عاملی، محمد بن حسن الحر، وسائل الشیعه، ۱۴۱۴ ق، قم: موسسه آل البيت علیهم السلام لاحیاء التراث الطبعه الثانيه.
۱۳. علامه طباطبائی، محمد حسین، ۱۳۸۲، سنن النبی، ترجمه: عباس عزیزی، قم: انتشارات صلاه، صفحات ۲۹۱، ۳۰۱، ۳۰۹، ۳۵۱، ۳۵۳
۱۴. علی بن الحسین علیه السلام، امام چهارم، رساله حقوق امام سجاد علیه السلام، شرح: نراقی، ص ۴۸۹
۱۵. علی بن الحسین علیه السلام، امام چهارم، ۱۴۱۳ق، الصحیفه السجادیه الجامعه، الاشراف الموحّد الابطحی الاصفهانی، قم: موسسه الامام المهدی علیه السلام
۱۶. غفاری، نصراله، مدیریت زمان در سازمان تولیدی، مجله مطالعات مدیریت، شماره ۱۲، زمستان ۷۲

۱۷. فرهی، برزو، چگونه وقت خود را تنظیم کنیم، مجله صباح، شماره ۱۲، زمستان ۷۴.
۱۸. کلینی، محمد بن یعقوب، ۱۳۶۵، الاصول من الکافی، مصحح: علی اکبر غفاری، قم: انتشارات دار السلامیه.
۱۹. مجلسی، محمد باقر، ۱۴۰۳ ق، بحارالانوار الجامعه الدرر اخبارالائمہ اطہار، بیروت: داراحیاء التراث العربی.
۲۰. محمودی، محمد باقر، ۱۳۹۶ق، نهج السعاده فی مستدرک نهج البلاغه، بیروت: دارالتعارف المطبوعات.
۲۱. نمازی شاهرودی، علی، ۱۴۱۹ق، مستدرک سفینه البحار، تحقیق و تصحیح: الشیخ حسن بن علی النمازی، مؤسسه النشرالاسلامی.

Time management in biography and narrative texts(peace be upion him)

Abstract

This research has been done with the aim of the investigating the importance of time management from of the Islamic viewpoint and imams (peace be upion him) and other Islamic and a practical role of it in the imams(peace be upion him) life and the necessity potation to this problem with the subject " time management in biography and narrative texts(peace be upion him) ".This research versus as goal is practical.The method of research and gathering data, is overview and in this research has used of libraries information's and the other article in this context. With investigating and analyzing this cases, this result obtained that in books and public articles regarding management and specifically the principles and methods and Solutions are the priority that are include in: targeted, prioritize, to fix(to appoint) the suitable time for each of thing, the correct planning ahead and finally close monitoring for controlling and to supervise Hassan program. Investigating of this factors shows that the knowledge of time management is a modern knowledge and has not ancient history. With researching in the education of ahlul bayt and specially ali's imam(peace be upion him), recognized that real science is about them and he has pointed to these principles and approaches meantime(along) worth guidelines. Therefore, this is necessity for all to pay attention to this cases in their daily lives.

Keywords: Time, Management, Sira, Imams(peace be epion him),Narrative texts.

SID



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



کارگاه‌های آموزشی



سرویس ترجمه تخصصی



فیلم‌های آموزشی

کارگاه‌ها و فیلم‌های آموزشی مرکز اطلاعات علمی

آشنایی با پایگاه‌های اطلاعات علمی بین‌المللی و ترجمه‌های جستجو بین‌المللی و ترجمه‌های جستجو

کاربرد نرم افزار SPSS در پژوهش

پروپوزال نویسی (علوم انسانی)

کاربرد نرم افزار End Note در استناددهی مقالات و متون علمی

صدور گواهینامه نمایه مقالات نویسندگان در SID