

طرح بحث  
برنامه ریزی و مدیریت زمان

## ایده شروع

بچه‌ها اگر به شما می‌گفتند که امشب آخرین شب زندگی شماست و فردا صبح دیگر در این دنیا نیستید، در زمان باقی مانده چه می‌کردید؟ (جواب‌های بچه‌ها را جمع بندی کنید و می‌توانید برخی از آنها را به شوخی و جدی روی تخته بنویسید) طبیعتاً در این صورت زمان باقی مانده خیلی اهمیت پیدا می‌کند و هر ثانیه از آن را باید به خوبی برنامه‌ریزی کرد. مثل اینکه زمان کوتاهی برای آماده‌سازی سفری طولانی شدن وقت داشته باشیم و در این مدت کم لازم باشد اسباب و اثاث، و کیف و کوله‌مان را ببندیم.

البته ما از زمان دقیق پایان عمرمان خبردار نیستیم ولی بوده‌اند کسانی که این فرصت برنامه‌ریزی برای ساعات‌های آخر عمرشان را داشته‌اند. فکر می‌کنید آنها چکار کردند؟ (به صورت کوتاه چند پاسخ از بچه‌ها گرفته و جمع بندی می‌کنید.) یک نمونه شهدای کربلا که شب عاشورا امام حسین(ع) به آنها خبر داد که فردا آخرین روز عمر آنهاست و همه به شهادت خواهند رسید. شهدای کربلا در شب آخر عمرشان بیشتر ساعات را به دعا و نماز و عبادت مشغول بودند. جالب اینجاست که یک گروه دیگر هم که فرصت برنامه‌ریزی برای شب آخر زندگی‌شان را داشتند، همین انتخاب را می‌کردند. شهدای دفاع مقدس. آن طوری که در خاطرات رزمندگان دفاع مقدس و تصاویر به جا مانده از شب‌های عملیات دیده می‌شود، اکثر رزمندگان و کسانی که فردای عملیات به شهادت می‌رسیدند، بخش عمده‌ای از آخرین ساعات عمر خود را به عبادت، نماز و قرآن می‌گذراندند.

حالا در یک نگاه کلان‌تر، هر کدام از ما هم زمان کوتاهی تا پایان عمرمان - هر زمان که باشد و ان شاء الله برای شما بعد از ۱۲۰ سال - داریم و به همین دلیل باید قدر فرصتی که در اختیار داریم بدانیم. به همین خاطر است که مدیریت زمان و برنامه‌ریزی یکی از توصیه‌های مهم ائمه(ع) برای ماست.

## برنامه‌ریزی و مدیریت زمان

توان جسمی، فکری و روحی ما انسان‌ها برای انجام کارهای مختلف محدود است. با این توان محدود، در زمان واحد، تنها امکان انجام چند فعالیت هم‌جهت برای ما وجود دارد. غالباً این‌گونه است که اگر توان خود را صرف کاری نماییم، از انجام کارهای دیگر محروم می‌شویم. اگر بخواهیم توان اندک خود را در فعالیت‌های فراوان زندگی به گونه‌ای توزیع کنیم که بیشترین بهره را از عمر و توان خود ببریم، نیازمند «برنامه‌ریزی» هستیم.

«برنامه‌ریزی» عبارت است از طراحی نقشه‌ای جامع برای زمان، برای عمر، زندگی و حیات‌مان که در آن نقشه، جایگاه هر فعالیت به خوبی مشخص باشد. «برنامه‌ریزی» مدیریت صرف دارایی‌ها و سرمایه‌هاست. مهم‌ترین دارایی و سرمایه هم عمر و زمان حیات است. بنابراین، «برنامه‌ریزی» مدیریت صرف زمان است.

«زمان» در فرهنگ عمید به معانی وقت، هنگام، روزگار، اجل و مرگ آمده است و در عربی به معنای عصر به کار رفته است.

«ویژگی‌های زمان» از این قرار است:

- همه انسان‌ها به طور یکسان از آن بهره‌مند هستند؛

- قابل خریدن نیست؛

- اگر تلف شود، قابل جایگزین کردن نیست؛

- نمی‌توان آن را برای آینده ذخیره کرد؛

- تهیه‌اش نیاز به سرمایه‌گذاری ندارد؛

- قابل تقسیم است.

۷

قدر وقت ار نشناسد دل و کاری نکند

بس خجالت که از این حاصل اوقات بریم (حافظ)

معصومین(ع) به طور مکرر مردم را به استفاده از فرصت‌ها و اهمیت دقت در زمان و فرصت‌ها و استفاده صحیح از آن سفارش می‌کردند و خود در این راستا پیشتاز و الگو بودند. از سخنان امام صادق(ع) است که؛ «لَيْسَ شَيْءٌ أَعَزُّ مِنْ قَلْبِكَ وَ وَقْتِكَ؛ هیچ چیزی عزیزتر از روح و وقت تو نیست»<sup>۱</sup>.

علی(ع) فرمود: «تَزَوَّدْ مِنْ يَوْمِكَ لِعَدِكَ وَ اغْتَنِمِ عَفْوَ الزَّمَانِ وَ انْتَهِزْ فُرْصَةَ الْأَمْكَانِ؛ از امروزت برای فردایت توشه بگیر و فراهم شدن وقت را غنیمت شمار و از فرصت و مهلت و امکانات استفاده کن»<sup>۲</sup>.

نیز فرمود: «الْمُؤْمِنُ مَشْغُولٌ وَقْتُهُ؛ همه وقت مؤمن پر است و او در همه وقتش به کارهای مثبت اشتغال دارد»<sup>۳</sup>.

۱. لئالی‌الاخبار، ج ۱، ص ۱۶.

۲. غررالحکم، ج ۱، ص ۳۹۴.

۳. نهج البلاغه، حکمت ۳۳۳.

همچنین ایشان با توجه به موقعیت زمان در برنامه‌ریزی، از تقسیم وقت سخن به میان می‌آورد و می‌فرماید: «مؤمن باید شبانه‌روز خود را به سه قسمت تقسیم نماید: زمانی برای نیایش و عبادت پروردگار، زمانی برای اشتغال و فعالیت و تأمین زندگی و زمانی برای استراحت و واداشتن نفس به لذت حلال و زیبایی‌های مطلوب، معقول و مشروع». امروزه زمان و زمان‌شناسی را الفبای برنامه‌ریزی می‌دانند. اساس مدیریت زمان بر اثربخشی اوقات استوار است.<sup>۴</sup>

مدیریت زمان به معنی کنترل زمان و کار خویش است. یعنی اجازه ندهیم که امور و حادثه‌ها ما را هدایت کنند. به تعبیر دیگر، اگر انسان در رابطه با جریان‌های زندگی، انفعالی عمل کند، زمان او به شدت به هدر خواهد رفت. آنچه در مدیریت زمان واقعا در پی کشف آن هستیم، راه‌های اداره خودمان است و البته تا آنجا که امکان‌پذیر باشد، اداره محیط‌مان با حداکثر کارایی؛ چراکه مدیریت زمان در واقع مدیریت فردی است. مهم این است؛ زمان‌مان را تنظیم کنیم تا ما را قادر سازد همه اهداف، یعنی کار علمی، زمان مطالعه، زمان خواب، فعالیت‌های اجتماعی، کار مسافرت و... را انجام دهیم.

مدیریت زمان به سه بخش اساسی تقسیم می‌شود:

۱. حساس‌سازی؛ نسبت به یک سرمایه عادی شده به نام زمان؛
۲. شناسایی آفات، راه‌زنان، دام‌های زمان و دلایل اتلاف وقت؛
۳. ارائه راه‌حلهایی برای جلوگیری از اتلاف وقت.

یک نکته جالب اینجاست که انگار خداوند برای راحت تر شدن کار ما در مدیریت زمان برای ما زنگ‌های یادآور قرار داده و زمان بندی اولیه کرده است. (می‌توان این پرسش را از بچه‌ها پرسید که «به نظر شما این زنگ‌های یادآور چیست؟» یا اینکه بحث را ادامه داد.) این زمان بندی اوقات نمازهای روزانه است. مسلمان همیشه باید مراقب این اوقات باشد و به همین دلیل یک تقسیم اولیه همیشه در برنامه ریزی روزانه مسلمانان قرار داد. حتی در روز عاشورا و وسط میدان جنگ هم یکی از اصحاب سید الشهداء(ع) به نام «ابوئمامه» وقت نماز ظهر را به امام حسین علیه السلام یادآور شدند و همان جا نماز جماعت برپا کردند.

با بهبود استفاده از زمان و مدیریت فردی می‌توانیم به نتایجی زیر دست پیدا کنیم:

۱. از بحران‌ها جلوگیری کنیم؛

۴. خنیفر، مهارت‌های مدیریت زمان، ص ۵۷.

۲. حس موفقیت در کارها را به دست آوریم؛

۳. چیزهایی که به نفع ماست و در رابطه با کارهای ماست انجام دهیم؛

۴. از زندگی مان بهترین استفاده را کنیم نه اینکه آن را بیهوده تلف کنیم.<sup>۵</sup>

برنامه‌ریزی و مدیریت فردی، ویژگی‌ها و اصولی اصلی را به همراه دارد که عبارتند از:

۱. هدف‌گذاری؛ پیش‌شرط لازم و کلید مدیریت زمان موفق است. تعیین هدف، اصلی‌ترین مهارت در دستیابی به موفقیت است.

۲. تعیین اولویت‌ها؛ پس از تهیه فهرست اهداف بلندمدت و کوتاه‌مدت شخصی، خانوادگی و کاری، ضروری است که آنها را به ترتیب اولویت معین انجام دهیم.

۳. رعایت اولویت‌ها؛ تا زمانی که کار مهم‌تر و با درجه اولویت بالاتر زمین مانده است، دست به کارهای کم‌اهمیت‌تر نزنیم.

۴. مقید شدن به عمل و کنترل مداوم.<sup>۶</sup>

اما لازم است عوامل هدررفت زمان و اتلاف وقت نیز شناسایی شوند. هرکسی با بررسی عادت‌ها و فعالیت‌های روزانه‌اش می‌تواند مواردی را بیابد که وقت او را تلف می‌کنند. برخی از این موارد عبارتند از: غفلت از ارزش زمان، تعلل، تنبلی و بی‌حوصلگی، خواب بی‌موقع، ناتوانی در نه گفتن، تصور نادرست از برنامه‌ریزی، فقدان انضباط شخصی، ناکافی بودن کنترل‌ها بر امور، ضعف در برقراری ارتباط با دیگران، خوش‌وبش کردن زیاد با دیگران، تماس‌ها یا استفاده زیاد از تلفن و ...

## پریش برنامه‌ریزی و مدیریت زمان

نمونه‌ای از مدیریت زمان و انسان‌های بزرگ و موفق را معرفی کرده و مثال‌هایی از مدیریت زمان را در زندگی ایشان بیان کنید؟

## پاسخ

### ۱. عملیات‌های دفاع مقدس

شما خوب می‌دانید که یک عملیات نظامی با حضور ده‌ها هزار نفر، کار بسیار پیچیده‌ای است. اما در زمان دفاع مقدس یا یک مدیریت بسیار دقیق و عالی از ساعتی قبل از شروع عملیات، همه واحدها از نقاط مختلف با رعایت نظم کامل عازم

۵. خنیفر، مهارت‌های مدیریت زمان، صص ۷۸-۸۰.

۶. همان، صص ۱۱۱ و ۱۱۲.

نقاط در نظر گرفته شده به نام نقطه رهایی می شدند و رأس زمان مقرر و با گفتن رمز عملیات از سوی فرماندهی کل، حمله شروع می شد. برای شکست یک عملیات کافی بود که تعدادی از هزاران رزمنده حاضر در عملیات مدیریت زمان درستی نداشتند و مثلاً قبل از رسیدن زمان و گفتن رمز عملیات، حمله را شروع می کردند. این گونه عملیات پیش از آمادگی همه نیروها لو می رفت و شکست می خورد یا تعداد شهدا و خسارات افزایش جدی پیدا می کرد.

## ۲. امام خمینی(ره)

نظم و مدیریت زمان در امور روزمره ایشان؛ امام(ره) مقید بودند سر ساعت مقرر از خواب یا استراحت بلند شوند و به امور مربوطه رسیدگی کنند. دقت داشتند در وقت معین غذا بخورند یا بخوابند. اگر کاری داشتند یا با فردی قرار می گذاشتند، به هیچ عنوان زمان وعده را به عقب یا جلو نمی افکندند.

آنقدر دقیق و منظم بودند که اگر واقعا بنا بود برای صرف غذا بیایند با پنج دقیقه تأخیر، اهل خانه نگران می شدند و با خود نجوا می نمودند دلیل تأخیر آقا چه بوده است؟ همه بی اختیار چشمها را متوجه اتاق محل اقامت امام می نمودند تا دلیل این دیر کردن را کشف کنند. آن وقت مشاهده می نمودند به عنوان نمونه کسی خدمتشان رسیده و سؤالی از ایشان کرده اند که امام برای پاسخ گویی لحظاتی با تأخیر رسیده اند.<sup>۷</sup>

یک بار از همسر امام برنامه روزانه ایشان را پرسیدند، ایشان گفته بود: اگر برنامه یک روزشان را بگویم، می توانید در سیصد و شصت ضرب کنید. چون امام مطابق برنامه کارهای خود را انجام می دادند، به اطرافیان نیز در این مورد توصیه می نمودند. حتی خواندن نامه ها، مطالعه روزنامه ها و تجدید وضوی امام با نظم خاصی توأم بود. دیدگاه امام در مورد تنظیم وقت این بود که وقتی آدمی به برنامه های خود نظم ببخشد، مسلماً وجودش نظم می یابد. این موضوع در زندگی امام کاملاً محسوس بود، آنقدر که وقتی امام در پاریس اقامت داشتند، پلیس ها می گفتند ما حتی ساعت های خود را با رفت و آمد امام تنظیم می کنیم.<sup>۸</sup>

با وجود کثرت کارها، تعداد زیاد گزارش ها و آمارها، نشانه های از شلوغی و تراکم کاری برجای مانده در زندگی امام قابل مشاهده نبود، چیزی گم شدنی نبود. لباس، کتاب، قلم، رادیو، وسایل شخصی و... هر کدام در جای معین قرار داشتند. اگر در لابه لای آنها امانتی دیده می شد که باید به صاحب آن یا مسئول مربوط مسترد گردد، در اولین فرصت و بدون فوت وقت نسبت به انجام آن اقدام می نمودند.<sup>۹</sup>

۷. پایه های آفتاب، ج ۱، ص ۱۱۵.

۸. همان، ص ۳۱۰.

۹. در سایه آفتاب، ص ۱۸۷.

### ۳. دکتر محمود حسابی

افراد منظم، مطلوب فرهنگ اسلامی هستند. حضرت علی (ع) به پیروان خود، در هر عصر و نسل وصیت می‌کند که منظم باشند: «اوصیکما و جمیع ولدی و اهلی و من بلغه کتابی بتقوی الله و نظم امرکم؛ من شما (حسن و حسین) و همه فرزندانم و کسانی که نامم را که نامه من بدو رسد به ترس از خدا و نظم در کارها سفارش می‌نمایم.»<sup>۱۰</sup>

دکتر حسابی نیز از کسانی بود که به این وصیت امام خود، عمل نمود و نظام علمی، تحقیقاتی و اخلاقی خود را بر پایه نظم استوار بنیان نهاد. فرزندش در این باره می‌گوید: نظم و تربیت خاصی بر کارهای ایشان حاکم بود. در طی ۳۷-۳۸ سالی که در زیر یک سقف بودیم، کمترین خللی در این برنامه‌های منظم ندیدم.

ایشان سر ساعت ۷:۳۰ صبحانه صرف می‌کرد که در مدت این ۴۰ سال، این ساعت کمترین تغییری نکرده است. حدود ساعت ۹ در اتاقشان روی لغات فارسی کار می‌کردند و ساعت ۱۱ صبح روی نظریه علمی خودشان که مورد تصویب انیشتین هم بوده است، کار می‌کردند. بعد از صرف ناهار، یکی دو ساعت استراحت می‌کردند. ساعت ۴ به مطالعه کتاب‌های فیزیک می‌پرداختند و بعد به اخبار گوشه و کنار جهان گوش می‌دادند. ۸:۳۰ موقع شام‌شان بود و ۹:۳۰ مجلات خارجی را می‌دیدند. و ساعت ۱۲:۳۰ روی زبان آلمانی کار می‌کردند.<sup>۱۱</sup>

۱۱

\* در این مورد می‌توان به زندگی علامه طباطبایی، شهید مطهری و بزرگان دیگری از این دست هم اشاره داشت.

۱۰. نهج البلاغه، نامه ۴۷.