

روش‌های مدیریت زمان در سیره حضرت زهرا علیها السلام

طاهره سادات سیدناری*

محمدحسین قاسم‌پیوندی**

چکیده

استفاده بهینه از زمان در موفقیت انسان نقش بسزایی دارد که این جز با مدیریت زمان دست‌یافتنی نیست. با توجه به اهمیت بهره‌وری مناسب از زمان این پرسش مطرح می‌شود که با چه روش‌هایی می‌توان از زمان استفاده بهینه نمود؟ هدف مقاله حاضر پاسخ به این پرسش با روش توصیفی-تحلیلی در سیره حضرت زهرا علیها السلام است. نگارنده با دقت و توجه در محتوای روایات و نگاهی نو به احادیث به تحلیل آن پرداخته است. یافته‌های این پژوهش حاکی از آن است که حضرت زهرا علیها السلام در تمامی ابعاد فردی، خانوادگی، اجتماعی و عبادی فعال بوده‌اند و این جز با مدیریت زمان امکان‌پذیر نیست. براساس پژوهش حاضر روش‌های مدیریت زمان در زندگی آن حضرت عبارتند از: ۱. تقسیم کار؛ ۲. عدم تأخیر در انجام امور؛ ۳. حفظ اطلاعات ارزشمند؛ ۴. وجود مکان معین و مناسب برای هر وسیله؛ ۵. انجام چند کار هم‌زمان؛ ۶. رقابت؛ ۷. استراحت و نشاط؛ ۸. توجه به زمان حال.

واژگان کلیدی: مدیریت زمان، حضرت زهرا علیها السلام، روش‌های مدیریت، روش‌های تربیتی.

مقدمه و بیان مسئله

استفاده بهینه از فرصت‌ها در عمر محدود بشری یکی از اصول مهم برای رسیدن به سعادت است. انسان همواره باید در زندگی در پی پیشرفت باشد و این امر با مدیریت زمان محقق می‌شود. در حدیثی از امام صادق (علیه السلام) آمده است: هر کس دو روزش مساوی باشد مغبون گشته است، کسی که پایان دو روزش (یعنی روز دومش) بهترین آن دو روز باشد، مورد غبطه است و هر که روز دیگرش بدتر از آن دو روز باشد ملعون است و هر کس که برای خود پیشرفت و ترقی نبیند به نقصان گراید و هر که به نقصان گراید مرگ برای او بهتر از زندگی است^۱ (ابن بابویه، ۱۴۰۳ق، ص ۳۴۲).

انسان یا در حال پیشرفت است و یا در حال عقب‌گرد و حالت توقف ندارد؛ بدین صورت که اگر از زمان، استفاده صحیح شود پیشرفت است و در غیر این صورت پسرفت (مطهری، ۱۳۸۶، ج ۲، ص ۱۹۷). این مسئله به قدری اهمیت دارد که طبق فرموده حضرت علی (علیه السلام) معیاری جهت تشخیص انسان زیرک معرفی شده است. حضرت فرمودند: زیرک کسی است که امروزش بهتر از دیروزش باشد (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۵۴).

در مسیر زندگی انسان‌های عادی، معمولاً چنین است که استمرار برخی نعمت‌ها موجب عادت به آن نعمت و در نتیجه غفلت از آن می‌شود و برخی تنها زمانی ارزش این نعمت‌ها را درک می‌کنند که از آن نعمت محروم شوند. زمان نیز یکی از نعمت‌های الهی به شمار می‌رود که برای بیشتر مردم عادی شده است؛ بنابراین به ارزش آن واقف نیستند. آیات و روایات فراوانی بر ارزش زمان دلالت دارد که چند نمونه از آنها بیان می‌شود. قرآن کریم به لحظه‌ها و ایام و لیالی سوگند یاد می‌کند تا اهمیت زمان را در زندگی انسان بیان کند. «وَالْفَجْرِ * وَ لَيَالٍ عَشْرٍ * وَ الشَّفْعِ وَ الْوَتْرِ» (فجر، ۱-۳) «وَالْعَصْرِ» (العصر، ۱). رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) به ابوذری غفاری فرمودند: درباره عمرت بیش از مالت بخل بورز (طوسی، ۱۴۱۴ق، ص ۵۲۷). اگر فردی ثروت خود را اسراف کند سبب تأسف می‌شود که چرا وی قدر مال را ندانسته است؛ اما برای سرمایه بزرگ‌تر و مهم‌تر، یعنی زمان، بیشتر غفلت می‌شود. اسراف زمان از اسراف مال زیان‌بارتر است؛ زیرا مال قابل جبران است؛ اما زمان بدون هیچ‌گونه توقف سپری می‌شود و غیرقابل بازگشت است. برخی افراد برای رعایت حقوق دیگران حاضر نیستند دیناری از مال مردم را بخورند؛ اما همین اشخاص هنگام ضایع نمودن زمان و فرصت دیگران احساس گناه نمی‌کنند (مطهری، ۱۳۸۶، ج ۲، ص ۱۹۴).

با توجه به اهمیت زمان، فراگیری مهارت مدیریت زمان امری لازم است. در ابتدا تعریفی از مدیریت زمان ارائه می‌شود. استفاده بهینه از زمان، طبق برنامه‌ای صحیح با تلاش و جدیت تمام و

۱. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ (علیه السلام) أَنَّهُ قَالَ: مَنْ اسْتَوَى يَوْمًا فَهُوَ مُتَّبِعٌ وَمَنْ كَانَ آخِرُ يَوْمِهِ خَيْرًا مِنْهُ فَهُوَ مُتَّبِعٌ وَمَنْ كَانَ آخِرُ يَوْمِهِ شَرًّا مِنْهُ فَهُوَ مُلْعُونٌ وَمَنْ لَمْ يَرَ الزَّيَادَةَ فِي نَفْسِهِ فَهُوَ إِلَى النَّقْصَانِ وَمَنْ كَانَ إِلَى النَّقْصَانِ فَالْمَوْتُ خَيْرٌ لَهُ مِنَ الْحَيَاةِ.

اجازه ندادن به دخالت ناروای امور و حادثه‌ها در جریان اجرای برنامه، برای رسیدن به اهداف را مدیریت زمان می‌گویند (نیلی‌پور، ۱۳۸۶، ج ۱، ص ۱۰). در تعریفی دیگر از مدیریت زمان آمده است: مدیریت زمان یعنی خود رهبری کردن. باید زمان را به‌گونه‌ای هدایت کرد که در جهت بهترین خواسته‌ها به کار رود (هنری، ۱۳۷۷، ص ۲۷). اساساً زمان اداره شدنی نیست و خواه ناخواه زمان می‌آید و می‌گذرد و نمی‌توان بر زمان احاطه پیدا کرد و آن را کنترل کرد؛ بلکه باید خود را مدیریت کرد. در واقع، مدیریت زمان همان مدیریت بر خویشتن است (قربانی و خسروی، ۱۳۸۴، ص ۷۹) در این باره بهتر است روش‌های مدیریت زمان را آموخت و عملی نمودن آن نیازمند مدیریت بر خود است. حال این پرسش مطرح است که روش‌های مدیریت زمان چیست؟ به دیگر سخن، چگونه می‌توان از زمان استفاده بهینه نمود؟ در این مقاله برخی از روش‌های کاربردی مدیریت زمان در سیره و سبک زندگی حضرت فاطمه علیها السلام با روش توصیفی-تحلیلی آورده شده است. منظور نگارندگان از روش‌های مدیریت زمان، کارهایی عملی و کاربردی جهت مدیریت زمان است؛ البته برخی از این موارد نیز از اصول مدیریت زمان محسوب می‌شود؛ اما از آنجایی که برای مدیریت زمان اصول هم باید عملی نمود و همچنین بیشتر مواردی که برای مدیریت زمان بیان می‌شود مواردی عملی و کاربردی است؛ عنوان روش‌های مدیریت زمان برای مقاله انتخاب شد و از تفکیک روش‌ها و اصول مدیریت زمان پرهیز نمودیم.

در خصوص پیشینه پژوهش حاضر باید گفت در این باره هیچ مقاله و کتابی در خصوص مدیریت زمان در سیره حضرت زهرا علیها السلام نگاشته نشده است. گفتنی است به جز روش‌های یاد شده در مقاله جهت مدیریت زمان، روش‌های دیگری نیز وجود دارد که به جهت جلوگیری از افزایش حجم مقاله از بیان آنها خودداری شد.

روش پژوهش

روش پژوهش این مقاله توصیفی-تحلیلی است. در روش توصیفی پژوهشگر به دنبال چگونگی موضوع است. در این نوع پژوهش محقق دخالتی در موقعیت، وضعیت و نقش متغیرها ندارد و آنها را دست‌کاری یا کنترل نمی‌کند و صرفاً آنچه را وجود دارد، مطالعه کرده، به توصیف و تشریح آن می‌پردازد. در این تحقیقات نوعاً از روش‌های مطالعه کتابخانه‌ای استفاده می‌شود. یکی از این نوع تحقیقات، تحقیق توصیفی موردی یا ژرفانگر است. این تحقیق عبارت است از: مطالعه یک مورد یا یک واحد و کاوش عمیق در مورد آن. مطالعه سیر زندگی یک فرد از این نمونه است (حافظ‌نیا، ۱۳۸۷، ۵۸-۶۳). در این مقاله نیز از این روش، همراه با تحلیل روایات استفاده شده است؛ بدین

صورت که سیره حضرت زهرا علیها السلام در جهت دستیابی به روش‌های مدیریت زمان با مطالعه کتابخانه‌ای بررسی شده است.

یافته‌های پژوهش

هر فرد برای عملی نمودن برنامه‌های خود و رسیدن به اهداف و موفقیت خویش نیازمند مدیریت زمان است. مدیریت زمان مانند هر کاری به دانستن روش نیاز دارد. یافته‌ها نشان می‌دهد روش‌های مدیریت زمان در زندگی آن حضرت عبارتند از: ۱. تقسیم کار؛ ۲. عدم تأخیر انجام امور؛ ۳. حفظ اطلاعات ارزشمند؛ ۴. وجود مکان معین و مناسب برای هر وسیله؛ ۵. انجام چند کار به صورت هم‌زمان؛ ۶. رقابت؛ ۷. استراحت و نشاط؛ ۸. توجه به زمان حال. حضرت زهرا علیها السلام دارای مدیریت زمان بوده‌اند که در همه ابعاد عبادی، خانوادگی، سیاسی، اجتماعی و تفریحی فعال بودند و در همه نقش‌ها به بهترین شکل انجام وظیفه نمودند.

۱. مدیریت زمان در سیره زهرا اطهر علیها السلام

حضرت زهرا علیها السلام عهده‌دار وظایف بسیار زیادی در ابعاد گوناگون بودند، از جمله خانه‌داری، همسرداری، مراقبت و تربیت فرزندان، وظایف اجتماعی. این مطلب را نیز باید لحاظ کرد که در آن زمان، این امور به مراتب بسیار دشوارتر از زمان حاضر بوده است. همچنین حضور نداشتن طولانی مدت حضرت علی علیه السلام در منزل به دلیل شرکت در جنگ‌ها و مأموریت‌های مختلف، موجب افزایش بار مسئولیت بر ایشان شده بود. افزون‌بر آنکه حضرت زهرا علیها السلام پاسخگوی سؤالات دینی مردم نیز بوده‌اند (منسوب به حسن بن علی علیه السلام، ۱۴۰۹ق، ص ۳۴۰-۳۴۱). بنابراین مدیریت زمان مؤلفه‌ای بسیار مهم در زندگی ایشان محسوب می‌شود. فعالیت‌های موفق ایشان در همه ابعاد بیانگر قدرت مدیریت زمان توسط ایشان است. با توجه به مجموع روایات در سیره حضرت فاطمه علیها السلام به دست می‌آید که پاره تن رسول خدا صلی الله علیه و آله و تربیت یافته ایشان، مانند پدر بزرگوارشان، فرصت‌های زندگی را به سه قسمت تقسیم کرده‌اند. ۱. خدا؛ ۲. خانواده؛ ۳. خود. امام حسین علیه السلام فرمودند: از پدرم علیه السلام درباره وضع ورود حضرت رسول صلی الله علیه و آله سؤال کردم. پدرم فرمودند: زمانی که پیامبر صلی الله علیه و آله وارد منزل می‌شدند، وقت خود را سه قسمت می‌کردند: یک قسمت برای خداوند و یک قسمت برای خانواده و یک قسمت نیز برای خود. وقت مخصوص به خودشان را نیز میان خود و مردم تقسیم می‌فرمود و خواص را می‌پذیرفت و مسائل و موضوعات را از طریق آنان به عموم مردم ارجاع می‌داد و چیزی از ایشان مضایقه نمی‌کرد و روش آن بزرگوار، در این زمان

اختصاص یافته به امت، این بود که در پذیرفتن به حضور و اختصاص دادن مقدار زمان ملاقات به افراد، اهل فضل را به نسبت فضل و مقامی که در دین داشتند، بر دیگران مقدم می‌داشت. برخی از آنان یک حاجت داشتند، برخی دو تا و برخی چندین حاجت^۱ (ابن بابویه، ۱۳۷۸، ج ۱، ص ۳۱۷).

۱-۱. اعمال عبادی حضرت زهرا علیها السلام

اعمال عبادی حضرت، نمازها، ادعیه و تسبیحات گوناگون را شامل می‌شود. استفاده از لباس و عطر مخصوص جهت نماز (اربلی، ۱۳۸۱ق، ج ۱، ص ۵۰۰)، عبادت در شب جمعه (طبری آملی، ۱۴۱۳ق، ص ۱۰۶)، نماز جهت امور عظیم و خوفناک (طوسی، ۱۴۱۱ق، ص ۳۰۲) نماز مستحبی در روز جمعه (طوسی، ۱۴۱۱ق، ص ۳۱۹)، دعای نور (ابن حمزه طوسی، ۱۴۱۹ق، ص ۲۹۹)، دعای هر صبح و شب (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۵۲۸)، دعا در غروب روز جمعه (ابن بابویه، ۱۴۰۳ق، ص ۳۹۹)، تسبیح مخصوص حضرت زهرا علیها السلام (ابن حیون، ۱۳۸۵ق، ج ۱، ص ۱۶۸)، همچنین تسبیح ایشان علیها السلام در سوم همراه (قطب‌الدین راوندی، ۱۴۰۷ق، ص ۹۱)، عبادت مخصوص در شب قدر (ابن حیون، ۱۳۸۵ق، ج ۱، ص ۲۸۲) نمونه‌هایی از عبادات ایشان است که نشان‌دهنده اهمیت ارتباط با خدا در سبک و سیره ایشان است که زمان خاصی را برای هر کدام اختصاص می‌دادند، بدون آنکه در ابعاد دیگر زندگی ایشان خللی وارد شود.

۲-۱. خانواده

حضرت فاطمه علیها السلام بخش ویژه‌ای از زمان خود را به انجام کارهای منزل، حضور در جمع خانواده و تربیت فرزندان اختصاص می‌دادند. انجام دادن امور منزل به قدری زیاد و سخت بود که حضرت درخواست نمودند (ابن حیون، ۱۳۸۵، ج ۱، ص ۱۶۸). تمامی امور منزل نیازمند مدیریت زمان است تا فرصت رسیدگی به دیگر امور نیز باشد. افزون‌بر انجام امور منزل، زمانی را برای همسر و حضور در جمع خانواده قرار می‌دادند. مثلاً حضرت زمانی را برای تفریح با همسرشان اختصاص دادند و با هم به صحرا رفته، خرما خوردند و مزاح نمودند (ابن شاذان قمی، ۱۳۶۳، ص ۸۰). روزی پیامبر صلی الله علیه و آله به دیدار فاطمه علیها السلام رفتند. حضرت برای ایشان حلواپی از خرما پختند و آن را مقابل ایشان قرار دادند. پیامبر صلی الله علیه و آله، علی علیه السلام، فاطمه علیها السلام و حسنین علیهم السلام آن را خوردند،

۱. قَالَ الْحُسَيْنُ علیه السلام سَأَلْتُ أَبِي علیه السلام عَنْ مَدْخَلِ رَسُولِ اللَّهِ صلی الله علیه و آله فَقَالَ كَانَ دُخُولَهُ لِنَفْسِهِ مَأْذُونًا لَهُ فِي ذَلِكَ فَإِذَا أَوَى إِلَى مَنْزِلِهِ جِزْأً دُخُولَهُ ثَلَاثَةَ أَجْزَاءٍ لِلَّهِ جِزْأً وَ لِلَّهِ وَ لِأَهْلِهِ وَ جِزْأً لِنَفْسِهِ ثُمَّ جِزْأً لِجِزْأَةِ بَيْنَتِهِ وَ بَيْنَ النَّاسِ فَيُرَدُّ ذَلِكَ بِالْخَاصَّةِ عَلَى الْعَامَّةِ وَ لَا يَدْخِرُ عَنْهُمْ مِنْهُ شَيْئًا وَ كَانَ مِنْ سِيرَتِهِ فِي جِزْأِ الْأُمَّةِ إِيثَارُ أَهْلِ الْفُضْلِ بِأَذْنِهِ وَ قَسْمَةُ عَلَى قَدْرِ فَضْلِهِمْ فِي الدِّينِ فَمِنْهُمْ ذُو الْحَاجَةِ وَ مِنْهُمْ ذُو الْحَاجَتَيْنِ وَ مِنْهُمْ ذُو الْحَوَائِجِ ...

هنگامی که رسول خدا ﷺ از خوردن فارغ شدند، سجده طولانی کردند و دلیل سجده خود را جمع بودن اعضا و در کنار هم بودن بیان نمودند (حلی، ۱۹۸۲م، ص ۴۳۲-۴۳۳).

حضرت به رشد اخلاقی و دینی فرزندان نیز اهتمام داشتند.

وَ كَانَتْ فَاطِمَةُ عَلَيْهَا تَرْقُصُ ابْنَهَا حَسَنًا وَيَقُولُ:

أَشْبِهَ أَبَاكَ يَا حَسَنُ وَ أَخْلَعُ عَنِ الْحَقِّ الرَّسَنَ

وَ أَعْبُدُ إِلَهًا ذَا مِثْنٍ وَ لَا تُسْأَلُ ذَا الْإِحْنِ

وَ قَالَتْ لِلْحُسَيْنِ عَلَيْهِ السَّلَامُ:

أَنْتَ شَبِيهٌ بِأَبِي لَسْتُ شَبِيهًا بِعَلِيٍّ

(ابن شهر آشوب مازندرانی، ۱۳۷۹ق، ج ۳، ص ۳۸۸-۳۸۹)

حضرت فاطمه زهراء عليها السلام امام حسن را حرکت می داد و می فرمود: ای حسن! توبه پدرت شباهت داشته باش و بخشنده باش. خدای را پرستش کن و بغض و کینه را دوست مدار. نیز حضرت امام حسین علیه السلام را حرکت می داد و می فرمود: تو شبیه به پدرم رسول خدا صلی الله علیه و آله هستی و به علی علیه السلام شباهتی نداری (مجلسی، ۱۳۷۷، ص ۳۲۰). «تَرْقُصُ» به معنای حرکت دادن است. در بعضی منابع به جای «ترقص»، «تلاعب» آمده است (رحمانی همدانی، ۱۳۷۸، ص ۳۱۱)، اگر معنای اصلی کلمه «ترقص» را در نظر بگیریم، در کنار منبع دیگر که راوی «تلاعب» آورده است، به نظر می رسد، حسنین علیهم السلام در هر سنی که بوده اند، حضرت فاطمه عليها السلام در حال بازی با ایشان بوده اند. حضرت زهرا عليها السلام برای فرزندان خود وقت می گذاشتند و با فرزندان خود صحبت می کردند و به ویژه مفاهیم اخلاقی را آموزش می دادند. عبارت «كَانَتْ فَاطِمَةُ عَلَيْهَا تَرْقُصُ ابْنَهَا» دلالت بر استمرار در وقت گذاشتن حضرت با فرزندان خود دارد. وقت گذاشتن مستمر برای فرزند نشان دهنده تعهد مادر برای فرزند و اهمیت او به رشد و تعالی فرزند است. وجود این برنامه مورد نیاز، موجب شکوفایی استعدادها و فرزند می شود و عزت نفس فرزند را بیشتر می کند و آرامش فکری و روحی فرزند را به دنبال دارد. متأسفانه این مهم در مادران جامعه امروزی به فراموشی سپرده شده است و بیشتر خردسالان زمان خود را با بازی های مجازی سپری می نمایند یا آنکه فرزندان به مهدهای بازی و یا پرستاران خصوصی سپرده می شوند و یکی از دلایل این امر اشتغال مادران و عدم حضور کافی آنان در منزل و در نتیجه نداشتن زمان کافی برای فرزندان است.

بیدار نگه داشتن فرزندان جهت شب قدر (ابن حیون، ۱۳۸۵، ج ۱، ص ۲۸۲)، آموزش دعا به امام حسین علیه السلام هنگام مصیبت سنگین (قطب الدین راوندی، ۱۴۰۷ق، ص ۵۴) از جمله امور دیگر تربیت فرزندان است.

۱-۳. جامعه

حضرت زهرا علیها السلام فقط به خانواده خود توجه نمی‌کردند؛ بلکه نیازها و حوائج دیگر افراد جامعه نیز مدنظرشان بود و برای آن زمان صرف می‌کردند. اطعام کردن خانواده جعفر بن ابی طالب هنگام فوت جعفر به مدت سه روز (برقی، ۱۳۷۱ق، ج ۲، ص ۴۱۹)، شرکت در عروسی یهودیان (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۴۳، ص ۳۰)، پاسخ به سؤالات دیگران (حسن بن علی علیه السلام، ۱۴۰۹ق، ص ۳۴۰) از جمله مواردی است که حضرت برای آن زمان صرف می‌نمودند. حضور حضرت در فعالیت‌های سیاسی نیز در سیره ایشان مشهود است. زیارت قبور شهدای جنگ‌ها (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۳، ص ۲۲۸)، رفتن به بیت الاحزان و خواندن خطبه در مسجد، گویای این مسئله است.

همان‌طور که بیان شد، حضرت زهرا علیها السلام، به پیروی از پدرشان، زمان خود را برای خدا، خانواده و خدمت به خلق و جامعه تقسیم می‌کردند. همچنین حضرت فاطمه علیها السلام زمانی را جهت آراستگی خودشان صرف می‌کردند، مانند بافتن موهایشان (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۴۳، ص ۶).

چنان‌که ملاحظه شد، کوثر بی‌کرانه با مدیریت زمان به نحو احسن توانستند در تمامی ابعاد پویا باشند و در صورتی که فاقد این مدیریت زمان بودند، تنها به بخشی از امورشان می‌پرداختند. در زندگی امروزی، عده‌ای چنان زمانشان را پر کرده‌اند که حتی فرصتی برای خواندن یک دعای کوتاه نیز باقی نگذاشته‌اند و یا تنها زمانشان را به یک کار اختصاص داده‌اند، مثلاً برخی بیشتر زمان و یا همه زمانشان را به کار بیرون و شغلشان اختصاص می‌دهند و حقوق خدا، خانواده و حق خود را نیز ضایع می‌کنند و افراد دیگری تنها زمانشان صرف عبادت می‌شود و از خانواده و تربیت فرزند غافل‌اند. برخی چنان در جهاد فرهنگی و علمی می‌کنند که فراموش می‌کنند خانواده خود نیز جزئی از همین جامعه‌ای هستند که دغدغه آن را دارند. باید با مدیریت زمان مانند الگوی همگان (حضرت زهرا علیها السلام) از افراط و تفریط برحذر باشیم.

۲. روش‌های مدیریت زمان

شایان ذکر است که تنها دانستن ارزش زمان کافی نیست، چگونگی مهارت از بهره‌برداری از زمان نیز لازم است. اگر کسی زمینی داشت و ارزش آن هم بداند، اما مهارت لازم جهت استفاده از آن را نداشته باشد و نداند که در آن زمین کشاورزی کند یا خانه بسازد، ممکن است آن را هدر دهد؛ اما مهندس ساختمان یا کشاورز می‌تواند استفاده حداکثری از زمین بکند. استفاده از زمان نیز مانند مکان، نیاز مهارت و مهندسی دارد. استفاده بیشتر در مدت کمتر موقوف به موارد ذیل است:

۱. داشتن برنامه و نقشه برای کارها به صورت پیوسته؛ ۲. در نظر گرفتن زمان مناسب برای هر کار

(مطهری، ۱۳۸۶، ج ۲، ص ۱۹۸). هر کاری مانند کاشت بذر است. همچنان که کشت بذر، زمان مناسب می‌طلبد و کشاورز بهترین و مناسب‌ترین زمان را برای کشت انتخاب می‌کند، اجرای هر کاری زمانی مناسب دارد. یکی از اصول مهم مدیریت زمان، حفظ مناسبت‌ها بین کار و زمان و شناخت بهترین زمان برای انجام هر عمل است (نیلی‌پور، ۱۳۸۶، ج ۲، ص ۶۳) همان‌طور که حضرت امیر (علیه السلام) فرمودند: شتاب ورزیدن در کار پیش از آنکه شرایط موجود باشد و سستی نمودن پس از فراهم شدن فرصت از حماقت است^۱ (سیدرضی، ۱۴۱۴ق، ص ۵۳۸). ابتدای حدیث این مهم را گوشزد می‌نماید که باید زمان مناسب برای انجام هر کاری در نظر گرفت و عجله جهت انجام کاری پیش از آنکه زمان انجام آن فرا برسد از حماقت است؛ ۳. ترتیب و چینش کارها به‌گونه‌ای باشد که بین آنها فاصله زیادی نباشد و فرصت هدر نرود. اگر هنگام چیدن اشیا در جعبه بدون ترتیب عمل شود، در این صورت مقدار کمی از اشیا در جعبه جا می‌گیرد؛ اما اگر با دقت و با ملاحظه حجم هر یک از آنها، اشیا در کنار هم قرار گیرند، تعداد بیشتری از آنها در جعبه جا خواهد گرفت و گوشه‌های آن جعبه و فاصله‌های آن اشیا خالی نخواهد ماند. اموری که در زمان انجام می‌شود مانند اشیائی است که در صندوق یا جعبه‌ای قرار می‌گیرد. بعضی از مردم بدون دقت و نقشه به انجام کارهایشان می‌پردازند و یک روز از صبح تا شب تلاش می‌کنند و آخر روز فقط دو سه کار را توانسته‌اند در این مدت انجام دهند، اما افراد منظم، با مهارت در همان مدت زمان، کار بیشتری انجام می‌دهند. پس نظم و انضباط و نقشه از شرایط بهره‌برداری از زمان است (مطهری، ۱۳۸۶، ج ۲، ص ۱۹۸). با استفاده از روش‌هایی کاربردی می‌توان از زمان استفاده بهینه نمود این روش‌ها عبارت‌اند از:

۲-۱. عدم تأخیر در انجام امور

اصل «امروز آخرین روز» است یکی از روش‌ها و اصول مدیریت زمان است. اجرای این اصل موجب غنیمت‌شماری لحظات می‌شود؛ زیرا یکی از عوامل عدم استفاده مفید از زمان، احساس ماندگاری و داشتن فرصت زیاد برای انجام کارهاست. شکستن این توهم و تفکر در این باره که تنها یک روز دیگر و یا یک ساعت دیگر به پایان عمر باقی مانده است سبب تقویت حس بهره‌گیری و انجام کارهای فشرده و مفید در واحدهای زمان باقی مانده می‌شود (نیلی‌پور، ۱۳۸۶، ج ۲، ص ۴۴). در دین سفارش زیادی به یاد مرگ شده است. پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) فرمودند: آن‌چنان نماز بگذار مانند کسی که با نماز وداع می‌کند. (کسی که آخرین نماز خود را می‌خواند) (منسوب به

۱. قَالَ ﷺ مِنَ الْخُزُقِ الْمُعَاجِلَةُ قَبْلَ الْإِمْكَانِ وَ الْأَتَاةُ بَعْدَ الْفُرْصَةِ.

جعفر بن محمد (علیه السلام)، ۱۴۰۰ ق، ص ۱۶۳). مرگ خیر نمی‌کند و افرادی که از یاد آن غافل‌اند، مرتب انجام کارهای خود را به عقب می‌اندازند. حضرت امیر (علیه السلام) فرمودند: چه بسیار افرادی که کارها را به تأخیر انداختند تا اینکه مرگ به آنها هجوم آورد (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۳۷۹). امام صادق (علیه السلام) فرمودند: فردا و پس فردا نگو؛ زیرا پیشینیان تو به جهت پایداری بر آرزوها و امروز و فردا کردن هلاک شدند تا اینکه فرمان خداوند (مرگ) به سراغ آنها آمد، در حالی که در غفلت بودند (طبرسی، ۱۳۸۵ ق، ص ۲۶۷). به تأخیر انداختن برخی امور ضربات مهلکی به انسان می‌زند، مانند به تأخیر انداختن توبه یا انجام ندادن اعمال صالح. «وَهُمْ يَضْطَرُّونَ فِيهَا رَبَّنَا أَخْرِجْنَا نَعْمَلْ صَالِحًا غَيْرَ الَّذِي كُنَّا نَعْمَلُ أَوْ لَمْ نُعَمَّرْكُمْ مَا يَتَذَكَّرُ فِيهِ مَنْ تَذَكَّرَ...» (فاطر، ۳۷).^۱ از آنجایی که اتفاقات پیش‌بینی نشده هیچ‌گاه خبر نمی‌کند، بهتر است بی‌جهت امور را به تأخیر نیندازیم. همچنان که امام صادق (علیه السلام) به نقل از پدرشان فرمودند: هنگامی که اراده کار خیری نمودی شتاب کن، زیرا نمی‌دانی چه پیش می‌آید (کلینی، ۱۴۰۷ ق، ج ۲، ص ۱۴۲). امیر مؤمنان (علیه السلام) نیز فرمودند: «و در هر روز کار آن روز را انجام بده، زیرا برای هر روز کاری است مخصوص آن (پس اگر غفلت نموده کار امروز را به فردا و فردا را به پس فردا افکنی کارها بسیار گشته، از عهده آن بر نمی‌آیی و مردم سرگردان می‌شوند و از کار بازمی‌مانند و در نتیجه مملکت ضایع و تباه می‌شود) و بهترین وقت‌ها و پاک‌ترین قسمت آن را برای خود و آنچه بین تو و خداست (عبادت و بندگی) قرار ده (مثلاً در اول وقت که سرحال هستی نماز بخوان نه آنکه همه کارها را که انجام دادی با خستگی و بی‌میلی نمازگزاری) هر چند همه آن وقت‌ها (که به کار مردم می‌رسی) از آن خداست (عبادت و بندگی است)، اگر نیت و قصد در آن شایسته و رعیت از آن در آسایش باشد» (سیدرضی، ۱۳۷۹، ج ۵، ص ۱۰۲۳).

به تأخیر نینداختن امور اهمیت فراوانی دارد؛ لذا این امر مهم نیاز به تمرین دارد تا به تدریج در وجود انسان تبدیل به ملکه شود. نماز اول وقت نوعی تمرین برای به تأخیر نینداختن امور است. مقید به نماز اول وقت بودن یکی از بهترین شیوه‌های نظم بخشی به زندگی است. امام صادق (علیه السلام) فرمودند: برتری اول وقت بر آخر آن مثل برتری آخرت بر دنیا است (کلینی، ۱۴۰۷ ق، ج ۳، ص ۲۷۴). می‌توان مراد از اول وقت را در این حدیث، نماز اول وقت دانست. همان‌طور که کلینی و شیخ طوسی (طوسی، ۱۴۰۷ ق، ج ۲، ص ۴۱) این حدیث را در باب اوقات نماز آورده‌اند. در صورتی هم که معنای عام حدیث (انجام هر کاری در اول وقت و به عقب نینداختن آن) در نظر گرفته شود می‌توان گفت یکی از مصادیق این حدیث، نماز اول وقت است.

به تأخیر نینداختن کار، راهکاری جهت ایجاد مدیریت زمان بیان شد، اما گاهی تأخیر کار از

۱. «آنان در آنجا فریاد برمی‌آورند: «پروردگارا، ما را بیرون بیاور، تا غیر از آنچه می‌کردیم، کار شایسته کنیم. مگر شما را [آن قدر] عمر دراز ندادیم که هر کس که باید در آن عبرت گیرد، عبرت می‌گرفت...».

اصول مدیریت زمان به شمار می‌آید که از آن با عنوان تأخیر مثبت یا تعلل خلاق تعبیر می‌شود. این اصل از مؤثرترین روش‌های مدیریت زمان است؛ زیرا آدمی فرصت انجام همه امور را ندارد و در برخی امور باید تعلل ورزید. این قاعده در قواعد فقهی به قاعده تراحم مشهور است با این توضیح که در صورت تراحم دو تکلیف غیرقابل جمع، وظیفه مکلف این است که مهم را فدای اهم کند و انجام مهم را به تأخیر اندازد (نیلی‌پور، ۱۳۸۶، ج ۲، ص ۵۴).

۲-۱-۱. عدم تأخیر در اجرای امور در سیره حضرت فاطمه علیها السلام

روایاتی در سیره حضرت زهرا علیها السلام وجود دارد که بیانگر آن است که حضرت اهل به تأخیر انداختن امور نبودند. برای نمونه: مردی نزد حضرت فاطمه علیها السلام رفت و عرض کرد: آیا رسول خدا صلی الله علیه و آله نزد شما چیزی باقی گذاشته است که آن را به من هدیه بدهید؟ حضرت به خادم فرمودند: پارچه ابریشمی را که حاوی حدیثی از رسول خدا صلی الله علیه و آله است، بیاور. پس خادم به دنبال آن گشت، ولی آن را نیافت. حضرت به وی فرمودند: وای بر تو، به دنبال آن بگرد. همانا آن نزد من با حسن و حسین برابری می‌کند. خادم آن را هنگام جارو کردن در خاکروبه‌ها یافت که حاوی سخنی از پیامبر صلی الله علیه و آله بود (طبری آملی، ۱۴۱۳ق، ص ۶۵). در این اتفاقات دو نکته ظریف نهفته است. ۱. حضرت اجابت درخواست مراجعه‌کننده را به تأخیر نینداختند و همان زمان به خادم امر نمودند پارچه ابریشمی را بیاور. ایشان همانند برخی افراد برخورد نکردند که بگویند امروز برو و فردا مراجعه کن. حضرت امیر علیه السلام در مورد عجله نمودن در برآورده ساختن درخواست‌های مردم فرمودند: «شایسته نیست روا نمودن درخواست‌ها مگر به سه چیز (نخست) به کوچک شمردن آن تا (نزد پروردگار) بزرگ شود؛ (دوم) به پنهان داشتن آن تا (هنگام پاداش) آشکار شود؛ (سوم) بشتاب در انجام آن تا (برای خواهنده) گوارا باشد» (سیدرضی، ۱۳۷۹، ج ۶، ص ۱۱۳۱)؛ ۲. حضرت پیدا شدن شیء گمشده را که دارای اهمیت فراوان بود به تأخیر نینداختند و همان زمان به خادم امر نمودند تا آن را پیدا کند. به دلیل گم شدن آن نیز خادم را عتاب نمودند. همچنان نیز حواس حضرت متوجه مراجعه‌کننده است تا هرچه سریع‌تر آن پارچه پیدا شود و درخواست مراجعه‌کننده اجابت شود.

از امام علی علیه السلام روایت شده است که یکی از پادشاهان عجم برای رسول خدا صلی الله علیه و آله تعدادی برده و خدمتگزار فرستاد. امیرالمؤمنین علیه السلام از حضرت فاطمه علیها السلام درخواست نمودند تا نزد پیامبر صلی الله علیه و آله بروند و از ایشان درخواست خادم نماید. فاطمه زهرا علیها السلام بدون اینکه درخواست شوهرشان را به تأخیر بیندازند، نزد پدرشان رفتند تا درخواست را مطرح کنند. «أَهْدِي بَعْضَ مُلُوكِ الْأَعَاجِمِ رَقِيقًا فَقُلْتُ لِفَاطِمَةَ أَذْهَبِي إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صلی الله علیه و آله فَاسْتُخْدِمِيهِ خَادِمًا فَأَتَتْهُ فَسَأَلَتْهُ ذَلِكَ» (ابن حیون، ۱۳۸۵ق،

ج ۱، ص ۱۶۸). فاء در عبارت «فَأْتَتْهُ فَسَأَلَتْهُ ذَلِكَ» دلالت بر این دارد که حضرت فاطمه علیها السلام همان زمان و بدون تأخیر، درخواست شوهر خود را عملی نمودند. بیشترین کاربرد حرف «فاء» برای عطف است که یکی از معنای «فاء عطف» ترتیب معنوی است. معطوف به وسیله «فاء» به معطوف علیه بدون فاصله متصل و یا مرتبط است و یا به دیگر سخن، می‌توان گفت که زمان تحقق معنا در معطوف متأخر از زمان تحقق معنای معطوف علیه است مانند این مثال «قام زید فعمرو» یعنی زید ایستاد، پس از آن بلافاصله عمرو ایستاد. «(پاشازانوس، بهار ۱۳۷۹، ص ۲۱). گفتنی است از آنجایی که احادیث نقل به معنا می‌شود ممکن است حرف فاء در سخن معصوم نبوده و توسط دیگران نگارش شده باشد. با این حال، باز هم از این حدیث می‌توان برداشت کرد که حضرت اهل به تأخیر انداختن امور خود نبودند؛ زیرا درخواست ایشان برای خادم حکایت از این مطلب دارد که حضرت می‌خواستند به همهٔ امورشان بپردازند؛ ولی با کمبود زمان مواجه بودند. در صورتی که اگر حضرت زهرا علیها السلام اهل به تأخیر انداختن امور خود بودند، علاقه‌ای نداشتند به اینکه همهٔ کارهایشان به موقع انجام شود و درخواست خادم نیز نمی‌کردند. همچنین اگر حضرت همان لحظه درخواست شوهرشان را اجابت نمی‌کردند و چند روز بعد نزد پدرشان می‌رفتند، این احتمال وجود داشت که در حدیث این مطلب ذکر می‌شد.

بانویی به حضرت زهرا علیها السلام مراجعه نمود و سؤال‌هایی کرد و از کثرت سؤال‌هایش خجل شد. حضرت ثواب‌هایی را که در عوض پاسخ به پرسش‌های او می‌شود، بیان نمودند و بدین‌گونه وی را از شرمندگی خارج کردند تا دیگر سؤال‌هایش را بپرسد (منسوب به حسن بن علی علیه السلام، ۱۴۰۹ق، ص ۳۴۰). در واقع، حضرت با این عملکرد، مانع شدند که آن بانو سؤال‌هایش را به تأخیر بیندازد و پرسش نکند.

۲-۱-۱. نماز اول وقت در سیره حضرت زهرا علیها السلام

چنان‌که بیان شد، نماز اول وقت نمونه‌ای از عدم تأخیر در اجرای امور است. این موضوع نیز در سیره حضرت نمایان است. نماز اول وقت به قدری برای حضرت مهم بوده که در حالت بیماری و لحظات نزدیک شهادتشان نیز از این امر مهم غفلت نکردند، به اسماء بنت عمیس فرمودند: عطر و لباس مخصوص نمازم را برایم بیاور، سپس وضو گرفتند، آن‌گاه سرشان را بر زمین نهادند و به اسماء فرمودند: کنارم بنشین، هنگامی که وقت نماز فرا رسید، مرا بلند کن اگر برخاستم که هیچ و اگر بلند نشدم شخصی را به دنبال حضرت علی علیه السلام بفرست. اسماء هنگام نماز حضرت را صدا می‌زند و می‌فهمد حضرت از دنیا رفته‌اند (اربلی، ۱۳۸۱ق، ج ۱، ص ۵۰۰). اهمیت نماز نزد

حضرت به قدری است که پیش از وقت نماز، وضو می‌گیرند و درخواست عطر و لباس مخصوص نماز می‌نمایند و بدین‌گونه به استقبال نماز اول وقت می‌روند.

حضرت زهرا علیها السلام به نقل از پدر بزرگوارشان فرمودند: هر کس، چه مرد باشد و چه زن، نمازش را سبک بشمارد، خداوند او را به پانزده مصیبت گرفتار می‌نماید: شش چیز در سرای دنیا، و سه چیز هنگام مرگ، و سه چیز در قبرش، و سه چیز در قیامت هنگام بیرون آمدن از قبر. مصیبت‌هایی که در دار دنیا بدان مبتلا می‌شود عبارت‌اند از: ۱. خداوند خیر و برکت را از عمر او برمی‌دارد؛ ۲. خداوند خیر و برکت را از روزی‌اش برمی‌دارد؛ ۳. خداوند نشانهٔ صالحان را از چهره او محو می‌فرماید؛ ۴. در برابر اعمالی که انجام داده پاداش داده نمی‌شود؛ ۵. دعای او به سوی آسمان بالا نمی‌رود و مستجاب نمی‌شود؛ ۶. هیچ بهره‌ای در دعای بندگان شایسته خدا نداشته و مشمول دعای آنان نخواهد بود. بلاهایی که هنگام مرگ به او می‌رسد بدین ترتیب است: ۱. با حالت خواری و زبونی جان می‌دهد؛ ۲. گرسنه می‌میرد؛ ۳. تشنه جان می‌سپارد، به‌گونه‌ای که اگر آب تمام رودخانه‌های دنیا را به او بدهند، سیراب نمی‌شود و تشنگی‌اش برطرف نخواهد شد. مصیبت‌هایی که در قبر بدان گرفتار می‌شود، بدین قرار است: ۱. خداوند فرشته‌ای را بر او می‌گمارد تا او را در قبر نگران و پریشان نموده، از جایش برکند؛ ۲. خداوند گور را بر او تنگ می‌گرداند؛ ۳. قبرش تاریک می‌شود. مصیبت‌هایی که در روز قیامت، هنگام بیرون آمدن از قبر، بدان مبتلا می‌شود، عبارت‌اند از: ۱. خداوند فرشته‌ای را بر او می‌گمارد تا در حالی که مردم به او می‌نگرند، او را با صورتش به روی زمین بکشد؛ ۲. سخت از او حساب می‌کشند؛ ۳. خداوند نظر رحمت به او نمی‌کند و از بدی‌ها پاکیزه‌اش نمی‌گرداند، و برای او عذاب دردناکی خواهد بود (ابن طاووس، ۱۴۰۶ق، ص ۲۲). باید این نکته را در نظر گرفت که بی‌توجهی به نماز اول وقت، نوعی سبک شمردن نماز به شمار می‌آید. امام صادق علیه السلام یکی از مصادیق آیات چهار و پنج سورهٔ ماعون «فَوَيْلٌ لِلْمُصَلِّينَ * الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ؛ پس وای بر نمازگزارانی که در نماز خود سهل‌انگاری می‌کنند» را تأخیر بدون علت نماز از اول وقتش بیان نمودند (قمی، ۱۴۰۴ق، ج ۲، ص ۴۴۴).

۲-۲. تقسیم و تفویض کار

تقسیم کار یا تفویض (واگذاری امر به دیگری) و به تعبیر دیگر کارسپاری یکی از بهترین راه‌های استفادهٔ مؤثر از زمان است. هنگامی که یک گروه یا دو فرد هدف مشترکی دارند، با تقسیم کار می‌توانند زودتر به مقصود برسند و این یکی از مزایای مهم کارسپاری است. با واگذاری امور به دیگران می‌توان وقت خود را آزاد کرد و به کارهای بیشتری رسیدگی نمود و کمیت و کیفیت نتایج

موردنظر را افزایش داد. تکرار واگذاری امور به دیگران سبب می‌شود تا فرد در دفعات بعد راحت‌تر کار را به دیگران واگذار نماید و این رشدی برای قدرت مدیریت می‌شود. بعضی افراد به دلایلی مانند بی‌اعتمادی به دیگران امور را به دیگران واگذار نمی‌کنند و همواره علاقه‌مند هستند، همه امور را خودشان به تنهایی انجام دهند، در این صورت کارها روی هم انباشته می‌شود و با کمبود زمان روبه‌رو می‌شوند و امکان موفقیت خود را تا حدود زیادی محدود می‌کنند. از مزایای دیگر کارسپاری افزایش توانمندی‌های بالقوه افرادی است که کار می‌کنند (تریسی، ۱۳۹۳، ص ۲).

کارسپاری موجب رشدی دوسویه می‌شود: ۱. رشد قدرت مدیریت؛ ۲. شکوفایی استعدادهاى کارمندان. البته نکته مهم این است که در هنگام واگذاری امور، نوع و میزان توانایی‌ها و استعدادهای همکاران لحاظ شود و با توجه به آن، کار به آنان واگذار شود. در سیره پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله، ائمه معصومان علیهم السلام، بزرگان، علماء و محققان به چنین اصلی پرداخته شده است. پیامبر گرامی اسلام و معصومان، دستیاران و شاگردان زیادی داشته‌اند که کارهای خود را بین آنها تقسیم می‌نمودند. پیامبر صلی الله علیه و آله برای جنگ خندق، نیز از شیوه تقسیم کار استفاده نمودند و حفر هر قسمت را به گروهی واگذار کردند (عاملی، ۱۳۸۸، ج ۲، ص ۵۶۳). حضرت علی علیه السلام در تأکید به تقسیم کار به فرزندانش امام حسن علیه السلام فرمودند: برای هر یک از خدمتگزاران وظیفه‌ای قرار ده و او را نسبت به همان کار بازخواست نما؛ زیرا این عملکرد سبب می‌شود در خدمت تو کار را به یکدیگر وانگذارند (سیدرضی، ۱۴۱۴ق، ص ۴۰۵). هنگامی که مالک اشتر نخعی رضی الله عنه به امارت مصر و مناطق تابعه آن انتخاب نمودند، به او فرمودند: بخشی از کارها به گونه‌ای است که خود باید انجام دهی، مانند پاسخ دادن به کارگزاران دولتی، در آنجا که منشیان تو از پاسخ دادن به آنها در مانده‌اند، و دیگر بر آوردن نیاز مردم در همان روزی که به تو عرضه می‌دارند و یارانت در رفع نیاز آنان ناتوان‌اند (سیدرضی، ۱۳۷۹، ص ۵۸۵) پس نکته مهم این است که چه کاری را خود فرد باید انجام دهد و چه اموری را به دیگران بسپارد. امام صادق علیه السلام فرمودند: کارهای بزرگ و اساسی را خودت انجام ده و کارهای کوچک و بی‌اهمیت را به دیگری وکالت ده. پرسیدند (کارهای بزرگ) مانند چه چیز؟ فرمود: مانند خرید خانه و ملک و مانند این کارها (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۵، ص ۹۰).

۲-۱- تقسیم کار در سیره حضرت زهرا علیها السلام

امام صادق علیه السلام به نقل از پدرشان فرمودند: حضرت علی علیه السلام و فاطمه علیها السلام از رسول خدا صلی الله علیه و آله تقاضا نمودند که کارهای خانه و بیرون خانه را بین آنها تقسیم نماید. پیامبر انجام کارهای داخل خانه را به عهده فاطمه علیها السلام و امور خارج از منزل را به عهده علی علیه السلام نهاد. فاطمه علیها السلام فرمودند: هیچ کس جز

خداوند نمی‌داند که من چقدر خوشحال شدم از اینکه رسول خدا ﷺ مرا از به عهده گرفتن آنچه بر گردن مردان است، معاف نمود (حمیری، ۱۴۱۳ق، ص ۵۲). دوگانگی‌های تکوینی میان دو جنس زن و مرد تفاوت‌هایی را در تقسیم وظیفه‌ها ایجاد می‌نماید. در تعیین چگونگی تقسیم کار میان زن و مرد، هر اندازه که با استعدادهای فطری و تکوینی آنها متناسب باشد، ثمره‌های بیشتری در پی خواهد داشت. طرح پیشنهادی رسول خدا در حدیث پیش گفته بیش از هر چیز ناظر به استعدادهای طبیعی مرد و زن است؛ این طرح نه مردسالاری و نه زن‌سالاری را تجویز می‌کند؛ بلکه در بردارنده تقسیم کاری عادلانه در سایه‌سار صمیمیت است. جامعه جاهلیت بر پایه مردسالاری بنا شده بود. اسلام این مبنا را شکست. از دیدگاه اسلام مرد حق ندارد به همسر خویش به‌عنوان یک خدمتکار بنگرد و کارهای خانه را وظیفه واجب او بپندارد. این ایثار و صمیمیت و عطفوت زن است که زمینه پذیرش کارهای طاقت‌فرسایی همچون خانه‌داری، فرزندآوری و همسرداری را پدید می‌آورد (مصباح‌یزدی، ۱۳۸۸، ص ۱۳۳-۱۳۴). امام صادق علیه السلام فرمودند: در نامه امام علی علیه السلام به امام حسن علیه السلام آمده که زن را در اموری که درخور توانش نیست، وادار مکن؛ زیرا این چنین برای حالش و دوام زیبایی‌اش بهتر است؛ همانا زن گلی است و خدمتکار نیست (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۵، ص ۵۱۰). انجام کارهای بیرون از منزل، به‌ویژه کارهای مردانه مقدار زیادی از انرژی زن را می‌گیرد و انجام کارها و امور منزل برای زنان لذت‌بخش و مطابق بارو حیه ایشان است. حضرت زهرا علیها السلام از به عهده گرفتن کارهای منزل در برابر انجام کارها و مسئولیت‌های بیرون از منزل احساس سرور و صف‌ناپذیری داشتند. با وجود این تقسیم‌بندی، حضرت علی علیه السلام در انجام کارهای منزل، همسر خود را نیز یاری می‌نمودند (شعیری، بی‌تا، ص ۱۰۲).

سلمان روایت نموده است که حضرت فاطمه علیها السلام نشسته بود و با آسیایی که در مقابلش بود جو آسیا می‌کرد و دسته آسیاب خون‌آلود بود و در این حال حسین علیه السلام در گوشه اتاق از گرسنگی بی‌قراری می‌نمود. من به فاطمه علیها السلام گفتم: ای دختر رسول خدا! پوست دستان شما مجروح شده در صورتی که خادمه شما، فضا، حاضر و بیکار است. حضرت زهرا علیها السلام فرمودند: رسول خدا ﷺ به من توصیه نمودند که کار منزل یک روز به عهده من باشد و یک روز به عهده او، و نوبت کار او دیروز بوده است. به حضرت فاطمه علیها السلام گفتم: من بنده آزاده پدر شما هستم، پس اجازه دهید یا جو را آسیاب کنم و یا اینکه حسین را ساکت کنم. فاطمه علیها السلام فرمودند: من بر آرام کردن حسین تواناترم، تو آسیاب کردن جو را عهده‌دار باش (قطب‌الدین راوندی، ۱۴۰۹ق، ج ۲، ص ۵۳۰). حضرت زهرا علیها السلام در تقسیم کار با سلمان، اولویت و توانایی‌ها را مدنظر گرفتند. مادر، شایسته‌ترین فرد در نگهداری و تربیت فرزند است که حضرت نیز نگهداری از فرزند را عهده‌دار شدند و این مطلب ناشی از تعهد و

مسئولیت‌پذیری حضرت زهرا علیها السلام به‌عنوان یک مادر است. همچنین این مطلب نیز که باوجود زخمی شدن دستشان باز نیز خودشان وظیفه خود را انجام می‌دهند (و به خادم که روز کاری او نیست واگذار نمی‌کنند) بیانگر تعهد حضرت است. همکاری منظم و تعهد بین دو فرد یا گروه که بین آنها تقسیم کار صورت گرفته است، سبب مدیریت زمان می‌شود.

حضرت فاطمه علیها السلام بنا به فرمایش پدرشان که غروب روز جمعه زمان استجاب دعاست، اهمیت داده، به غلامشان می‌فرمودند: بر بلندی برو، پس هرگاه نیمی از قرص خورشید را دیدی که به غروب نزدیک شد، مرا باخبر ساز تا دعا کنم! (ابن بابویه، ۱۴۰۳ق، ص ۳۹۹). حضرت از کارسپاری استفاده نمودند و این کار را به غلامشان که توانایی رفتن به پشت‌بام را داشت، واگذار نمودند.

۲-۳. حفظ اطلاعات ارزشمند

از دیگر روش‌های مدیریت زمان حفظ اطلاعات ارزشمند است. با دسته‌بندی، ساماندهی و نگهداری صحیح و روشمند اطلاعات، می‌توان آنها را برای سالیان طولانی حفظ کرد. اگر از منابع و اطلاعات ارزشمند محافظت نشود، باید زمان صرف شود تا آن اطلاعات به طریق دیگری به دست آید. برای نمونه، وقتی یک محقق کتاب‌های را مطالعه و فیش‌برداری می‌کند؛ اما از فیش‌ها محافظت نشود و از بین برود و یا گم شود، باید مجدداً زمان صرف شود و کتاب‌ها مطالعه و فیش‌برداری شود و تمامی کارهای پیشین تکرار شود و این دوباره‌کاری بسیار زمان‌بر است. گاهی نیز امکان دستیابی به آن اطلاعات نیست که این خود موجب ضرر بیشتر است. امام صادق علیه السلام فرمودند: از کتاب‌هایتان محافظت کنید؛ زیرا در آینده به آنها نیازمند می‌شوید (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۱، ص ۵۲). بنابراین، فرد هر آنچه فکر می‌کند که در آینده به آن نیازمند می‌شود و یا هرگونه اطلاعات ارزشمندی را باید محافظت کند.

۲-۳-۱. حفظ اطلاعات ارزشمند در سیره حضرت زهرا علیها السلام

از امام صادق علیه السلام روایت شده که پس از فوت پیامبر صلی الله علیه و آله حزنی بر حضرت فاطمه علیها السلام وارد شد که شدت آن حزن را فقط خدا می‌داند. پس خدا ملکی را به سوی حضرت فرستاد که ایشان را تسلی دهد و با وی سخن بگوید. حضرت زهرا علیها السلام به امیرالمؤمنین علیه السلام در این باره (به دلیل عدم حفظ مطالب) شکایت نمود. حضرت امیر علیه السلام فرمودند: وقتی که صوت را شنیدی به من بگو. حضرت زهرا علیها السلام به علی علیه السلام اعلام نمودند و حضرت امیر شروع به نگارش (هر آنچه شنیدند) نمودند تا اینکه مصحف حضرت ثبت شد. مصحفی که در آن حلال و حرام نیست و علم مربوط به آینده موجود است (کلینی،

۱۴۰۷ق، ج ۱، ص ۲۴۰). فاطمه علیها السلام قصد حفظ این اطلاعات ارزشمند را داشتند؛ بنابراین به همسرشان نگرانی خود را ابراز نمودند. نگارش یکی از راه‌های محفوظ ماندن اطلاعات است، همان‌طور که امام‌صادق علیه السلام فرمودند: بنویسید زیرا حفظ نمی‌کنید تا بنویسید (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۱، ص ۵۲)، نیز فرمودند: قلب با نوشتن، مطمئن و دارای اعتماد می‌شود (همان).

در حدیثی دیگر آمده است، امام‌باقر علیه السلام از جابر در مورد لوحی که در دست حضرت زهرا علیها السلام دیده بود، پرسش نمودند. جابر پس از پاسخ به امام‌باقر علیه السلام فرمودند: مادر شما آن را به من عطا فرمود و آن را خواندم و از روی آن استنساخ نمودم. سپس امام‌باقر علیه السلام لوح جابر را با لوحی که خودشان داشتند، مقایسه نمودند و فرمودند به خدا سوگند که حرفی اختلاف نداشت (ابن‌بابویه، ۱۴۰۴ق، ص ۱۰۳). حضرت زهرا علیها السلام لوح را به جابر عطا می‌نمایند و جابر از آن رونویسی می‌نماید و تقریر حضرت زهرا (اصطلاحی حدیثی است به معنای سکوت معصوم) بر رونوشت کردن لوح، نشان از تأیید و توجه ایشان به این موضوع دارد. در صورتی که جابر این نسخه رونوشت را به‌طور صحیح تهیه و نگهداری نمی‌کرد، اطلاعات آن از بین رفته، نمی‌توانست به دست دیگران و نسل‌های بعد برساند.

مردی نزد دختر رسول خدا صلی الله علیه و آله رفته، تقاضا می‌کند اگر پیامبر چیزی نزد ایشان نهاده است آن را به او هدیه نماید. حضرت به خادم خود می‌فرماید: پارچه ابریشمی را بیاور اما او آن را نیافت. حضرت به او فرمودند وای بر تو آن نزد من با حسن و حسین برابری می‌نمود. آن را پیدا کن. خادم آن را هنگام جارو کردن در خاکروبه‌ها یافت که حاوی سخنی از پیامبر صلی الله علیه و آله بود (طبری آملی، ۱۴۱۳ق، ص ۶۵). حضرت در برابر خطای خادم مبنی بر محافظت نکردن از پارچه‌ای که در آن سخن پدرشان بود واکنش نشان دادند بدین صورت که با سخن «وای بر تو و همچنین امر به پیدا نمودن پارچه» خادم متوجه خطای خود شود. همین واکنش بیانگر این است که برای حضرت حفظ اطلاعات ارزشمند مهم بوده است و خادم را نیز متوجه این امر نمودند.

۲-۳-۲. وجود مکان معین و مناسب برای هر وسیله

یکی از راه‌های حفظ اطلاعات و وسایل ارزشمند وجود مکان معین و مناسب برای آن است. در حدیث پیش گفته اگر خادم حضرت زهرا علیها السلام آن پارچه ابریشمی را در جای مشخصی گذاشته بود، در خاکروبه‌ها نمی‌افتاد و به راحتی به آن دسترسی پیدا می‌کرد. افراد وسایل خود را به‌ویژه وسایل مهم و ارزشمند خود را که به آن احتیاج دارند، در مکان‌های مشخص و مناسبی قرار می‌دهند تا مفقود نشود و به راحتی به آن دسترسی پیدا کنند و همچنین دچار آسیب نشود. یکی از

دزدان زمان، بی‌نظمی و عدم حساسیت در جاگذاری وسایل در مکان مخصوص به آن است. افراد نامنظم پیوسته در جستجوی وسایل خود هستند و نمی‌توانند آن را پیدا کنند. باید برای همه چیز مکان مشخص باشد تا یافتن آن در زمان مورد نیاز به سادگی در دسترس باشد و زمانی برای جستجوی آن صرف نشود.

۲-۴. انجام چند کار به صورت هم‌زمان

انجام دو کار هم‌زمان و ادغام امور در یکدیگر از جمله روش‌های مدیریت زمان است (نیلی‌پور، ۱۳۸۶، ج ۱، ص ۳۱). اما به نظر برخی این روش نادرست است و انجام چند کار هم‌زمان موجب کاهش بهره‌وری می‌شود (عیسی‌خانی، ۱۳۹۳، ص ۱۲). به نظر می‌رسد همین که خداوند اجازه داده است نمازهای مستحب در حین راه رفتن، خوانده شود به نوعی تأیید این روش است که می‌تواند دو کار را به صورت هم‌زمان انجام داد؛ اما نکته مهم این است که هر فردی بنا بر توانایی خود و نوع شغل و وظایفی که بر عهده دارد می‌تواند این اصل را جهت استفاده بهینه از زمان به کار گیرد. انتخاب دو کار هم‌زمان برای افراد مختلف متفاوت است و به توانایی افراد و نوع آن کارها بستگی دارد. برای نمونه، یک خانم خانه‌دار می‌تواند از این روش بسیار استفاده نماید، برای نمونه، نظافت منزل همراه با گوش دادن به تلویزیون یا رادیو یا برای فرد دیگری نشستن داخل اتوبوس یا مترو همراه با تفکر درباره مسئله مورد نظر یا برنامه‌ریزی نمودن یا خواندن پیامک‌های تلفن همراه و ...

۲-۴-۱. انجام چند کار به صورت هم‌زمان در سیره فاطمه علیها السلام

حضرت فاطمه علیها السلام نیز از این اصل انجام چند کار به صورت هم‌زمان استفاده می‌نمودند. رسول خدا صلی الله علیه و آله حضرت زهرا علیها السلام را در حالی دید که عبایی از پوست شتر پوشیده و با یک دست مشغول آسیا کردن و با دست دیگر مشغول شیر دادن به فرزندش بود. چشمان رسول خدا صلی الله علیه و آله از مشاهده این صحنه، پر از اشک شد و فرمودند: دخترم! سختی‌ها و تلخی‌های دنیا را در مقابل حلاوت و شیرینی آخرت قرار بده (طبرسی، ۱۴۱۲ق، ص ۱۱۷). حضرت در آن شرایط با کمبود زمان روبه‌رو بودند که مجبور شدند، این دو کار را به‌طور هم‌زمان انجام دهند. شاید نیاز به آرد برای پختن نان از یک سو و گرسنگی فرزند از سوی دیگر سبب انجام این دو کار به صورت هم‌زمان شده بود. اگر در شرایط عادی به سر می‌بردند فرزندشان را هنگام شیر دادن نوازش می‌نمودند و با او سخن می‌گفتند؛ زیرا امروزه ثابت شده است آرامش مادر و نوازش نمودن فرزند در حین شیر دادن بر فرزند اثر مثبت دارد. گریان شدن رسول خدا صلی الله علیه و آله با مشاهده این صحنه قرینه‌ای بر همین مطلب است که حضرت از سر ناچاری به انجام این دو کار به صورت هم‌زمان پرداختند.

۲-۵. رقابت

یکی از راه‌های بهره‌وری از زمان استفاده از اصل تنافس است (نیلی‌پور، ۱۳۸۶، ج ۲، ص ۲۹). تنافس به معنای رقابت و مسابقه است.^۱ قرآن در توصیف افراد بهشتی می‌فرماید: «خِتَامُهُ مِسْكٌ وَ فِي ذَلِكَ فَلَيْتِنَافَسِ الْمُتَنَافِسُونَ» [باده‌ای که] مُهر آن، مُشک است، و در این [نعمت‌ها] مشتاقان باید بر یکدیگر پیشی گیرند (مطففین، ۲۶). «وَ السَّابِقُونَ السَّابِقُونَ * أُولَئِكَ الْمُقَرَّبُونَ»؛ سبقت‌گیرندگان مقدمند؛ آنانند همان مقربان [خدا]» (واقعیه، ۱۰ و ۱۱). قرآن در مورد کارهای خیر و دریافت مغفرت الهی دستور به سبقت و مسابقه می‌دهد. «فَاسْتَبِقُوا الخَيْرَاتِ» (بقره، ۱۴۸) «وَ سَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ» (آل‌عمران، ۱۳۳) و کسانی را که در انجام کارهای خیر از یکدیگر سرعت می‌گیرند، مدح نموده است. «يُسَارِعُونَ فِي الخَيْرَاتِ» (آل‌عمران، ۱۱۴؛ مؤمنون، ۶۱؛ انبیاء، ۹۰). حضرت سلیمان عليه السلام برای حاضر کردن تخت بلقیس بین کارگزاران خود رقابت ایجاد کرد و فرمود «[سپس] گفت: «ای سران [کشور] کدام یک از شما تخت او را پیش از آنکه مطیعانه نزد من آیند برای من می‌آورد؟» عفریتی از جن گفت: «من آن را پیش از آنکه از مجلس خود برخیزی برای تو می‌آورم و بر این [کار] سخت توانا و مورد اعتمادم». کسی که نزد او دانشی از کتاب [الهی] بود، گفت: «من آن را پیش از آنکه چشم خود را بر هم زنی برایت می‌آورم» (نمل، ۳۸-۴۰).^۲ این به نوعی یک مسابقه بود. یکی از پیام‌های آیات یادشده این است که میدان را برای رقابت صحیح باز گذارید (قرآنتی، ۱۳۸۳، ج ۶، ص ۴۲۱). ایجاد رقابت سالم میان افراد در جهت رشد، یک ارزش است (همان، ج ۹، ص ۲۷).

خداوند روحیه کمال‌گرایی را در نهاد همه انسان‌ها و بلکه همه موجودات قرار داده است؛ افراد کمال‌گرا خود را در معرض سختی‌ها و رقابت‌های سالم قرار می‌دهند تا تمام ظرفیت خود را به‌کار گیرند. مسافتی که بدون رقیب و بدون مسابقه در یک ساعت طی می‌شود، در هنگام مسابقه در زمانی کمتر طی خواهد شد یا زمانی که یک گرگ انسان را تعقیب کند انسان با سرعتی بیش از حد تصور می‌دود. بنابراین ایجاد فضای مثبت رقابتی، انسان را قادر خواهد ساخت تا با تمام توان از زمان‌های در اختیار خود بهره‌برداری نماید (نیلی‌پور، ۱۳۸۶، ج ۲، ص ۲۹). در روایات اهل‌بیت علیهم السلام به مسابقه اسب‌سواری و تیراندازی سفارش شده است. رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمودند: مسابقه جز در اسب‌سواری، تیراندازی و شترسواری نیست (حمیری، ۱۴۱۳ق، ص ۸۸).

۱. تَنَافَسٌ - تَنَافَسًا [نفس] القوم فی الأمر: آن قوم در آن کار با هم رقابت کردند، در آن کار با هم به شرط مسابقه و بخشندگی توافق کردند (بستانی، فرهنگ ابجدی، ج ۱، ص ۲۶۲).

۲. «يَا أَيُّهَا الْمَلَأُوا أَنفُسَكُمْ بِآيَاتِنَا بِعَزْمِهَا قَبْلَ أَنْ يَأْتُونِي مُسْلِمِينَ * قَالَ عَفْرَيْتُ مِنَ الْجِنَّ أَنَا آتَيْكَ بِهِ قَبْلَ أَنْ تَقُومَ مِنْ مَقَامِكَ وَ إِنِّي عَلَيْهِ لَقَوِي أَمِينٌ * قَالَ الَّذِي عِنْدَهُ عِلْمٌ مِنَ الْكِتَابِ أَنَا آتَيْكَ بِهِ قَبْلَ أَنْ يَرْتَدَّ إِلَيْكَ طَرْفُكَ».

رسول خدا صلی الله علیه و آله خود نیز اهل این مسابقات بودند. در حدیثی از امام صادق علیه السلام آمده است که رسول خدا صلی الله علیه و آله با اسامه بن زید مسابقه گذاشت و اسب را دواند (ابن بابویه، ۱۳۱۳ق، ج ۳، ص ۴۹). از رقابت‌های دیگر، دستور رسول خدا صلی الله علیه و آله به حسنین علیهما السلام بود که به آنها امر نمودند بر خیزید و کشتی بگیرید پس آن دو بزرگوار برخاستند و کشتی گرفتند و حضرت فاطمه علیها السلام که برای کاری از خانه بیرون رفته بودند داخل شدند و شنیدند که پدرشان می‌فرماید: ای حسن بر حسین سخت بگیر و او را به زمین بزن. فاطمه علیها السلام عرض کرد پدر جان، تعجب می‌کنم که پسر بزرگ‌تر را به پسر کوچک‌تر تشویق به زدن می‌نمایی؟ پیامبر به حضرت فرمودند: دخترم تو راضی نیستی که من به حسن بگویم حسین را به زمین بزنم در حالی که حبیب من، جبرئیل، می‌گوید: ای حسین، حسن را زمین بزن (ابن بابویه، ۱۳۷۶، ص ۴۴۵). از راه‌های ایجاد رقابت بیشتر و تلاش جهت پیروزی، تشویق است که در این حدیث نیز حضرت حسن علیه السلام توسط پیامبر و امام حسین علیهما السلام توسط جبرئیل تشویق شده است.

۲-۵-۱. رقابت در سیره حضرت زهرا علیها السلام

حضرت فاطمه علیها السلام نیز همانند پدرشان از اصل رقابت استفاده نمودند. عبدالوهاب به نقل از سلمان فارسی می‌گوید: پیامبر صلی الله علیه و آله مسابقه خط بین حسنین برگزار نمودند. حسنین هر کدام خط خود را به مادرشان نشان دادند و فرمودند: جدمان به ما امر فرموده خط بنویسیم پس هر کس خطش بهتر باشد قوت او بیشتر خواهد بود. ما نوشتیم و به حضور پیغمبر خدا رفتیم. آن حضرت ما را نزد پدرمان فرستاد. پدر ما در بین ما داوری نمود و ما را نزد شما روانه کرده است. فاطمه زهراء تفکر نمود که جد و پدر حسنین علیهما السلام نخواستند دل ایشان را بشکنند. پس من چه کنم؟ و چگونه بین ایشان داوری نمایم؟ پس به آنان فرمود: ای نور دو چشمانم، من نخ گردن‌بند خود را بالای سر شما قطع می‌کنم هر کدام از شما بیشتر از مرواریدهای آن را برگرفت خط وی نیکوتر و قوت او بیشتر است. نخ گردن‌بند دارای هفت عدد مروارید بود، حضرت برخاستند و نخ را بر سر آنان قطع نمودند. امام حسن علیه السلام سه عدد و امام حسین علیهما السلام نیز سه عدد مروارید برگرفتند. مروارید دیگر باقی ماند که هریک از آنان برای ربودن آن فعالیت می‌کردند. خدای مهربان به جبرئیل دستور داد تا به زمین آمد و آن مروارید را به وسیله بال خود دو نصف نمود و هریک از ایشان یک نصف آن را برگرفت (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ص ۱۹۰). رقابت، تمرینی برای افزایش سرعت عمل می‌شود که این عامل در مدیریت زمان تأثیری شگرف دارد.

۲-۶. استراحت مایه تجدید قوا

یکی از اصول مدیریت زمان، اصل استراحت‌های منظم است. استراحت‌های منظم در حکم توقف‌ها و فرصت‌های تنفسی هستند که می‌تواند باعث تجدیدقوا در فرد شود و او را همواره برای یک کار طولانی و سنگین، آماده نگه دارند. استراحت به اندازه و به موقع در حکم روغن کاری چرخ‌دنده‌های زندگی است و موجب می‌شود دل‌زدگی و وازدگی در کار ایجاد نشود، انرژی‌ها برگشت داده شود و حرکت و فعالیت استمرار یابد. ضرب‌المثلی است که «من حصّل فی التّعطیل عَطّل فی التّحصیل» اگر کسی در ساعات استراحت و تعطیلی کار و تحصیل کند، در ساعات کار متوقف و تعطیل خواهد شد (نیلی‌پور، ۱۳۸۶، ج ۱، ص ۲۷). برخی افراد از خواب و استراحت خود می‌کاهند تا زمان بیشتری برای انجام امورشان داشته باشند؛ اما این به ضررشان است؛ زیرا این رویه به صورت طولانی مدت منجر به بیماری جسمی یا روحی شده، موجب می‌شود تا زمان خود را صرف معالجه کنند و ممکن است از انجام امور اصلی خود نیز به دلیل بیماری بازمانند. پس اهمیت دادن به زمان و سفارش به آن به معنای اختصاص ندادن زمانی جهت استراحت و تفریح نیست. در برخی روایات، اختصاص دادن زمانی برای استراحت مایه کمک به دیگر امور بیان شده است. پیامبر خدا ﷺ فرمودند: در صحف ابراهیم آمده است که خردمند زمانی که عقلش مغلوب نشده، باید ساعتی را برای خود در نظر گیرد؛ زمانی برای مناجات با پروردگارش عزّوجلّ، و زمانی برای محاسبه نفس و زمانی برای اندیشیدن در آنچه که خداوند عزّ و جلّ به وی ارزانی داشته است و زمانی نیز برای بهره‌گیری خود از راه حلال (لذات حلال) اختصاص دهد؛ زیرا این زمان کمکی است به آن سه زمان دیگر و مایه آسودگی و رفع خستگی دل‌هاست (ورام بن اُبی فراس، ۱۴۱۰ق، ج ۲، ص ۲۳). حضرت زهراء علیها السلام و حضرت علی علیه السلام این زوج آسمانی، زمانی را برای تفریح اختصاص دادند و با هم به صحرا رفته، خرما خوردند و با هم گفتگو نمودند. و در نقل دیگری در رابطه با همین روایت است که با همدیگر می‌خندیدند (بحرانی، ۱۴۱۳ق، ج ۱۱، ص ۱۶۷).

۲-۶-۱. نشاط

استراحت در جهت سلامتی جسم و روح، نشاط را به دنبال دارد. نشاط یک حالت مثبت روحی است که آدمی را سبک‌بال، پرتحرک و بانگیزه می‌سازد و قدرت بهره‌گیری از زمان را گاهی به ده‌ها برابر افزایش می‌دهد. انرژی یک فرد بانشاط چند برابر یک فرد افسرده است. فرد بانشاط جهان را روشن می‌بیند و نگاهی مثبت به خود، جامعه و حتی خدای خود دارد و با رویکردی مثبت نسبت به زمان و عمر خود برخورد نموده و اجازه فرصت‌کشی به خود و دیگران نمی‌دهد. فرد بانشاط در

مقام عمل بانرژی و امید برخوردار می‌کند. در نقطه‌مقابل اندوه و افسردگی موجب فرسایش جسم و روح و در نتیجه پیری زودرس و اتلاف عمر می‌شود (نیلی‌پور، ۱۳۸۶، ج ۲، ص ۶۵). حضرت امیر علیه السلام فرمودند: اندوه، بدن را تخریب می‌نماید (لیثی واسطی، ۱۳۷۶ش، ص ۳۲). حضرت فاطمه علیها السلام نیز همسری آرام‌بخش و بانشاط بودند؛ زیرا حضرت علی علیه السلام فرمودند: هرگاه به چهره زهرای اطهر می‌نگریستم، غم‌ها و اندوهم زدوده می‌شد (اربلی، ۱۳۸۱ق، ج ۱، ص ۳۶۳). اگر کسی شاداب باشد روی اطرافیان اثر می‌گذارد و دیگران نیز از نشاط او بانشاط می‌شوند و برعکس دیدن افراد غم‌آلود نیز انسان را ناراحت می‌نماید.

۲-۷. اصل توجه به زمان حال

یکی دیگر از اصول مهم مدیریت زمان، توجه به زمان حال است. برخی افراد به خاطر مشکلات گذشته، زمان حال را از دست می‌دهند و گذشته تاریک و غیر مفید را برای خویش تکرار می‌نمایند (نیلی‌پور، ۱۳۸۶، ج ۱، ص ۲۶). حضرت امیر مؤمنان علیه السلام فرمودند: پرداختن به گذشته، وقت را ضایع می‌کند (لیثی واسطی، ۱۳۷۶ش، ص ۱۹). نکته مهم، عبرت‌گیری و تکرار نکردن اشتباهات گذشته است. برخی نیز غصه آینده را می‌خورند و شروع به خیال‌بافی‌های منفی می‌نمایند. برای نمونه، فردی که یک بیماری‌اش کوچک دارد در خیال خود بیماری را بزرگ می‌کند و آینده خویش را فردی بیمار و ناتوان می‌بیند. این‌گونه نه تنها بخشی از زمان را هدر می‌دهد؛ بلکه تلقین منفی به خود می‌کند و شادی و نشاط خویش را نیز از دست می‌دهد. مثبت‌اندیشی در مدیریت زمان بسیار مؤثر است؛ زیرا فرد مثبت‌نگر از روحیه خوبی برخوردار است و روحیه خوب لازمه فعالیت و حرکت است. باید مثبت‌اندیشی به یک عادت تبدیل شود و شکست‌ها و اتفاقات ناخوشایند گذشته را بر خیر حمل نمود. همان‌طور که در قرآن آمده است: «عَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ؛ چه بسا چیزی را خوش نداشته باشید، حال آنکه خیر شما در آن است» (بقره، ۲۱۶). برای آینده باید برنامه‌ریزی و تلاش نمود و از غصه خوردن و خیال‌بافی کردن دوری کرد. حضرت علی علیه السلام فرمودند: گذشته روز تو رفته است، و باقی مانده آن (یعنی زمان آینده) یقینی نیست، پس زمان حال را دریاب و فعالیت کن (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۱۵۰).

مثال مهم و کاربردی در رابطه با نگرانی از آینده در مورد رزق و مسائل مادی است. یکی از علل تأخیر در ازدواج مسائل اقتصادی است، یعنی فرد توانایی به دست آوردن رزق روزانه خانواده را دارد؛ اما نگرانی زیادی در مورد آینده و اتفاقات پیش‌بینی نشده دارد. حضرت علی علیه السلام فرمودند: فرزند آدم! غم روزی را که نیامده بر روزی که در آن هستی بار مکن، اگر روز نیامده از عمرت باشد خداوند روزی‌ات را می‌رساند (سیدرضی، ۱۴۱۴ق، ص ۵۲۲).

نمونه دیگر اینکه برخی خانواده‌ها به دلیل نداشتن موقعیت مالی مناسب تمایلی به فرزنددار شدن ندارند یا با تولد فرزندشان نگرانی رزق او را دارند و از تولدش ناراحت می‌شوند. روایت شده که سکونی گفت: روزی بر امام صادق علیه السلام وارد شدم در حالی که بسیار اندوهگین بودم. امام به من فرمودند: غم تو چیست؟ گفتم: برایم دختری متولد شده است. امام فرمودند: یا سکونی، سنگینی فرزندت بر زمین است و رزق او با خداست و به خاطر او از عمر و از رزق تو کم نمی‌شود و از غیررزق تو می‌خورد. به خدا سوگند، از این سخن امام بسیار مسرور شدم، سپس امام فرمودند: نام او را چه نهادی؟ گفتم فاطمه امام دوبار آه کشیدند (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۶، ص ۴۹).^۱

بهبتر است به سیره الگوی همگان، حضرت فاطمه زهرا علیها السلام، نگریسته شود. زمانی که حضرت علی علیه السلام به خواستگاری حضرت زهرا علیها السلام آمدند، صادقانه تمام دارایی خود را به پیامبر صلی الله علیه و آله اعلام کردند و فرمودند: یک زره و یک شمشیر و یک شتر دارم که با آن آب می‌کشم و چیزی غیر از اینها ندارم. پیامبر نیز فرمودند: شمشیر و شتر مورد نیاز است؛ اما زره را بفروش و من به همین قدر راضی شدم (اربلی، ۱۳۸۱ق، ج ۱، ص ۳۵۶). حضرت زهرا علیها السلام نگران رزق آینده نبودند و به دلیل نداشتن موقعیت مالی خواستگار خویش به ایشان جواب منفی ندادند. حضرت علی علیه السلام منزل شخصی نیز نداشتند و زندگی مشترک خود را در خانه حارثه بن نعمان آغاز نمودند (طبرسی، ۱۳۹۰ق، ص ۷۱). اگر ازدواج و فرزندآوری به دلیل ترس از رزق آینده به تأخیر افتد افراد از جریان زندگی عقب می‌افتند و فاصله سنی فرزند و والدین زیاد می‌شود و ممکن است درک متقابل و در نتیجه صمیمیت بین آنها برقرار نشود و به درستی با یکدیگر ارتباط نداشته باشند. همچنین به دلیل افزایش سن والدین در فرزندآوری ممکن است از لحاظ جسمی نیز توانایی لازم را جهت رسیدگی به رشد جسمی فرزند و همچنین بازی با وی نداشته باشند. به طور کلی، تأخیر در امر ازدواج و فرزندآوری سبب عقب افتادن از زندگی و از بین رفتن زمان طلایی آن است، پس این عامل نیز به نوعی تأثیرگذار در مدیریت زمان است.

نتیجه‌گیری

مدیریت زمان از امور ضروری زندگی هر فرد است و نبودن آن در زندگی باعث از بین رفتن فرصت‌ها و در نتیجه غم و اندوه می‌شود. همچنین مدیریت نکردن زمان، سبب تک‌بعدی شدن و فعال نبودن در تمامی ساحت‌های زندگی می‌شود. به گونه‌ای که برخی تنها به حوزه عبادت پرداخته، از فعالیت برای جامعه غفلت نموده‌اند و یا برخی آن‌چنان تمام زمان خود را صرف خانواده و جامعه

۱. علت آه امام، مصیبت‌های وارد بر مادرشان حضرت فاطمه علیها السلام بود.

نموده‌اند که عبادت را به فراموشی سپرده‌اند. برخی افراد نیز نهایت جهاد علمی و فرهنگی را دارند؛ اما از توجه و صرف نمودن زمان برای فرزندان خویش غافل هستند. حضرت زهرا علیها السلام در تمامی ابعاد (فردی، خانوادگی، اجتماعی، عبادی) فعال بوده‌اند و در هر نقشی به بهترین صورت انجام وظیفه می‌نمودند و این به سبب قدرت مدیریت زمان ایشان بوده است. بخشی از روش‌های مدیریت زمان در سیره فاطمه علیها السلام عبارت است از: ۱. تقسیم کار؛ ۲. عدم تأخیر انجام امور. تفکر «امروز آخرین روز است» و علم نداشتن به اتفاقات پیش‌بینی نشده آینده و یاد مرگ سبب جلوگیری از تأخیر انجام امور و در نتیجه مدیریت زمان می‌شود؛ ۳. حفظ اطلاعات ارزشمند، اعطای لوح به جابر و رونویسی آن توسط جابر، مکتوب نمودن سخنان جبرئیل و ایجاد مصحف نشانگر اهمیت حضرت بر حفظ اطلاعات ارزشمند است؛ ۴. وجود مکان معین و مناسب برای هر وسیله، حضرت زهرا علیها السلام خادم خود را به جهت گم کردن پارچه ابریشمی حاوی حدیثی از رسول خدا صلی الله علیه و آله مورد عتاب قرار دادند و به وی امر نمودند تا آن را پیدا کند، اگر این پارچه در مکان معین و مناسب قرار می‌گرفت، مفقود نمی‌شد و در نهایت در خاکروبه‌ها یافت نمی‌شد؛ ۵. انجام چند کار هم‌زمان، شیر دادن بچه با یک دست و آسیا کردن با دست دیگر در مواقع اضطراری در سیره حضرت وجود داشته است؛ ۶. رقابت، ایجاد فضای رقابتی در جهت افزایش سرعت عمل و در نتیجه افزایش بهره‌وری از زمان است. حضرت فاطمه علیها السلام نیز این رقابت را برای حسنین ایجاد نمودند؛ ۷. استراحت و نشاط در جهت تجدید قوا از دیگر اصول مدیریت زمان است که در زندگی حضرت موجود بوده است؛ ۸. توجه به زمان حال و غصه نخوردن بی‌جا برای آینده، مانند نگرانی از رزق آینده از مواردی است که نمونه‌های آن در سیره حضرت زهرا علیها السلام وجود داشته است.

منابع

۱. قرآن (ترجمه محمد مهدی فولادوند).
۲. ابن بابویه، محمد بن علی (۱۳۷۸ش)، عیون اخبار الرضا، تهران: جهان.
۳. _____ (۱۳۷۶ش)، الأمالی، چاپ ششم، تهران: کتابچی.
۴. _____ (۱۴۰۳ق)، معانی الأخبار، محقق/ مصحح: علی اکبر غفاری، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
۵. _____ (۱۴۱۳ق)، من لایحضره الفقیه، چاپ دوم، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
۶. ابن بابویه، علی بن حسین (۱۴۰۴ق)، الإمامة و التبصرة من الحيرة، قم: مدرسة الإمام المهدي علیه السلام.
۷. ابن حمزه طوسی، محمد بن علی (۱۴۱۹ق)، الثاقب فی المناقب، قم: انصاریان.
۸. ابن حیون، نعمان بن محمد مغربی (۱۳۸۵ق)، دعائم الإسلام، محقق/ مصحح: آصف فیضی، قم: مؤسسة آل البيت علیهم السلام.
۹. ابن شاذان قمی، أبو الفضل شاذان بن جبرئیل (۱۳۶۳ش)، الفضائل (لابن شاذان القمی)، چاپ دوم، قم: رضی.
۱۰. ابن شهر آشوب مازندرانی، محمد بن علی (۱۳۷۹ق)، مناقب آل أبي طالب علیهم السلام، قم: علامه.
۱۱. ابن طاووس، علی بن موسی (۱۴۰۶ق)، فلاح السائل و نجاح المسائل، قم: بوستان کتاب.
۱۲. اربلی، علی بن عیسی (۱۳۸۱ق)، كشف الغمة فی معرفة الأئمة، تبریز: بنی هاشمی.
۱۳. بحرانی اصفهانی، عبدالله بن نورالله (۱۴۱۳ق)، عوالم العلوم و المعارف و الأحوال من الآیات و الأخبار و الأقوال، قم: مؤسسة الإمام المهدي علیه السلام.
۱۴. برقی، احمد بن محمد بن خالد (۱۳۷۱ق)، المحاسن، محقق/ مصحح: جلال الدین محدث، قم: دارالکتب الإسلامية.
۱۵. بستانی، فؤاد افرام (۱۳۷۵ش)، فرهنگ ابجدی، مترجم: رضا مهیار، چاپ دوم، تهران: انتشارات اسلامی.
۱۶. پاشازانوس، احمد (۷۹)، «نگاهی به کاربرد انواع «فاء» در زبان عربی»، فصلنامه علمی پژوهشی دانشگاه الزهراء، س ۱، ش ۳۳، ص ۱۹-۳۶.

۱۷. تریسی، برایان (۱۳۹۳)، تفویض اختیار نظارت و سرپرستی، مترجم: مهدی قراچه داغی، تهران: ذهن‌آویز.
۱۸. حافظ‌نیا، محمدرضا (۱۳۸۷)، مقدمه‌ای بر روش تحقیق در علوم انسانی، چاپ چهاردهم، تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت).
۱۹. حمیری، عبدالله بن جعفر (۱۴۱۳ق)، قرب الإسناد، محقق/ مصحح: مؤسسة آل‌البیت علیهم‌السلام، قم: مؤسسة آل‌البیت علیهم‌السلام.
۲۰. رحمانی همدانی، احمد (۱۳۷۸)، فاطمة الزهراء علیها السلام بهجة قلب المصطفى صلی الله علیه و آله، تهران: مرکز فرهنگی انتشاراتی منیر.
۲۱. علامه حلی، حسن بن یوسف بن مطهر (۱۹۸۲م)، نهج الحق و كشف الصدق، بیروت: دارالکتب اللبنانی.
۲۲. سید الرضی، محمد بن حسین (۱۴۱۴ق)، نهج البلاغه، قم: هجرت.
۲۳. _____ (۱۳۷۹ش) نهج البلاغه، ترجمه دشتی، قم: مشهور.
۲۴. _____ (۱۳۷۹ش)، ترجمه و شرح نهج البلاغه (فیض الإسلام)، چاپ پنجم، تهران: مؤسسه چاپ و نشر تألیفات فیض الإسلام.
۲۵. شعیری، محمد بن محمد (بی تا)، جامع الأخبار، نجف: مطبعة حیدریة.
۲۶. طبرسی، حسن بن فضل (۱۴۱۲ق / ۱۳۷۰ش)، مکارم الأخلاق، چاپ چهارم، قم: الشریف الرضی.
۲۷. طبرسی، علی بن حسن (۱۳۸۵ق / ۱۹۶۵م / ۱۳۴۴ش)، مشکاة الأنوار فی غرر الأخبار، چاپ دوم، نجف: المكتبة الحیدریة.
۲۸. طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۹۰ق)، إعلام الوری بأعلام الهدی، چاپ سوم، تهران: اسلامیه.
۲۹. طبری آملی، محمد بن جریر بن رستم (۱۴۱۳ق)، دلائل الإمامة، قم: بعثت.
۳۰. طوسی، محمد بن الحسن (۱۴۱۱ق) مصباح المتهدجد، بیروت: مؤسسه فقه الشیعه.
۳۱. _____ (۱۴۰۷ق)، تهذیب الأحکام (تحقیق خرسان)، چاپ چهارم، تهران: دارالکتب الإسلامیه.
۳۲. _____ (۱۴۱۴ق) الأمالی، محقق/ مصحح: مؤسسة البعثة، قم: دارالثقافه.
۳۳. عاملی، جعفر مرتضی (۱۳۸۱)، الصحیح من سیره النبی الاعظم، مترجم: محمد سپهری، عنوان کتاب ترجمه شده: سیرت جاودانه، چاپ پنجم، پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه.
۳۴. عیسی خانی، احمد (۱۳۹۳)، مهارت‌های سازماندهی، تهران: مؤسسه کار و تأمین اجتماعی.

۳۵. قرائتی، محسن (۱۳۸۳)، تفسیر نور، چاپ یازدهم، تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
۳۶. قربانی، حسن و حسن خسروی (۱۳۸۴)، «نگاهی دیگر به مدیریت زمان»، فصلنامه دانش حسابرسی، سال پنجم، ش ۱۶.
۳۷. قطب‌الدین راوندی، سعید بن هبة‌الله (۱۴۰۹ق)، الخرائج و الجرائح، محقق/ مصحح: مؤسسة الإمام المهدي علیه السلام، قم: مؤسسه امام مهدی علیه السلام.
۳۸. قطب‌الدین راوندی، سعید بن هبة‌الله (۱۴۰۷ق)، الدعوات/ سلوة الحزین، قم: انتشارات مدرسه امام مهدی علیه السلام.
۳۹. قمی، علی بن ابراهیم (۱۴۰۴ق)، تفسیر القمی، چاپ سوم، قم: دارالکتاب.
۴۰. کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق (۱۴۰۷ق)، الکافی، چاپ چهارم، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۴۱. لیثی واسطی، علی بن محمد (۱۳۷۶)، عیون الحکم و المواعظ، محقق/ مصحح: حسین حسنی بیرجندی، قم: دارالحديث.
۴۲. مجلسی، محمدباقر بن محمدتقی (۱۳۷۷ش)، زندگانی حضرت زهراء علیها السلام، (ترجمه ج ۴۳ بحارالانوار)، ترجمه نجفی، تهران: اسلامیه.
۴۳. مصباح یزدی، محمدتقی (۱۳۸۸)، جامی از زلال کوثر، تحقیق و نگارش: محمدباقر حیدری، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.
۴۴. مطهری، مرتضی (۱۳۸۶)، حکمت‌ها و اندرزها، چاپ دوم، تهران: صدرا.
۴۵. منسوب به جعفر بن محمد علیه السلام، امام ششم علیه السلام (۱۴۰۰ق)، مصباح الشریعة، بیروت: اعلمی.
۴۶. منسوب به حسن بن علی علیه السلام، (۱۴۰۹ق)، التفسیر المنسوب إلى الإمام الحسن العسکری علیه السلام، قم: مدرسة الإمام المهدي علیه السلام.
۴۷. نیلی‌پور، مهدی (۱۳۸۶)، مدیریت زمان، ج ۲، چاپ چهارم، قم: سلسبیل.
۴۸. ورام بن ابی فراس، مسعود بن عیسی (۱۴۱۰ق)، مجموعه ورام، قم: مکتبه فقیه.
۴۹. هنری، ا. لیبینگ (۱۳۷۷)، راهنمای بهره‌وری شخصی، مترجم: علیرضا ترکی، اصفهان: ارکان.